

## Paquete de 36 semanas

### CONSEJOS para cuidadores

(COLOCAR EN EL REFRIGERADOR)

#### La MAMA necesita:

Mantenerse hidratada.

Comer y tener la comida al alcance.

Dormir cuando el bebé duerme.

Tomarse un tiempo para bañarse todos los días.

Pedir ayuda. **NECESITA AYUDA Y DESCANSO.**

Para decir "SÍ" a los ofrecimientos de ayuda, señale la lista de tareas. Está bien dejar los platos sin lavar.

Pedir comida.

Es normal que la mamá se sienta abrumada o un poco triste, pero si está angustiada, llame al proveedor.

La mamá necesita respirar aire fresco, exponerse a la luz del sol y salir todos los días.

#### La pareja necesita:

(¡todas las opciones anteriores!)

Sentir que recibe apoyo.

Tener objetivos "básicos".

Pedirle ayuda a otras personas y tomarse un descanso.

**TAMBIÉN** necesita aire fresco, luz solar, salir todos los días, ejercicio regular.

Ayudar a que los visitantes se vayan rápidamente.

Ayudar a la mamá a llegar a horario a las consultas de posparto.

Intentar obtener el tiempo máximo de licencia de trabajo para padres de recién nacidos.

*Postpartum Support International al (800) 944-4773*

*SI ES NECESARIO, LLAME AL 911*

### CONSEJOS para visitantes

(COLOCAR EN LA PUERTA DEL HOGAR)

Estamos muy contentos de que hayan venido a visitarnos.

No entren si están enfermos (aunque sea un poco) o si tienen olor a tabaco (o si no tienen al día la vacuna TDAP o contra la gripe).

No se queden más de **15 minutos** para que podamos descansar.

Discúlpennos por no atenderlos mejor, estamos cansados y apreciamos que hayan venido a ayudarnos.

#### EN PRIMER LUGAR: **lávense las manos en la cocina o el baño.**

Guarden los alimentos que hayan traído en la cocina, el refrigerador o el congelador y ofrézcanos enseguida. Siempre tenemos hambre.

Siéntense y acompañen a \_\_\_\_\_ durante 5 a 10 minutos antes de ver al bebé.

Es probable que aún no puedan sostener al bebé. Lo sentimos. No hagan comentarios sobre la apariencia o el cuerpo de la mamá :)

Por favor, hagan alguna tarea:

- Lavar los platos, poner ropa a lavar, sacar al perro a pasear.
- Preguntar a la mamá o su pareja si pueden ayudar preparando una comida o bebida.
- Darle un momento a la pareja para que vaya a descansar o a hacer algo pendiente.
- Ir al supermercado (la mamá o su pareja pueden hacer una lista de las cosas que necesitan en el momento).
- Cuidar al bebé mientras la mamá se baña o duerme.
- Llevar a \_\_\_\_\_ al parque un rato
- Si trajo niños, deje la comida y llévelos al parque si puede.

El/La Dr(a).: \_\_\_\_\_ también les **AGRADECE** que brinden su apoyo y ayuden a esta familia en crecimiento.



# Comprender la melancolía postparto y la depresión posparto

**R** Los cambios emocionales son una parte normal de adaptarse a la maternidad. Es importante conocer la diferencia entre la melancolía posparto (que es transitoria) y la depresión posparto, (que es una afección más grave). Este folleto explica estas diferencias y ofrece sugerencias para adaptarse al cuidado de su nuevo bebé.

Tener un bebé puede ser emocionante y alegre. Si bien su vida con un nuevo bebé puede ser emocionante y gratificante, también puede ser estresante. El parto provoca cambios en su cuerpo y en sus emociones. Estos cambios pueden hacer que se sienta triste, ansiosa, asustada o confundida. En ocasiones, estos sentimientos se denominan “melancolía posparto”. La “melancolía posparto” es muy común después del parto y afecta entre el 70 y el 85 por ciento de todas las nuevas madres.

## ¿Se siente triste después de que llega el bebé?

La melancolía posparto es causada, en parte, por los rápidos cambios en las hormonas dentro de su cuerpo después de dar a luz. La fatiga que viene con el proceso de curación y las exigencias de cuidar a su nuevo bebé también contribuyen a la melancolía posparto. Por lo general, la melancolía posparto comienza de 2 a 3 días después del parto y dura de 1 a 2 semanas.

En los días inmediatamente posteriores al parto, puede haber ocasiones en las que reaccione de maneras que le parezcan fuera de lugar. Entre los problemas, se incluyen los siguientes:

- llorar sin motivo;
- sentirse deprimida, triste o sola;
- sentirse ansiosa o inquieta;
- sentirse irritable o enojada sin motivo;
- Tener dificultad para dormir o comer.

