



Educación del paciente

Centro Materno Infantil



El cuidado de usted después de la pérdida de su bebé

Curación emocional y física

Los días después de la pérdida de su bebé pueden ser difíciles. Este folleto es para ayudarle a entender los cambios que están tomando lugar en su cuerpo y proporcionarle información sobre su cuidado y recuperación. Si las instrucciones de su doctor o partera son diferentes a estas directrices, siga las instrucciones de su proveedor.

Llame a su proveedor de cuidado a la salud inmediatamente si tiene alguna de las señales de advertencia listadas en este folleto.

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

a passion for life

Sus emociones

Perder un bebé es una experiencia muy difícil. Para algunas madres, puede venir después de un embarazo normal y es totalmente inesperado. Para otras, existen señales de advertencia durante el embarazo. De cualquier manera, la pérdida es muy difícil. Lamentamos mucho su pérdida.

Además de sentirse triste, también puede sentirse enfadada, culpable, deprimida, además de sentir muchas otras emociones. Es posible que quiera estar sola, o que desee que su familia y sus amigos estén alrededor suyo. Todos estos sentimientos son una parte normal de la aflicción.

Su trabajadora social puede proporcionarle apoyo e información para ayudarles a usted y a su familia a hacer frente a las emociones relacionadas a su pérdida durante algunas semanas y meses siguientes. Al final de este folleto se encuentran algunos recursos de la comunidad. Es posible que usted también desee hablar con un consejero para apoyo y orientación durante este tiempo difícil.

Su energía

Es posible que se sienta muy cansada los primeros días después de la pérdida de su bebé. Además de que el parto por sí mismo usa su energía de reserva, su estado emocional también puede agotar su energía. Trate de descansar tanto como sea posible. Tome una siesta cuando pueda.

Es posible que tenga cambios dramáticos en sus patrones alimenticios y de sueño normales. Todas estas reacciones son normales.

Su cuidado de seguimiento

Necesitará programar una cita con su proveedor de cuidado a la salud para 6 semanas después del parto.

Su proveedor de cuidado a la salud se asegurará de que usted se haya recuperado del embarazo y del parto. No falte a esta visita importante.

Recuperación física

Además de recuperarse emocionalmente, su cuerpo pasará por muchos cambios físicos a medida que usted se recupere después del parto. La información en las próximas páginas le informan qué es normal y cuándo debe llamar a su proveedor de cuidado a la salud. Existe también información acerca del retorno a sus actividades normales.

Señales de advertencia

Llame a su proveedor de cuidado a la salud inmediatamente si:

- Tiene una temperatura de 101°F (38.3°C) o superior.
- Está empapando una toalla higiénica de tamaño normal o una toalla higiénica de tamaño maxi, con sangre de su vagina cada hora durante 2 o 3 horas.
- Tiene enrojecimiento, hinchazón, o dolor en la parte inferior de su pierna o muslo.
- Tiene dolores de cabeza que no desaparecen con las medidas usuales para encontrar alivio, tales como beber agua, descansar, o tomar Tylenol.
- Ha tenido una operación Cesárea y su incisión se abre un poco, pierde líquido o sangre, o el área se pone más roja, sensible, o dolorosa.
- Usted siente que puede lastimarse a si misma o a otra persona. También puede llamar a su clínica o al 9-1-1.
- Tiene una preocupación que cree que no puede esperar hasta su próxima visita a la clínica. Cuando esté en duda, asegúrese de llamar.

Llame a su clínica dentro de las 24 horas si usted:

- Está eliminando coágulos de su vagina que son más grandes que su dedo pulgar.
- Tiene una secreción vaginal maloliente.
- Se siente triste, deprimida, o está angustiada más tiempo del que piensa que debería estar.
- Tiene una preocupación que cree que no puede esperar hasta su próxima visita a la clínica.

