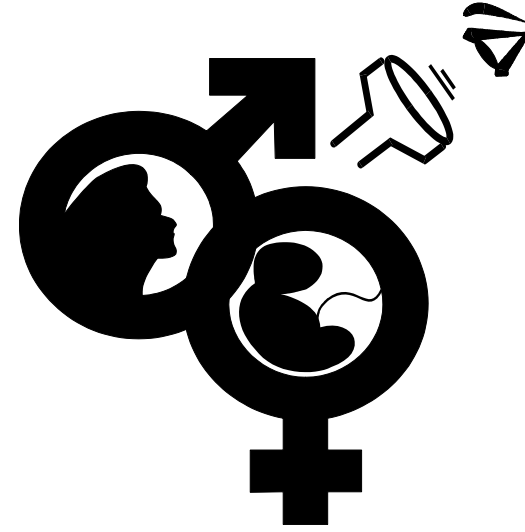


- UNIDAD MEDICA 2000... -



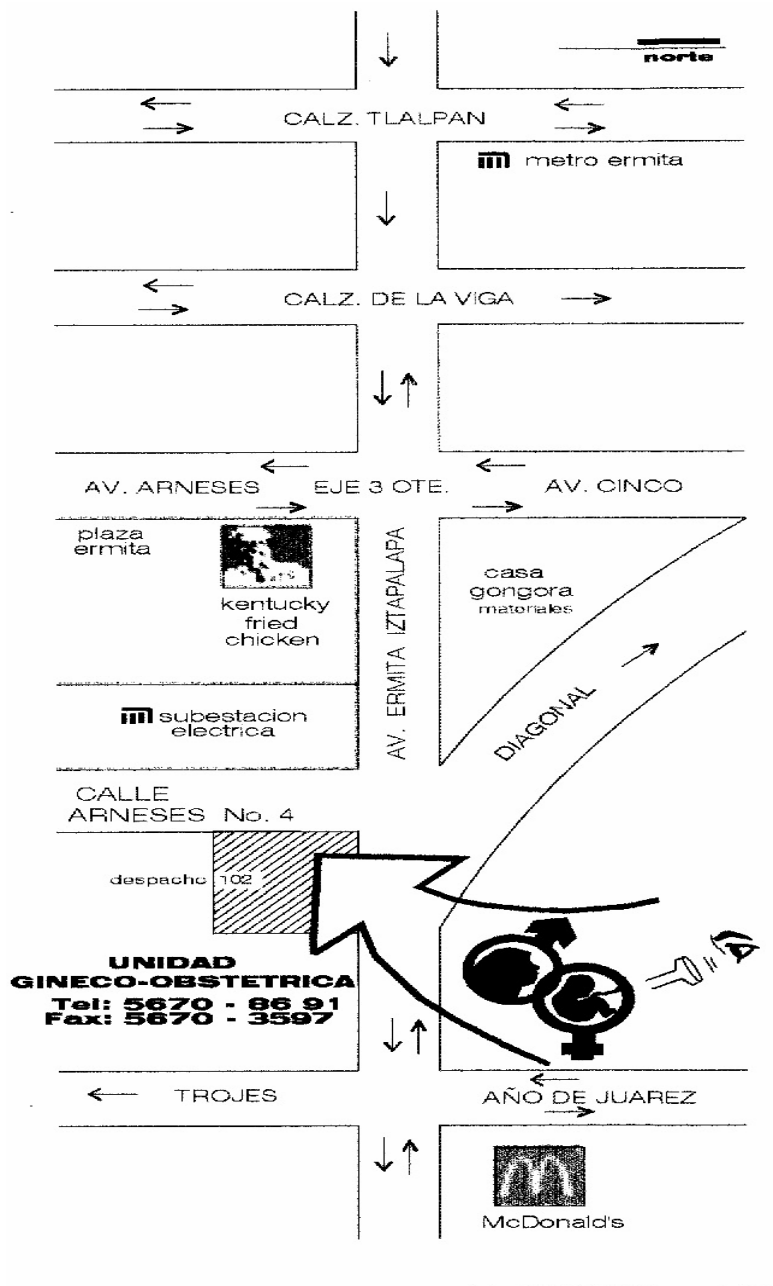
EJERCICIOS Y RECOMENDACIONES DESPUÉS DEL EMBARAZO

DRA. MA. EUGENIA SANDOVAL
DR. CESAR GOMEZ MORENO

PACIENTE _____

Arneses No. 4 1er. Piso Esq. Av. Ermita Iztapalapa Col.
Progreso del Sur (A una cuadra Eje 3 Ote.) C.P. 09810
México D.F.

TELEFONOS: 5670-86-91
5670-35-97 (Fax)



La actividad física es muy importante para mantenerse sano y con un peso adecuado; aún cuando usted no acostumbre realizar ningún ejercicio, aumente su actividad para recuperar más rápido su figura (caminata, quehaceres domésticos, etc.). Si usted acostumbra hacer ejercicio, consulte con su médico cuándo puede restablecer su actividad física habitual.

A T E N T A M E N T E

DRA. MA. EUGENIA SANDOVAL L
DR. CESAR GOMEZ MORENO

LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DEL PARTO O CESÁREA.

Después del nacimiento del bebé es necesario hacerle los siguientes comentarios y recomendaciones para el mejor cuidado de su salud y la de su bebé. Debe tener suficiente reposo, trate de dormir mientras lo hace el bebé y pida algún familiar o amigo que le ayude en las labores del hogar en lo que se recupera. Durante el embarazo el cuerpo de la mujer cambia durante 9 meses para acoger al bebé, dándole todos los elementos necesarios para que se desarrolle y crezca sano. Después del nacimiento del bebé, el cuerpo recupera su estado normal mucho más rápido.

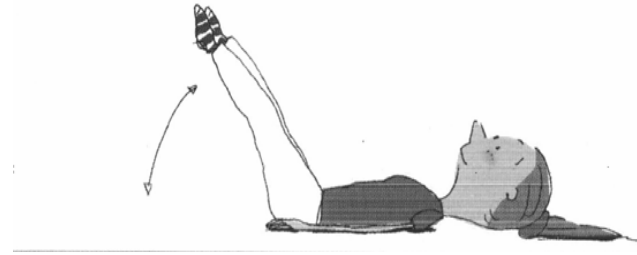
CAMBIOS DESPUÉS DEL NACIMIENTO DEL BEBÉ.

EL ÚTERO O MATRIZ..- inmediatamente después del nacimiento del bebé, el útero (la cavidad donde se aloja el bebé durante la gestación) empieza a encogerse a base de contracciones, que a veces pueden ser poco dolorosas y que sólo duran unos días llamadas entuertos (si el dolor es intenso el médico recomendará un analgésico que no pase a la leche materna).

El útero ira desechando lo que ya no le sirva mientras cicatriza la herida que deja la placenta, renovando su recubrimiento interno dando lugar a los llamados loquios, que son pérdidas de sangre que al principio es muy roja; después de 2 ó 3 días toma un color rosado o marrón y disminuye la cantidad; finalmente después de 10 ó más días cambia a un color blanco o amarillo, siendo muy escasa. Los loquios pueden durar varias semanas, es necesario mantener la zona limpia y bien desinfectada, sobre todo si se ha hecho episiotomía (corte en la vagina) en el caso de parto.

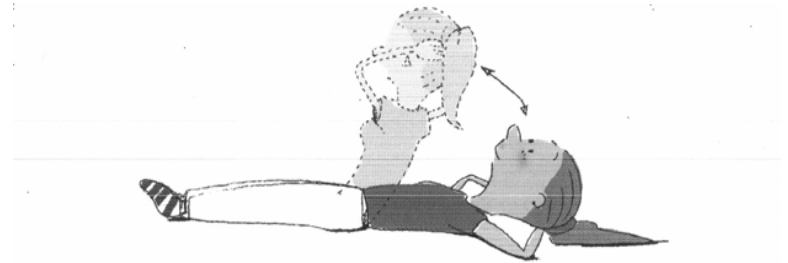
CUIDADOS DE LA EPISIOTOMÍA

1. Hasta que se reabsorban los puntos es necesario mantener la zona limpia y bien desinfectada, por lo que al secarse hágalo con pequeños toques sin frotar.
2. Con una bolsa con hielos, envuelta en una toalla delgada o tela, puede calmar el dolor y bajar la inflamación de la zona.
3. Evite los baños de tina pues el cuello del útero aún esta dilatado (abierto) y corre el riesgo de sufrir una infección.
4. Consulte a su médico si en la tercera semana de flujo la secreción aumenta en lugar de disminuir, forma coágulos o desprende mal olor.



Igual que el séptimo, pero levante las dos piernas al mismo tiempo.

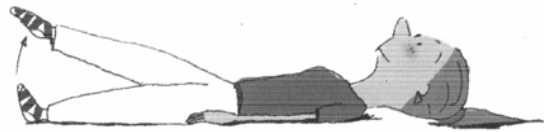
DECIMO DÍA



Acostada sobre la espalda y con los brazos debajo de la cabeza, siéntese y vuelva a acostarse lentamente. Al principio, puede meter los pies debajo de un mueble, como gancho, para detenerse.

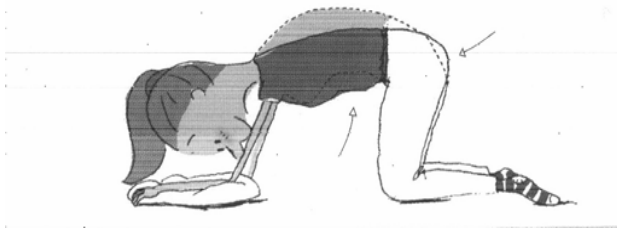
NOVENO DÍA

SEPTIMO DÍA



Acostada sobre la espalda, con los dedos de los pies en punta y las rodillas rectas, levante alternadamente una pierna y luego la otra, tan alto como le sea posible, utilizando los músculos abdominales; pero no las manos, para bajar lentamente cada pierna.

OCTAVO DÍA



Apoyada en los codos y las rodillas, junte los antebrazos y la parte inferior de las piernas. Encorve y levante la espalda, contrayendo fuertemente los glúteos y el abdomen. Después relájese y respire profundamente.

CUIDADOS DE LA HERIDA QUIRÚRGICA ABDOMEN (CÉSAREA)

Se recomienda aseo con agua y jabón en los primeros días; después del baño general, un toque de merthiolate rojo o isodine sobre el trayecto de la herida quirúrgica y aplicar sobre la misma una gasa limpia estéril y fijar con micropor como vendaje abdominal hasta el retiro de puntos en el consultorio.

MÚSCULOS ABDOMINALES

Los músculos abdominales que recorren el abdomen de arriba a abajo se separan durante el embarazo, por lo cual, después de dar a luz estarán abiertos y flácidos; pero después de 2 semanas estarán más compactos. El hacer ejercicio moderado puede ayudar mucho para recuperar su estado normal anterior al embarazo. Es probable que después de dar a luz duela un poco la espalda hasta que los músculos abdominales se contraigan, por lo que es recomendable una buena postura.

SIGNOS DE ALARMA

Vigile los cambios que se presentan en su organismo y consulte inmediatamente a su médico si hay:

- Fiebre de más de 38° C
- Dolor y calambres en las piernas
- Náuseas o vómito.
- Dolor de pecho y tos

- Dolor al orinar, ardor o sentir urgencia
- Pecho caliente o congestionado
- Sangrado mayor al de su período
- Dolor entre la vagina y el recto
- Dolor intenso o secreción fétida en la herida
- Presencia de cualquier otra enfermedad agregada

PÉRDIDA DE CABELLO

Es común encontrar que unas semanas después del nacimiento del bebé se pierde gran cantidad de cabello. No hay que preocuparse, pronto regresará a su crecimiento normal. La caída del cabello se debe al cambio hormonal o a veces, a una falta de hierro.

CAMBIOS EMOCIONALES

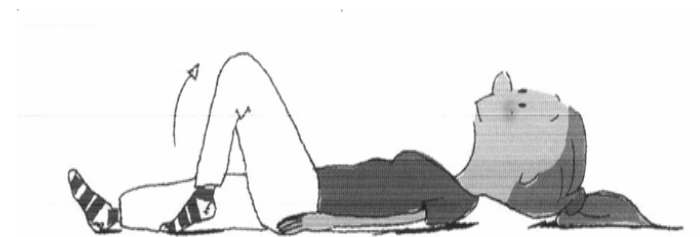
Después de la primera semana pueden presentarse cambios de humor; pues los cambios hormonales, el cansancio y la gran responsabilidad de un hijo pueden hacerla sentir deprimida. Estos cambios son normales que desaparecerán después de algunas semanas. En algunas mujeres esta condición puede volverse seria y desarrollar depresión posparto; si es mayor a 2 semanas o se torna difícil de manejar. Consulte a su médico para obtener la ayuda necesaria.

QUINTO DÍA



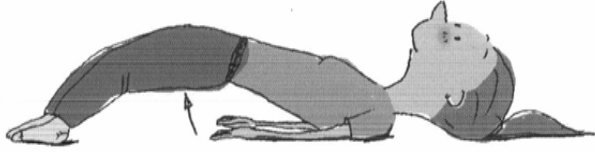
Acostada con las piernas rectas, levante ligeramente la cabeza y la rodilla izquierda, luego trate de alcanzar (pero no toque) esa rodilla con la mano derecha. Repita la secuencia utilizando la rodilla derecha y la mano izquierda.

