

## Su cuerpo luego del embarazo

### Los malestares

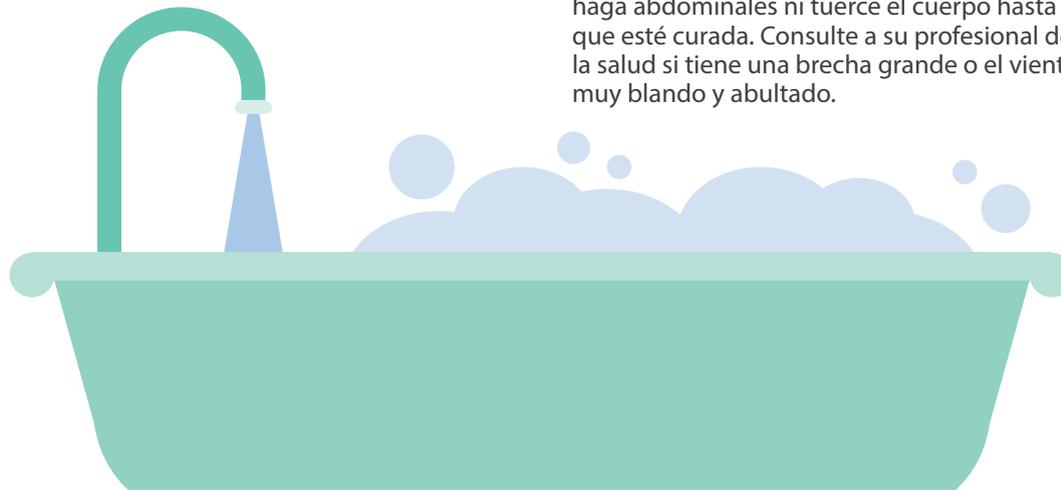


#### IDEA CLAVE

Hable con su profesional de la salud si su malestar es grave o duradero, o si necesita medicamentos para el dolor. No hay de qué avergonzarse. Estos síntomas son comunes y **pueden** ser tratados.

### Calambres

Su útero seguirá contrayéndose durante aproximadamente una semana. Los calambres serán más fuertes en los primeros días, especialmente durante la lactancia. Si no es su primer bebé, los calambres pueden ser más fuertes.



### Hemorroides

El embarazo y el esfuerzo al pujar pueden hacer que las venas se abulten alrededor del ano. Pueden picar, sangrar o doler, pero normalmente desaparecen en unas pocas semanas. Trate de no estar de pie o sentada durante mucho tiempo, consuma mucha fibra y agua, y dese un baño caliente.

### Dolor de la cintura pélvica

El dolor de espalda, cadera y pubis es común durante el embarazo. Normalmente desaparece después del nacimiento del bebé. Si continúa, la fisioterapia puede ayudar. Consulte a su profesional de la salud.

### Separación de los músculos del estómago

Si nota un abultamiento en la parte media del cuerpo, es posible que los músculos del estómago se hayan separado, como una cuando una cremallera se abre bajo estrés. La mayoría de las aberturas pequeñas se curan solas. No haga abdominales ni tuerce el cuerpo hasta que esté curada. Consulte a su profesional de la salud si tiene una brecha grande o el vientre muy blando y abultado.

### Sangrado vaginal

Tendrá “flujo” durante 2 a 6 semanas. Algunos días será de color rojo oscuro con coágulos del tamaño de una moneda de un dólar. No debería empapar más de una toalla higiénica cada 2 horas. Luego de ese tiempo se ralentizará y cambiará de color. Si aumenta o huele mal, llame a su profesional de la salud. Use toallas higiénicas en lugar de tampones hasta que esté curada.

### Malestar o dolor vaginal

Puede tener moretones, hinchazón o dolor debido a los puntos de sutura. Viértase agua tibia sobre el perineo (la entrepierna) o dese un baño de asiento caliente para mantenerse limpia. Para aliviar el dolor, use cubos de hielo envueltos en una toalla, siéntese en un cojín o hable con su médico sobre la medicación para el dolor. Pruebe los ejercicios de Kegel (vea la sección [Cuidado personal](#)). Si después de curarse sigue teniendo dolor al tener relaciones sexuales o al insertar un tampón, hable con su proveedor de atención médica.