Calambres uterinos

Puede tener retortijones (calambres uterinos) los primeros días de su recuperación. Éstos “dolores posteriores” son causados porque el útero está encogiéndose al tamaño anterior al embarazo. Los dolores son más fuertes por los primeros 2 o 3 días y luego llegan a ser menos incómodos.

Puede ser de ayuda respirar lenta y relajadamente y poner compresas calientes en la parte baja del vientre. Su proveedor puede sugerir ibuprofeno (Motrin, Advil, o Nuprin) para el dolor. Su útero continuará encogiéndose durante aproximadamente 6 semanas. Los músculos del estómago pueden tomar más tiempo que 6 semanas para retornar a la forma que eran antes del embarazo.

Hinchazón de los senos y goteo

Después del parto, sus senos producen una leche temprana especial, llamada calostro. En el plazo de 1 a 3 días, “llega” su leche normal (llena sus senos). Es posible que tenga hinchazón y sensibilidad en los senos cuando esto ocurra. Sus senos pueden ponerse dolorosos o duros. Esta molestia durará un par de días, hasta que comience a dejar de producir leche.

No exprima la leche de sus senos. Esto le dice a su cuerpo que produzca más leche. Cuanta más leche exprima, más leche producirá su cuerpo.

Un sostén, compresas de hielo en sus pechos, fajarse alrededor de su pecho pueden ayudar a aliviar esta incomodidad. Para fajarse los senos, envuélvase firmemente con una toalla o un pedazo largo de tela alrededor de su pecho y asegúrela. Su proveedor de cuidado a la salud le puede recomendar un medicamento para el dolor ocasionado por la leche. No se recomiendan medicamentos para “secar la leche” de sus senos.

Sus senos también pueden gotear leche. Coloque un pañuelo suave o un disco protector para senos (que no esté forrado con plástico) dentro de su sostén, para absorber la leche e impedir que gotee a su ropa.

Sangrado vaginal y el retorno de su periodo

El sangrado de su vagina es sangre del área donde la placenta estaba sujeta al útero y del revestimiento del útero. El flujo es normalmente fuerte y de un color rojo brillante por los primeros días. Después cambia a un color rosado, y luego a marrón. Si el flujo tiene alguna vez un mal olor, llame inmediatamente a su proveedor de cuidado a la salud.

La cantidad de flujo de sangre disminuye conforme pasan los días y las semanas. Si aumenta la cantidad de sangre, o si está roja nuevamente, usted necesita más reposo. El flujo de sangre de su vagina puede continuar hasta unas 6 semanas. Pantys protectores y toallas higiénicas son útiles. No se aconseja el uso de tampones, spray femenino ni duchas vaginales. Su período regular puede comenzar de nuevo en 6 a 8 semanas.

Hinchazón en las piernas

La hinchazón en las piernas es común durante este tiempo. Debería desaparecer en 7 a 10 días. No use zapatos ni ropa ajustados. Informe inmediatamente a su proveedor de cuidado si tiene hinchazón en las piernas que no desaparece, dolor en las piernas, o enrojecimiento en la parte inferior de sus piernas.

Nutrición

No haga dieta durante las primeras 6 semanas para perder peso. Podría retardar su curación. Hable con su proveedor de cuidado a la salud acerca de sus necesidades nutritivas en este momento importante.

Ejercicios y actividades

Un retorno lento a sus actividades ayudará a su recuperación y evitará que se canse demasiado. Durante las próximas semanas:

- Ocúpese de cuidarse.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Asegúrese de aceptar ayuda cuando se la ofrezcan.
- Espere hasta después de su chequeo médico de 6-semanas para empezar o regresar a trotar, hacer ejercicios aeróbicos, o cualquier otro ejercicio intenso. Su proveedor de cuidado a la salud le informará si está bien que empiece a hacer ejercicios, o si usted debe esperar por un tiempo más.

Ejercicios Kegel

Aprenda a hacer ejercicios Kegel para ayudar a sanar y fortalecer los músculos del piso pélvico.