## Estrategias de autocuidado

Existen varias estrategias de autocuidado que puede practicar después del nacimiento de su bebé para ayudarla a cuidarse a sí misma. Entre otras:

- **Descanse todo lo que pueda.** Duerma cuando el bebé tome siestas. Trate de evitar que las personas que la visitan impidan que duerma el tiempo necesario. Desconecte su teléfono y ponga un letrero en la puerta cuando tome una siesta.
- **Cuide mucho su cuerpo.** Trate de hacer ejercicios suaves, comer alimentos saludables y beber muchos líquidos.
- **Trate de pasar tiempo al aire libre.** Salga a pasear con el bebé.
- **Pida ayuda.** Pida a sus familiares y amigos que la ayuden con las tareas y los mandados de la casa.
- **Hable con amigos, en especial con otros padres de recién nacidos,** acerca de sus experiencias como padres.
- **Trate de pasar tiempo a solas con su pareja.**
- **Asista a grupos de apoyo para padres de recién nacidos.**

## ¿Cómo pueden ayudar otros?

Ya sea que este sea su primer bebé o su cuarto bebé, hay muchas formas en que los amigos cercanos y los miembros de la familia pueden ayudarla en su transición a la maternidad. Todas las madres necesitan ayuda y apoyo después del nacimiento de un bebé.

Pida a su pareja, familia y amigos que le ayuden de las siguientes formas:

- **Que la escuchen cuando necesite hablar.**
- **Que le ayuden a cocinar, a hacer las compras, a limpiar, y a hacer tareas del hogar y los mandados.**
- **Que le ayuden con el cuidado del bebé.**
- **Que le den tiempo a solas todos los días para dormir, bañarse, hacer ejercicio, leer o meditar.**

Estos sentimientos pueden aparecer y desaparecer. Un minuto puede sentirse feliz y, al siguiente, puede estar llorando. Los cambios repentinos del estado de ánimo son comunes después del nacimiento de un bebé. Las nuevas madres, a menudo, comienzan a sentirse mejor después de descansar y cuando otros están disponibles para ayudar con el bebé.

A veces, la melancolía posparto puede durar más o ser más intensa. En este caso, es posible que esté experimentando depresión posparto. Si estos sentimientos duran más de 2 o 3 semanas o parecen abrumadores, llame a su médico u otro profesional de la salud para obtener ayuda.



# Cuidado materno a las 2 semanas

## Dieta

- Lleve una alimentación equilibrada. No es necesario que evite alimentos. Manténgase hidratada.
- Si está amamantando, siga tomando la vitamina prenatal.

## Hacer ejercicio y conducir

- Si sufrió un desgarro perineal, la hinchazón y el dolor deberían haber mejorado, pero muchas mujeres aún necesitan tomar medicamentos para el dolor. Debería poder higienizarse normalmente después de orinar o evacuar.
- Si tuvo un parto por cesárea, la incisión todavía se estará cicatrizando. En esta instancia, ya debería haberse quitado el vendaje. Al principio, es normal que la incisión se vea oscura; este cambio de color se desvanecerá al cabo de varios meses. Durante las primeras 6 semanas, no levante objetos pesados (nada más pesado que el bebé en el asiento del automóvil o aproximadamente 20 libras) para permitir que la incisión sane por completo.
- Podrá conducir cuando se sienta cómoda al sentarse y mover las piernas. No conduzca si está tomando medicamentos opioides.
- Escuche a su cuerpo. Si una actividad le resulta muy incómoda, tome un descanso y vuelva a intentar otro día.

## Control de dolor

- Siga tomando los medicamentos para el dolor siempre que los necesite. Si el médico le recetó un medicamento opioide, interrumpa ese medicamento primero y siga tomando el acetaminofén y el ibuprofeno.
- Informe a su proveedor prenatal si el dolor empeora o si necesita más medicamentos para el dolor.

## Defecar y orinar

- Evitar el estreñimiento es importante para la cicatrización tanto después de un parto vaginal como después de un nacimiento por cesárea. La hidratación y el consumo de fibras la ayudarán. Si sufre estreñimiento, tome un ablandador de heces o un laxante. Estos no tienen contraindicaciones para la lactancia materna.
- Los escapes de orina son comunes en esta instancia. Si nota un escape de orina cuando camina hacia el baño, intente evitar llenar la vejiga y orine con más frecuencia. Si tiene escapes de orina cuando tose o se ríe, los ejercicios para el piso pélvico (“ejercicios de Kegel”) pueden ayudarla. Si desea obtener más información al respecto, consulte con su proveedor prenatal o asista a la clase “Cómo mejorar la salud de la vejiga”.

