

# Su recuperación después del parto

## Parte 2



### Cuidado del perineo

Mantenga limpia el área perineal para evitar infecciones y olores. Esto se llama cuidado del perineo. Le darán una botella de plástico para llenarla de agua tibia. Cada vez que vaya al baño, use la botella de plástico para enjuagar con agua tibia el área del perineo. Deje que se seque al aire o séquela dando palmaditas suaves con papel higiénico. Cambie su toalla higiénica cada vez que vaya al baño. Lávese las manos con agua y jabón.

### Duchas

Una ducha la hará sentirse bien y la ayudará a relajarse. Pida a alguien que la ayude la primera vez que se duche.



### Vuelta a casa después del alta

Su enfermera la ayudará a prepararse para regresar a casa con su bebé. Recibirá información sobre cómo cuidarse y cuidar a su bebé.

Sus cuidados pueden incluir:

- Limitar la cantidad de veces que usa las escaleras por día.
- No levantar nada que sea más pesado que su bebé.

- Procurar obtener ayuda para las tareas del hogar durante al menos 2 semanas.
- No conducir un automóvil durante al menos 2 semanas.
- No mantener relaciones sexuales hasta que su médico lo apruebe. Hable con su médico sobre métodos para controlar la natalidad. Amamantar a su bebé no evitará que quede embarazada.
- No se reintegre al trabajo hasta que su médico lo autorice.



### Llame a su médico de inmediato si tiene:



- Fiebre de más de 38 °C (100.4 °F).
- Signos de infección en los pechos como, por ejemplo, fiebre, dolor, enrojecimiento o un área caliente y endurecida en uno o ambos pechos.
- Una hemorragia vaginal abundante, que empapa una toalla higiénica por hora durante dos horas, o si tiene coágulos de sangre grandes.
- Sangrado vaginal que cambia de color y es rojo intenso después de haberse aclarado y pasado de rosa a marrón o transparente.
- Secreción vaginal maloliente; la secreción normal huele como su menstruación.
- Problemas para orinar como por ejemplo, problemas para comenzar a orinar, ardor o dolor.
- Ningún movimiento intestinal en 3 días.

- Un punto caliente y duro en la pierna, o dolor en la parte inferior de las piernas.



- Dolor o calambres fuertes o constantes.
- Dolor de cabeza, visión borrosa o si ve puntos ante sus ojos que no desaparecen.
- Sentimientos de suma tristeza, o deseos de hacerse daño o de hacerle daño a su bebé.

**Llame a su médico en los primeros días después de haber llegado a casa, para programar una consulta de seguimiento dentro de unas 4 a 6 semanas. Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o duda.**

Text adapted from materials produced by  
Health Information Translations  
([www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com)).  
This work is licensed under the Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)  
Spanish - Your Recovery After Vaginal Birth (Part 2)  
Last reviewed 2012