- Mientras usted está orinando:
 - Empiece a orinar, entonces detenga el flujo apretando sus músculos firmemente.
 - Sostenga lo máximo que pueda, luego deje salir.
- Varias veces al día, apriete y relaje estos mismos músculos cuando no esté orinando.

Sanando los desgarros o la episiotomía

Es posible que tenga puntos de un desgarro vaginal o una episiotomía, lo cual es un corte que hace su proveedor de cuidado a la salud en el orificio vaginal justamente antes del parto. Estos puntos se disolverán en 2 a 3 semanas.

Mientras usted se recupera, he aquí algunos consejos para ayudarle a sentirse más cómoda:

- Tome baños de asiento en agua tibia, usando el “baño sitz” especial que su enfermera le dio. O, siéntese para remojar en un baño tibio en casa.
- Recuéstese o siéntese de costado, en lugar de sentarse directamente sobre los puntos.
- Use un atomizador o ungüento entumecedor.
- Haga uso de almohadillas medicinales (witch hazel pads), (tales como Tucks) en sus puntos.
- Tome medicamentos para el dolor, tal como su proveedor lo aconseje.
- Asegúrese de enjuagar bien el área vaginal y del recto con agua tibia cada vez que orine. Use la botella de chorro que recibió en el hospital.

Hemorroides

Es posible que haya desarrollado hemorroides (venas inflamadas en el recto) al final del embarazo. Es posible que las hemorroides se hayan irritado durante el parto. La mayoría de las hemorroides que ocurren en el embarazo desaparecen después del parto.

Para aliviar la molestia de las hemorroides:

- Tome baños de asiento en agua tibia, usando el “baño sitz” especial que su enfermera le dio. O, siéntese para remojar en un baño tibio en casa.
- Haga uso de almohadillas medicinales (witch hazel pads), (tales como Tucks).
- Use un atomizador o ungüento entumecedor.
- Asegúrese de beber bastante agua.
- Coma muchas frutas y verduras de manera que su evacuación intestinal sea suave y fácil de eliminar.

Sexualidad y planificación familiar

No existe ninguna regla acerca de cuándo puede usted volver a tener relaciones sexuales. Su propia comodidad y deseo determinarán esto. Sin embargo, la mayoría de los proveedores de cuidado a la salud sugieren que:

- Espere para tener relaciones sexuales hasta que ya no tenga ningún sangrado ni secreción vaginal.
- Use métodos para el control de natalidad. Es mejor esperar por lo menos 6 meses antes de quedar embarazada nuevamente, de manera que su cuerpo pueda sanar por completo. Si tuvo un trabajo de parto prematuro, es mejor esperar por lo menos 1 año antes de quedar embarazada nuevamente.
- Intente usar un lubricante a base de agua, como K-Y Jelly si nota sequedad vaginal durante las relaciones sexuales.

Hable con su proveedor de cuidado a la salud acerca de las opciones de control de natalidad que incluyen:

- **Píldoras anticonceptivas** - su proveedor le recetará la píldora que sea mejor para usted.
- **Condomes y espuma** - éstos no tienen ningún efecto colateral y ayudan a prevenir las enfermedades transmitidas sexualmente.
- **Inyección Depo-Provera** - esta dura por 3 meses, y puede recibir su primera inyección antes de que deje el hospital.
- **Diafragma** – tienen que acomodarle o reacomodarle un diafragma después del parto, porque su anatomía podría haber cambiado debido al embarazo. Este procedimiento tiene lugar en su chequeo médico de 6-semanas.

¿Preguntas?

Llame 206-598-4616

Sus preguntas son importantes. Llame a su doctor o proveedor de cuidado a la salud si tiene preguntas o preocupaciones. El personal clínico de UWMC también está disponible para ayudar en cualquier momento.