SEXTO DÍA



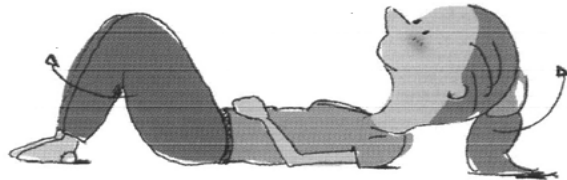
Acostada sobre la espalda, flexione lentamente una rodilla y lleve el muslo hacia el abdomen, baje el pie en dirección al glúteo; luego enderézelo y baje la pierna.

TERCER DÍA



Acostada, con los brazos a los costados, levante ligeramente las rodillas formando un arco con la espalda.

CUARTO DÍA



Acostada, con las rodillas y caderas flexionadas, incline la pelvis hacia dentro y contraiga los glúteos mientras levanta la cabeza

RELACIONES SEXUALES

Las relaciones sexuales no deben reanudarse antes de la 4ª semana y ello dependiendo de la revisión ginecológica que se hace al mes o al término de la cuarentena. En este lapso es

conveniente decidir el tipo de método anticonceptivo para evitar el embarazo por lo menos un año.

RECUPERANDO LA FIGURA

Después del embarazo es normal tener unos kilos de más. Los buenos hábitos de alimentación siguen siendo muy importantes, el ejercicio le ayudará a recuperar la figura y perder peso gradualmente. Límite el consumo de antojitos y postres, consuma alimentos nutritivos, tome muchos líquidos.

Debe consumir leche, huevos, carnes, legumbres y frutas. Evite pastas, pan, tortillas, embutidos, arroz y dulces. Poca sal y de 6 a 8 vasos con agua al día para evitar la constipación intestinal.

LA LACTANCIA

Si está lactando necesitará consumir más cantidad de alimentos que cuando está embarazada, pues la lactancia demanda más energía por día que el embarazo. La lactancia consume 500 a 1000 calorías en 24 horas; por lo que entre más lacte, más rápidamente perderá peso. Durante la etapa de la lactancia no trate de hacer dieta o deje de comer para perder peso. Una dieta balanceada, aumentar la actividad física y el consumo de líquidos serán suficientes para regresar a su peso.

EL EJERCICIO

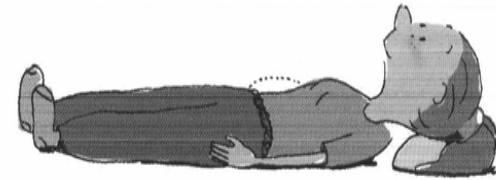
El ejercicio ayuda a los músculos a regresar a su forma. Se puede empezar con ejercicios sencillos tan pronto como pasen 24 horas después del alumbramiento, los ejercicios más duros se deben iniciar posteriormente.

RECOMENDACIONES:

- Utilice ropa cómoda para hacer ejercicio.
- Utilice un sostén que le dé el soporte y ajuste adecuado (incluso para dormir).
- Realice cada ejercicio en series de cuatro, dos veces al día, por las mañanas y por las noches durante un mes.
- Hágalos a su propio ritmo, si los siente “muy difíciles o pesados” espere unos días más antes de volverlo a intentar, recuerde que su cuerpo se va recuperando poco a poco y debe darle tiempo.

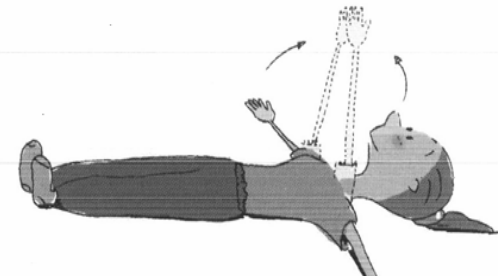
DIEZ EJERCICIOS PARA DESPUÉS DEL EMBARAZO

PRIMER DÍA



Inhale profundamente, expandiendo el abdomen. Sisee mientras exhala lentamente; luego contraiga fuertemente los músculos abdominales.

SEGUNDO DÍA



Acostada sobre la espalda con las piernas ligeramente separadas, coloque los brazos a los lados en ángulo recto con el cuerpo y levántelos lentamente manteniendo rígidos los codos. Después de tocarse las manos, baje los brazos gradualmente.