

Después de la Pérdida de un Bebé: Atención Posterior al Alta

Lamentamos profundamente su pérdida. Esperamos apoyarla en todo lo que podamos durante este duro momento. Esta guía la ayudará a cuidarse cuando regrese a casa.

Actividad

Aumente su actividad de manera gradual. Descanse si se cansa. Intente dormir bien por las noches. Permita que su pareja y familiares ayuden en las tareas cotidianas.

Si tiene alguna pregunta, consulte a su médico o enfermero.

- Durante las primeras 4 a 6 semanas, no levante nada que pese más de 10 libras (5 kg.).
- No conduzca mientras necesite tomar medicamentos narcóticos para el dolor.
- La secreción vaginal será más clara y disminuirá en las siguientes 4 a 6 semanas.
- Al principio, el sangrado es intenso y disminuye gradualmente con el tiempo. Es común ver un ligero aumento del sangrado cuando se vuelve más activo. Sin embargo, llame a su médico si empapa una toallita entera con sangre en una hora o menos o coágulos que salen por la vagina de tamaño mayores a una pelota de golf.
- Su cuerpo puede necesitar alrededor de 6 semanas para recuperarse antes de volver a tener relaciones sexuales. Hable con su médico sobre métodos anticonceptivos si desea evitar quedar embarazada.

Dolor y calambres

En ocasiones los calambres pueden ser intensos, en especial durante las primeras 48 a 72 horas. Beber abundantes líquidos y vaciar su vejiga a menudo puede ayudar. Tome los medicamentos para el dolor como se lo indicó su médico. Si los calambres empeoran junto con dolor abdominal, que no se alivia con los medicamentos para el dolor, llame a su médico.

Dieta

Usted podrá reanudar su dieta normal. Una dieta que incluya frutas, verduras y líquidos en abundancia ayudará a evitar el estreñimiento. Si tiene estreñimiento durante más de 3 o 4 días, comuníquese con su médico.

Cuidado de los senos

A las 17 semanas de embarazo, la leche materna ya comienza a llenar los senos.

Para evitar o aliviar cualquier malestar:

- Use un sostén de soporte o deportivo en todo momento, excepto cuando se bañe.
- Use compresas frías sobre los senos para controlar la hinchazón (según sea necesario).
- Tome medicamentos para el dolor según lo indicado.
- No expresar leche o usar una bomba de extracción de leche ya que esto provocará que los senos vuelvan a llenarse.

Para obtener más información, pídale a la enfermera una copia de ***Cuidado de los senos luego de perder un bebé.***

Algunas mujeres pueden optar por extraer con un sacaleche y donar su leche materna a un banco de sangre. Si desea obtener más información al respecto, pregúntele a su enfermera o coordinador del programa de pérdida perinatal.

Cuidado/higiene de la incisión

Parto vaginal

Si tuvo un parto vaginal con una episiotomía o una laceración, los puntos se disuelven por sí solos en algunas semanas. Para mantener el área limpia y evitar infecciones, haga lo siguiente:

- Dúchese como lo hace normalmente.
- Enjuáguese con la botella rociadora después de usar el baño. Seque el área dando golpes suaves.
- No use duchas vaginales ni tampones durante 6 semanas.
- Evite los baños de burbujas, fragancias, aceites, piscinas y tinas durante 6 semanas.

Cesárea

Si tuvo una cesárea, es importante mantener la zona quirúrgica limpia para prevenir infecciones.

- Absténgase de los baños de tina durante 2 semanas.
- Al ducharse, deje que el agua corra suavemente sobre la incisión abdominal. Seque el área dando golpes suaves.
- Evite usar lociones, cremas o polvos cerca de la incisión.
- Puede colocar una toallita seca sobre la incisión entre los pliegues de la piel. Cámbiela según sea necesario para mantener la zona limpia y seca.

- Revise la incisión todos los días para detectar si hay enrojecimiento, secreción o separación.
- Tendrá grapas o pequeños trozos de cinta (Steri-Strips™) sobre la incisión. Si tiene grapas, el médico las retirará en su visita al consultorio. Si tiene Steri-Strips, se caerán en un plazo de 2 semanas. No las retire antes de transcurrido ese período. Después de eso, puede quitarlas si todavía quedan algunas.
- Para aliviar cualquier malestar al toser o estornudar, coloque una almohada o las manos sobre la incisión. Puede usar un ligador que le dé mayor comodidad según lo indique su médico.