Centro materno
infantil: 206-598-4616

- **Dispositivo intrauterino (IUD)** – su proveedor de cuidado a la salud puede colocarle un IUD durante su chequeo médico de 6-semanas.
- **Planificación familiar natural** - su proveedor puede enseñarle a darse cuenta cuándo es menos probable que quede embarazada, en base a su ciclo menstrual.
- **Ligadura de trompas (trompas “atadas”)** - esta es una fórmula permanente de control de natalidad, lo que significa que no podrá tener más niños. Usted necesitará firmar un formulario especial de consentimiento para que se le realice este procedimiento. Ésta es una decisión que usted puede no desear hacerla luego después de la pérdida de un bebé.

Recursos prácticos

He aquí algunos recursos que podría encontrar útiles en este momento:

SHARE: Pregnancy & Infant Loss Support, Inc. (Apoyo de Embarazo y Pérdida de un Infante)

Proporciona información, educación y recursos para las necesidades y derechos para padres y hermanos de una persona que está sufriendo por una pérdida. Ofrece ayuda comunitaria para aquellas personas involucradas con la persona que está sufriendo por una pérdida.

St. Joseph Health Center
300 First Capitol Dr., St. Charles, MO 63301-2893,
800-821-6819 o 314-947-6164
Fax: 314-947-7486
www.nationalshareoffice.com

Parents Reaching Out (Padres que tienden la mano para ayudar)

Proporciona boletines informativos y referencias para los padres que están sufriendo por una pérdida.

P.O. Box 14-2874, Anchorage, AK 99514
907-273-5409
www.parentsreachingout.net

A Place to Remember (Un lugar para recordar)

Este sitio de Internet tiene enlaces a información acerca de guardar reposo en cama, nacimientos prematuros, y la pérdida de un infante.

1885 University Ave, Suite 110, St. Paul, MN 55104
800-631-0973
Fax: 651-645-4780
www.aplacetoremember.com

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Maternity and Infant Center
Box 356079
1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4616

© University of Washington Medical Center
Caring for Yourself After Your Loss
Spanish
11/2001 Rev. 07/2008
Reprints: Health Online



Caring for Yourself After the Loss of Your Baby

Emotional and physical healing

The days after the loss of your baby can be difficult. This handout is to help you understand the changes taking place in your body and to give you information about your care and recovery. If the instructions from your doctor or midwife are different from these guidelines, follow your provider's instructions.

Call your health care provider right away if you have any of the warning signs listed in this handout.

Your Emotions

Losing a baby is a very difficult experience. For some mothers, it may come after a normal pregnancy and is totally unexpected. For others, there are warning signs during pregnancy. Either way, the loss is very hard. We are sorry for your loss.

Besides feeling sad, you may also feel angry, guilty, depressed, and many other emotions. You may want to be alone, or you may want your family and friends around you. All these feelings are a normal part of grieving.

Your social worker can provide support and information to help you and your family work through the emotions related to your loss during the next few weeks and months. Some community resources are given at the end of this handout. You also may want to talk with a counselor for support and guidance during this difficult time.

Your Energy

You may feel very tired the first few days after you lose your baby. Besides the delivery itself using your energy reserves, your emotional state may also drain your energy. Try to get as much rest as possible. Nap when you can.

You also may have dramatic changes in your normal sleeping and eating patterns. All these responses are normal.

Your Follow-up Care

You will need to make an appointment with your health care provider for 6 weeks after the delivery.

Your health care provider will check to make sure you have recovered from the pregnancy and delivery. Do not miss this important visit.

Healing Physically

In addition to healing emotionally, your body will be going through many physical changes as you mend after the delivery. Information on the next few pages tells you what is normal and what you should call your health care provider about. There is also information about returning to your normal activities.