### Prolapso vaginal

Los órganos de la parte inferior del cuerpo a veces pueden abultarse en la vagina. Tal vez:

- sienta presión entre las piernas, como si algo se estuviera saliendo
- sienta dolor en la zona lumbar o en el vientre
- tenga menos sensaciones durante el sexo
- tenga que orinar más, tenga incontinencia o problemas para orinar
- no pueda evacuar las heces

El prolapso vaginal se puede tratar. Utilice los ejercicios de Kegel (vea la sección [Cuidado personal](#)) para fortalecer sus músculos y hable con su profesional de la salud.



## BUSQUE ASISTENCIA MÉDICA

Hable con su profesional de la salud o llame a HealthLink BC al 8-1-1 inmediatamente si:

- su “flujo” aumenta o huele mal
- tiene un fuerte sangrado que empapa una toalla higiénica cada hora durante 2 horas o más
- tiene secreción con sangre durante más de 6 semanas
- pasa coágulos de sangre más grandes que una pelota de golf durante varias horas
- tiene dolores de cabeza, cambios en su visión o dolor abdominal
- se siente agripada o tiene una fiebre inexplicable de más de 38°C (100°F)
- se le abren o infectan los puntos
- tiene hinchazón, enrojecimiento o dolor en la zona de la cesárea
- tiene enrojecimiento y dolor en las pantorrillas
- tiene una zona roja y dolorida en el pecho que no desaparece después de la lactancia regular
- tiene que orinar a menudo y siente dolor al hacerlo
- no puede evacuar las heces, por más que beba muchos líquidos, se mantenga activa y use un ablandador de heces

## Funciones corporales y rutinas



### ¿SABÍA USTED?

Con el paso del tiempo, podrá volver a su peso anterior al embarazo. En lugar de hacer dieta, concéntrese en comer bien y estar activa. La lactancia materna también ayudará, especialmente cuando el bebé tenga 6 meses o más.

### El período menstrual

Es posible que su período no comience mientras esté amamantando al bebé. Si no da el pecho, su periodo volverá normalmente un mes o dos después del nacimiento.

Sin embargo, recuerde que es posible volver a quedar embarazada antes de que vuelva la menstruación. Consulte la sección [Planificación familiar](#) para obtener información sobre las opciones anticonceptivas.



### La orina

Puede resultar difícil saber cuándo tiene que ir, así que orine con regularidad. También puede que le cueste empezar a orinar, o puede que sienta picazón. Vierte agua tibia sobre la zona u orine en la ducha o en la bañera. Puede presentar incontinencia, especialmente cuando tose, estornuda, se ríe, hace ejercicio o tiene que ir a orinar urgentemente. Pruebe los ejercicios de Kegel (vea la sección [Cuidado personal](#)) y si sus problemas duran más de 6 a 8 semanas, hable con su profesional de la salud.

### Evacuación de las heces (defecar)

Beba mucha agua y coma alimentos ricos en fibra. Es probable que evacue las heces en los dos o tres días siguientes al nacimiento. Ponga los pies en un taburete cuando vaya al baño. Si tiene puntos de sutura, colóquese una compresa fresca y húmeda en el área de la sutura cuando evacue las heces por primera vez. Si no puede ir al baño, pruebe con un ablandador de heces (disponible sin receta), pero úselo solo por un corto tiempo.

### Ejercicio

Si tuvo una cesárea, hable con su profesional de la salud antes de volver a hacer ejercicio. De lo contrario, puede comenzar al día siguiente al parto, dependiendo de su estado físico antes del parto y si tiene alguna complicación. Préstele atención a su cuerpo. Si tiene una hemorragia más intensa y de color brillante, vaya más despacio. Si tiene dolor, pare y descanse.

Puede comenzar con los ejercicios de Kegel (vea la sección [Cuidado personal](#)) un día después de tener un parto vaginal. Intente caminar con su bebé en un cochecito, portabebé o cangurera. Empiece a nadar una vez que el sangrado vaginal y el flujo se hayan detenido. Consulte sobre el yoga y las clases de ejercicio para nuevas madres. Deje los ejercicios vigorosos, como correr, para cuando sus músculos pélvicos se hayan recuperado. Hable con su profesional de la salud si el ejercicio le ocasiona incontinencia urinaria o fecal, pesadez en la vagina o dolor.