Hemorroides

Las hemorroides son vasos sanguíneos agrandados cerca del recto. Son muy comunes después del embarazo y deben reducirse y desaparecer. Para estar más cómoda, use compresas frías, un ablandador de heces o almohadillas medicadas, según lo indique su médico.

Inflamación y sudoración

A medida que su cuerpo se adapte a no estar embarazada y los niveles hormonales vuelvan al nivel normal, es posible que observe cambios en los fluidos corporales. Es normal sudar mucho o despertarse sudada. Por lo general, la inflamación empeora antes de mejorar y puede tomar de 2 a 3 semanas que desaparezca. Puede perder entre 10 y 15 libras (de 5 a 7 kilos) de peso en las primeras 3 semanas. Descanse a menudo y levante las piernas para disminuir el malestar. Si continúa la inflamación y está acompañada de dolor de cabeza (que no desaparece con medicamentos para el dolor), llame a su médico.

Cambios en el estado de ánimo después del parto

Es normal sentirse decaída, triste, con deseos de llorar, malhumorada, irritable, ansiosa o nerviosa después de perder a un bebé. Muchos de esos sentimientos también pueden deberse a los cambios hormonales del cuerpo.

Busque ayuda de inmediato si estos cambios en el estado de ánimo empeoran o incluyen:

- Sentimientos de desesperanza.
- Culpa, pánico o ansiedad.
- Dificultad para concentrarse o mala memoria.
- Cambios importantes en el sueño o en el apetito.

Si usted, o alguien que conozca, tiene estos signos, comuníquese con un proveedor de atención médica de inmediato.

Si los síntomas empeoran y usted siente que está en riesgo de hacerse daño o causar daño a otros, acuda a la sala de emergencias más cercana o llame de inmediato al 911.

Debe recordar siempre que no está sola. Hay ayuda disponible. La ansiedad y la depresión posparto pueden tratarse. Hay personal capacitado disponible al otro lado del teléfono. Las opciones de tratamiento pueden incluir terapia, medicamentos o ambos. Puede llamar las 24 horas al día a la Línea Directa para la Depresión Perinatal de NorthShore University HealthSystem al 1.866.364.6667 (1.866.364.MOMS). Puede acceder a la Línea nacional de prevención del suicidio las 24 horas del día si llama al 1.800.273.8255 (1.800.273.TALK). Para los que tienen discapacidades auditivas, llame a TTY/TTY 1.800.799.4889. TTY para personas sordas o con problemas de audición: 711.

Consulte el folleto de Northwestern Medicine ***Cambios en el Estado de Ánimo Después del Parto*** para obtener más información. Puede encontrar este folleto en su carpeta de ingreso o pedirle una copia al enfermero.

Medicamentos

No tome medicamentos a menos que se los recete su médico o su partera. No tome más de 4,000 mg de Tylenol® (acetaminofén) en un período de 24 horas. Eso incluye otros medicamentos que pueda estar tomando que contienen acetaminofén, como Norco® o Vicodin®.

Cuándo debe llamar al médico

Si ocurre algo de lo siguiente, llame a su proveedor de atención médica (médico o enfermera-partera):

- Dolor o calambres que no se controlan con los medicamentos recetados.
- Secreción vaginal con mal olor.
- Sangrado intenso (empapa una toalla sanitaria en una hora o menos).
- Coágulos que salen por la vagina de tamaño mayores a una pelota de golf.
- Sentir mareos, desvanecimiento o fatiga.
- Dolor, hinchazón o enrojecimiento en una de las piernas.
- Dificultad o dolor al orinar.
- Fiebre superior a 100.4 grados F (38 grados C).
- Sensibilidad o enrojecimiento de los senos.
- Aumento del dolor, hinchazón o separación de los puntos de sutura en la vagina (si tuvo un parto vaginal/con episiotomía).
- Estreñimiento que dura más de 3 o 4 días.
- Enrojecimiento, sensibilidad, secreción o apertura de la incisión abdominal (si tuvo una cesárea).
- Hinchazón que persiste y está acompañada de dolor de cabeza (que no se resuelve con medicamentos para el dolor), dolor en la parte superior derecha del abdomen, mareo, zumbido en los oídos o síntomas similares a los de la gripe.

Cuidado de seguimiento

Consulte a su médico/enfermera partera según lo indicado: _____;

Número telefónico: _____

Otras preguntas o inquietudes

Si tiene otras preguntas o inquietudes sobre los preparativos para su bebé, certificados, memorias u otros recursos, consulte a su enfermero.

Si tiene preguntas sobre sus medicamentos, consulte a su proveedor de atención médica.