Warning Signs

Call your health care provider right away if you:

- Have a temperature of 101°F (38°C) or higher.
- Are soaking a full-sized pad or maxi-pad with blood from your vagina every hour for 2 or 3 hours.
- Have redness, swelling, or pain in your lower leg or thigh.
- Have a headache that won't go away with usual comfort measures such as drinking water, resting, or taking Tylenol.
- Have had a Cesarean birth and your incision opens a little, leaks fluid or blood, or the area becomes more red, tender, or painful.
- Feel you may hurt yourself or another person. You may also call your clinic or 9-1-1.
- Have a concern you feel cannot wait until your next clinic visit. When in doubt, be sure to call.

Call your clinic within 24 hours if you:

- Are passing clots from your vagina that are larger than your thumb.
- Have a discharge from your vagina that smells bad.
- Feel sad, depressed, or have anxiety longer than you think you should.
- Have a concern you feel cannot wait until your next clinic visit.

Uterine Cramps

You may have abdominal (uterine) cramps in the first days of your recovery. These “after pains” are caused by the uterus shrinking back to its before-pregnancy size. The pains are strongest for the first 2 or 3 days and then become less uncomfortable.

Taking slow, relaxed breaths and putting hot packs on your lower belly may help. Your provider may suggest ibuprofen (Motrin, Advil, or Nuprin) for pain. Your uterus will continue to shrink for about 6 weeks. Your stomach muscles may take longer than 6 weeks to return to the way they were before pregnancy.

Breast Swelling and Leaking

After birth, your breasts make a special early milk, called *colostrum*. Within 1 to 3 days, your regular milk “comes in” (fills your breasts). You may have breast swelling and tenderness when this happens. Your breasts may become painful or hard. This discomfort will last a couple of days, until your milk starts to go away.

Do not express milk from your breasts. This tells your body to make more milk. The more milk you express, the more milk your body will produce.

A bra, ice packs on your breasts, and a binder around your chest may help relieve this discomfort. To bind your breasts, wrap a towel or long piece of cloth tightly around your chest and pin it. Your health care provider may recommend a milk pain medicine. Medicines to “dry up” your breasts are not recommended.

Your breasts may also leak milk. Put a soft handkerchief or nursing pad (not plastic-lined) inside your bra to soak up the milk and keep it from leaking onto your clothes.

Vaginal Bleeding and the Return of Your Period

The bleeding from your vagina is blood from the area where the placenta was attached to the uterus and from the lining of the uterus. The flow is usually heavy and bright red for the first few days. Then it changes to a pinkish color, then brown. If the flow ever has a bad smell, call your health care provider right away.

The amount of bleeding decreases as the days and weeks pass. If you have an increase in the amount of blood, or if it is red again, you need to rest more. The flow of blood from your vagina may continue as long as 6 weeks. Panty liners and pads are helpful. Tampons, feminine sprays, or douches are not advised. Your regular period may begin again in 6 to 8 weeks.

Leg Swelling

Swelling in your legs is common during this time. It should go away in 7 to 10 days. Do not wear tight-fitting shoes or clothing. Tell your care provider right away if you have leg swelling that does not go away, leg pain, or redness in the lower part of your leg.

Nutrition

Do not diet to lose weight for the first 6 weeks. It could slow your healing. Talk with your health care provider about your nutritional needs at this important time.

Exercise and Activity

A slow return to your normal activities will help your recovery and keep you from getting too tired. For the next few weeks:

- Work on taking care of yourself.
- Ask for help when you need it.
- Be sure to accept help when it is offered.
- Wait until after your 6-week check-up to begin or go back to jogging, aerobics, or any other strenuous exercise. Your health care provider will tell you if it's OK to start exercising, or if you should wait longer.

Kegel Exercises

Learn to do Kegel exercises to help heal and strengthen the pelvic floor muscles.

- While you are urinating:
 - Begin to urinate, then stop the flow by tightening your muscles hard.
 - Hold as long as you can, then let go.
- Several times a day, tighten and relax these same muscles when not urinating.

