

Guía de conversación para padres: Lo que debe saber sobre el posparto



Dar a luz puede ser maravilloso, pero también puede ser estresante. A veces, cosas en su vida que están fuera de su control (como el lugar donde vive o el acceso a la atención médica de calidad). Esto puede complicar aún más las cosas y puede provocar muchas emociones, especialmente cuando se cuida a un nuevo bebé.

¡Pero no se preocupe, no está sola! Esta guía provee información que le ayudará a comunicar lo que usted y su bebé necesitan, asegurándose de que ambos tengan el mejor comienzo posible.



Datos importantes

Su cuerpo atraviesa cambios cuando tiene un bebé y necesita tiempo para recuperarse. En las semanas posteriores al parto, es posible que tenga molestias comunes como calambres abdominales, dolor o sensación de cansancio; esto es normal a medida que su cuerpo se recupera. En ocasiones, quienes dan a luz

pueden tener complicaciones posparto que pueden derivar en problemas de salud graves. Si alguna vez siente dolor o malestar que no parece normal, comuníquese con su médico. En caso de una emergencia o si siente que su vida está en peligro, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias de inmediato.

Signos de advertencia y alerta

Tal vez se pregunte: “¿Es normal o podría ser otra cosa?” Cuando está ocupada cuidando a su nuevo bebé, es fácil pasar por alto las señales de que algo podría estar mal. Estas son cinco cosas que debe tener en cuenta:



Dolor en el pecho: Esto podría sentirse como si tuviera un peso pesado sobre el pecho, opresión o presión. Puede ser leve, sordo o agudo.



Cambios de la visión: Tener visión borrosa, ver luces o puntos parpadeantes o ser sensible a la luz podría ser un signo de preeclampsia.



Sangrado abundante: Algo de sangrado es normal, pero un flujo que es más abundante que el período o que empeora no lo es.



Cambios de humor: Tener un bebé trae consigo muchos sentimientos importantes y algunos cambios en el estado de ánimo son normales. Los fuertes sentimientos de tristeza y preocupación, sentirse ansiosa, enojada o desesperada la mayoría de los días son signos de una afección de salud mental grave.



Dificultad para respirar: Nunca debe pasar por alto síntomas de tos, dificultad para recuperar el aliento o dificultad para respirar (como cuando corre demasiado rápido).

Otros signos de advertencia a los que debe prestar mucha atención incluyen **fiebre, piel húmeda, escalofríos y mareos**. Incluso si presenta solo uno de estos síntomas, busque atención médica de inmediato.

Qué hacer por usted misma

Concéntrese en el bienestar general. Es normal “querer recuperar su cuerpo” después de dar a luz. Esto llevará tiempo, así que adopte buenos hábitos que apoyen su salud a largo plazo.

Pida ayuda cuando la necesite. Hay muchas cosas que considerar al cuidar a un bebé. Pida ayuda a amigos y familiares. Dígales exactamente qué pueden hacer por usted, por ejemplo, hacer las compras o preparar comidas.

Mueva su cuerpo. Realice algún tipo de actividad física que disfrute. Comience poco a poco y agregue más a medida que avanza cada semana.

Mantenga una buena nutrición. Comer alimentos nutritivos ayudará a apoyar los nuevos cambios en su cuerpo. Si no come ciertos alimentos, hable con su proveedor para asegurarse de incluir opciones que la ayudarán a obtener los nutrientes que necesita.

Abogue por sí misma. Usted es quien mejor conoce su cuerpo. Si no tuvo una buena experiencia con su proveedor o equipo de atención médica durante el embarazo o siente que no la escuchan, está bien buscar un nuevo proveedor para su atención posparto. Asegúrese de solicitar sus registros médicos para llevarlos a su nuevo equipo de atención.

Iniciadores de conversación

Hablar sobre sus dificultades o pedir ayuda puede ser difícil, pero es importante (y está bien) apoyarse en otras personas que se preocupan por usted durante este tiempo. Su apoyo le ayudará a cuidar mejor de usted y de su bebé.

Estos iniciadores de conversación pueden ayudarla a obtener el apoyo que necesita de familiares y amigos:

“Estoy empezando a sentirme abrumada/cansada/necesito un descanso. ¿Puedes ayudarme a...

...con la cena esta noche? Es difícil encontrar tiempo para cocinar mientras cuido de mí y de mi bebé”.

...ir a la tienda por mí? Tengo una lista de cosas que necesito conseguir, pero realmente necesito descansar hoy”.

...cuidar a los niños mayores durante el día? Necesitan salir y jugar. O si puedes cuidar al bebé, sería fantástico para mí tomar aire fresco y pasar tiempo con ellos”.

“Algo se siente raro en mi cuerpo...”

“He estado atravesando un momento difícil, ¿podemos hablar sobre ser mamá?”

“Es difícil hablar de esto, pero necesito ayuda. Me siento muy estresada desde que llegamos a casa del hospital y siento que no estoy haciendo un buen trabajo”.

“Necesito alguien que me escuche. ¿Puedo hablar contigo?”

Recursos

Para más recursos sobre el posparto, visite marchofdimes.org/postpartum

Postpartum Support International (red de apoyo para personas en posparto) Disponible en inglés o español llamando al 1-800-944-4773 o enviando un mensaje de texto al 800-944-4773 (inglés) o 971-203-7773 (español).

Línea Nacional de Asistencia de Salud Mental Materna Llame o envíe un mensaje de texto al 1-833-TLC-MAMA (1-833-852-6262). Disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana