

Después de la pérdida de un bebé: atención posterior al alta

Si tiene preguntas, consulte a su médico, profesional médico de práctica avanzada, enfermera partera o enfermero.

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 lenta. Descanse si se cansa. Intente dormir bien por las noches. Permita que su pareja y familiares ayuden en las tareas cotidianas.

- 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 lentamente con el tiempo. Es común ver un pequeño aumento del sangrado cuando se vuelve más activo. Sin embargo, llame a un miembro de su equipo de atención si empapa una toallita entera con sangre en una hora durante 2 horas o tiene múltiples coágulos continuos.
- 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 muy fuertes, en especial durante las primeras 48 a 72 horas. Beber mucho líquido 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 un miembro de su equipo de atención.

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 un miembro del equipo de atención.

Cuidado de los senos

Tan temprano como a las 17 semanas de embarazo, la leche materna ya pudiera comenzar a llenar los senos.

Para evitar o aliviar cualquier malestar, haga lo siguiente:

- 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 se extraiga leche manualmente ni use una bomba de extracción de leche ya que esto provocará que los senos vuelvan a llenarse.

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

Cuidado e 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 inserte nada (duchas vaginales o tampones) en la vagina durante 6 semanas.
- No tenga relaciones sexuales durante 6 semanas.
- No utilice burbujas, fragancias o aceites en sus baños de tina durante 6 semanas.
- No se sumerja en piscinas o tinas con agua caliente durante 6 semanas.

Cesárea

Si tuvo una cesárea, es importante mantener la zona quirúrgica limpia para prevenir infecciones. Siga las siguientes pautas:

- No tome 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 y limpia 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, trozos de cinta de papel (Steri-Strips™) o un vendaje transparente sobre la incisión. Si tiene grapas o un vendaje transparente, un miembro de su equipo de atención las retirará durante su consulta en el 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 en su piel.

- Para aliviar cualquier malestar al toser o estornudar, coloque una almohada o las manos sobre la incisión (apretándolas hacia la incisión). Puede usar una faja abdominal para que le dé mayor comodidad, según se lo indique un miembro de su equipo de atención.

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 se lo indique un miembro del equipo de atención.

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 un miembro de su equipo de atención.

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 lo siguiente:

- 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 médico o profesional de práctica avanzada 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 del día, los 7 días de la semana, a la Línea Directa para la Depresión Perinatal de NorthShore University Health System al 1.866.364.6667 (1.866.364.MOMS). Puede acceder a la Línea nacional de prevención del suicidio las 24 horas del día llamando al 1.800.273.8255 (1.800.273.TALK). TTY: 711.

Medicamentos

No tome medicamentos a menos que se los recete y lo discuta con un miembro de su equipo de atención. No tome más de 4,000 miligramos (mg) de acetaminofén (Tylenol®) 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 equipo de atención o a la enfermera partera

Si tiene alguno de los siguientes síntomas, llame a un miembro de su equipo de atención:

- dolor o calambres que no se controlan con los medicamentos recetados
- secreción vaginal con mal olor
- sangrado intenso (empapa una toalla sanitaria en 1 hora o menos)
- coágulos que salen por la vagina de tamaño mayores a una pelota de golf
- sentir mareos, desvanecimiento o mucho cansancio
- dolor, hinchazón o enrojecimiento en una de las piernas
- dificultad o dolor al orinar
- temperatura 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 no disminuye y dolor de cabeza que no se resuelve con medicamentos para el dolor
- dolor en la parte superior derecha del abdomen
- zumbido en los oídos
- síntomas similares a los de la gripe

Atención de seguimiento

Consulta de seguimiento con su médico o enfermera partera.

Otras preguntas o inquietudes

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

Si tiene preguntas sobre su atención, comuníquese con un miembro de su equipo de atención médica.