## Sangrado

- En esta instancia, el sangrado debería ser leve. Llame a su proveedor si tiene un sangrado intenso (si empapa una toalla sanitaria en menos de una hora).

## Hemorroides

- Las hemorroides pueden causar dolor, comezón y sangrado. Evitar el estreñimiento ayudará a que sanen.
- Las almohadillas de hamamelis, las compresas de hielo, los baños de asiento con agua tibia durante 20 minutos varias veces al día y la pomada de hidrocortisona al 1 % pueden ayudarla a sentirse mejor mientras se está recuperando.

## Cuidado de los senos

- Si está amamantando, hágalo con regularidad para evitar la congestión mamaria. Si un área de los senos presenta hinchazón, enrojecimiento y dolor, informe a su proveedor o asesor de lactancia, ya que esto puede ser un signo de infección.

## Melancolía posparto y depresión posparto

- En esta instancia, la tristeza posparto debería estar desapareciendo. Si tiene sentimientos intensos de tristeza, desesperanza, ansiedad o irritabilidad, esto podría ser un signo de depresión posparto.
- La depresión posparto puede tratarse con terapia, medicamentos, autocuidado o una combinación de estas opciones.

- Entre las estrategias de autocuidado (que son eficaces para todos) se incluyen las siguientes:
  - **Descanse todo lo que pueda.** Duerma cuando el bebé tome siestas. Trate de evitar que las personas que la visitan impidan que duerma. Desconecte el teléfono y ponga un letrero en la puerta cuando tome una siesta.
  - **Cuide mucho su cuerpo.** Trate de hacer ejercicio, comer alimentos saludables y beber muchos líquidos.
  - **Trate de pasar tiempo al aire libre.** Salga a pasear con el bebé.
  - **Pida ayuda.** Pida a sus familiares y amigos que la ayuden con las tareas y los mandados de la casa. También pueden ayudarla escuchándola cuando necesite hablar y dándole tiempo para estar sola y cuidarse todos los días.
  - **Hable con amigos, en especial con otros padres de recién nacidos,** acerca de sus experiencias como padres.
  - **Trate de pasar tiempo sola con su pareja.**
  - **Asista a grupos de apoyo para padres de recién nacidos.**

#### **Anticoncepción**

- Puede desear retomar la actividad sexual pronto o puede no sentirse lista durante un tiempo. Le recomendamos que use un método anticonceptivo para prevenir el embarazo. Consulte las opciones a través del enlace del navegador de control de la natalidad en My Doctor Online.

Una vez que lo complete, colóquelo en su refrigerador para un recordatorio fácil.

## Salir de la casa

¿Qué 3 actividades le gustaría hacer o grupos le gustaría consultar para salir de la casa?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Promesa de apoyo

Estas son algunas cosas que me gustaría hacer para apoyar a mi pareja O estas son algunas cosas que me gustaría que mi pareja haga para apoyarme:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Apoyo para el cuidado del recién nacido

Sus familiares y amigos estarán emocionados por usted. Indíqueles cómo pueden ayudarle.

Anote sus tareas, comidas, mandados u obligaciones.

---

---

---

---

---

---

---

---

Anote las personas que están dispuestas a ayudar.

---

---

---

---

---

---

---

---

### Recursos de San Francisco

Citas y consejos sobre la mamá, el bebé o la lactancia materna 415-833-2200

### Grupos de apoyo

#### ***Mi bebé y yo***

Grupo de apoyo sin cita previa. Se aceptan familias. Sin cargo.

#### Mission Bay

Jueves, de 10 a. m. a 12 p. m.  
1600 Owens, 9th Floor, North Beach Room

#### Geary Campus martes

de 10 a. m. a 12 p. m.  
2238 Geary Blvd, 3<sup>rd</sup> Floor, Diamond Room

#### ***Bienestar emocional***

Dirigido por un psiquiatra. No necesita cita. Se aceptan bebés. Sin cargo.

#### French Campus los jueves

de 11 a. m. a 12:30 p. m.  
4141 Geary Blvd, 3rd Floor

### Clases

#### ***Salud de la vejiga***

1.<sup>er</sup> lunes de 10 a 11:30 a. m.  
3.<sup>er</sup> jueves de 5:30 a 7 p. m.

Aprenda sobre los problemas urinarios y cómo controlarlos. Sin cargo. Llame al 415-833-0380 para registrarse.

### Otros recursos

- Aplicación My Doctor Online
- [kp.org/embarazo](http://kp.org/embarazo)
- [Kpdoc.org/newborn](http://Kpdoc.org/newborn)
- [Healthychildren.org](http://Healthychildren.org)
- [postpartum.net](http://postpartum.net), 1-800-944-4773 (inglés/español)