



## APOYO DURANTE LA RECUPERACIÓN TRAS EL PARTO:

Los primeros tres meses después del parto se llaman el “Cuarto trimestre”, ya que el cuerpo de la mujer se recupera del estrés físico y emocional del embarazo y el parto. Esté atento a cualquier retroceso (físico, mental o emocional) y ayude a asegurarse de que su ser querido reciba atención médica inmediata.

## RIESGOS Y PREOCUPACIONES:

- Sangrado excesivo.
- Suturas infectadas (en caso de cesárea o episiotomía).
- Infección en el hospital.
- Coágulos de sangre.
- Ansiedad.
- Depresión, desde “la melancolía” hasta los pensamientos suicidas.

## CÓMO AYUDAR A SU SER QUERIDO

### RECUPERACIÓN TRAS EL PARTO:

- Continuar con todas las buenas prácticas de lavado de manos** para proteger tanto a la madre como al bebé.
- En el hospital, piense en la recuperación en casa.** Pregunte por las instrucciones específicas para el cuidado en casa tanto de la madre como del recién nacido.
- Esté presente en la conversación de alta** que su ser querido tendrá con una enfermera justo antes de irse a casa. (A menudo, los cuidadores se van a buscar el auto, ¡pero eso puede esperar!) Las instrucciones finales son fundamentales y un buen momento para hacer preguntas. Tome notas o pida que graben la conversación en su teléfono.
- Pregunte sobre los medicamentos**, utilice nuestro práctico **Registro de medicamentos** posthospitalario para tomar notas durante la reunión de alta.
  - Asegúrese de que el plan de cuidados al alta incluya:**
    - Lista de signos de alarma, especialmente complicaciones potencialmente mortales, y cómo reaccionar.
    - Además, asegúrese de obtener información de contacto de los médicos, la línea de ayuda del hospital y cualquier otro recurso de ayuda médica inmediata.
    - Signos de advertencia de hemorragia excesiva y coágulos sanguíneos.
    - Signos de depresión y ansiedad.
    - Información de contacto sobre lactancia y apoyo a la lactancia.
    - Fecha y hora de las primeras citas médicas de seguimiento de la madre y el bebé.
- Acuda a las citas médicas de seguimiento**, preparado con una lista de todas las preguntas que la reciente madre y usted puedan tener.
- Mantenga conversaciones sinceras con su ser querido** sobre sus emociones y sentimientos. Pregunte, “¿Cómo estás realmente?”

### PÓNGASE EN CONTACTO CON UN MÉDICO O ACUDA A UN CENTRO DE URGENCIAS EN CASO DE:

- Sangrado vaginal.
- Dificultad para respirar, falta de aliento.
- Latidos rápidos.
- Enrojecimiento/dolor en la pierna; calambres que no se van.
- Hipertensión arterial.
- Dolor en el pecho.
- Fiebre, escalofríos, dolores corporales.
- Flujo vaginal con mal olor.
- Náuseas o vómitos intensos.
- Dolor de cabeza que no desaparece y empeora.
- Cólicos.
- Cambios en la visión.
- Incapacidad para orinar o vaciar la vejiga.
- Hinchazón o acumulación de líquido.
- Enrojecimiento, dolor e hinchazón en las zonas de los puntos.