Healing Tears or Episiotomy

You may have stitches from a vaginal tear or an *episiotomy*, which is a cut your health care provider made at the vaginal opening just before delivery. These stitches will dissolve in 2 or 3 weeks.

While you heal, here are tips to help you feel more comfortable:

- Soak your bottom in warm water, using the special “sitz bath” your nurse gave you. Or, soak in a warm bath at home.
- Lie or sit on your side, instead of directly on the stitches.
- Use a numbing spray.
- Use medicated witch hazel pads (such as Tucks) on your stitches.
- Take pain medicine, as your provider advises.
- Be sure to rinse your bottom well with warm water every time you urinate. Use the squirt bottle you received in the hospital.

Hemorrhoids

You may have developed hemorrhoids (inflamed veins in the rectum) late in pregnancy. These hemorrhoids may have been irritated during delivery. Most hemorrhoids that occur in pregnancy go away after the birth.

To relieve discomfort from hemorrhoids:

- Soak your bottom in warm water, using the special “sitz bath” your nurse gave you. Or, soak in a warm bath at home.
- Use medicated witch hazel pads (such as Tucks).
- Use a numbing spray or ointment.
- Be sure to drink plenty of water.
- Eat lots of fruits and vegetables so your bowel movements stay soft and easy to pass.

Sexuality and Family Planning

There is no rule about when you can go back to having intercourse. Your own comfort and desire will determine this. However, most health care providers suggest that you:

- Wait to have sex until you no longer have any bleeding or discharge from your vagina.
- Use birth control. It is best to wait at least 6 months before getting pregnant again, so that your body can heal completely. If you had a preterm labor, it is best to wait at least 1 year before getting pregnant again.
- Try using a water-based lubricant such as K-Y Jelly if you notice vaginal dryness during intercourse.

Talk with your health care provider about birth control choices, which include:

- **Birth control pills** – your provider will prescribe the pill that is best for you.
- **Condoms and foam** – these have no side effects and help prevent sexually transmitted diseases.
- **Depo-Provera shot** – this lasts for 3 months, and you can get your first shot before you leave the hospital.
- **Diaphragm** – you will need to be fitted or refitted for a diaphragm after delivery, because your anatomy may have changed due to being pregnant. This fitting happens at your 6-week check-up.

Questions?

Call 206-598-4616

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns. UWMC clinic staff are also available to help at any time.

Maternity and Infant
Center: 206-598-4616

- **Intra-uterine device (IUD)** – an IUD can be put in by your health care provider at your 6-week check-up.
- **Natural family planning** – your provider can teach you how to figure out when you are least likely to become pregnant, based on your menstrual cycle.
- **Tubal ligation (tubes “tied”)** – this is a permanent form of birth control, which means you will not be able to have any more children. You need to sign a special consent form to have this procedure done. This is a decision you may not want to make right after the loss of a baby.

Helpful Resources

Here are some resources you may find helpful at this time:

SHARE: Pregnancy & Infant Loss Support, Inc.

Provides information education and resources for the needs and rights of bereaved parents and siblings. Offers community aid to those involved with the bereaved.

St. Joseph Health Center

300 First Capitol Dr., St. Charles, MO 63301-2893

800-821-6819 or 314-947-6164

Fax: 314-947-7486

www.nationalshareoffice.com

Parents Reaching Out

Provides newsletters and referrals for bereaved parents.

P.O. Box 14-2874, Anchorage, AK 99514

907-273-5409

www.parentsreachingout.net

A Place to Remember

Internet site has links to information about bed rest, premature births, and infant loss.

1885 University Ave., Suite 110, St. Paul, MN 55104

800-631-0973

Fax: 651-645-4780

www.aplacetoremember.com

UNIVERSITY OF WASHINGTON
MEDICAL CENTER
UW Medicine

Maternity and Infant Center

Box 356079

1959 N.E. Pacific St. Seattle, WA 98195
206-598-4616