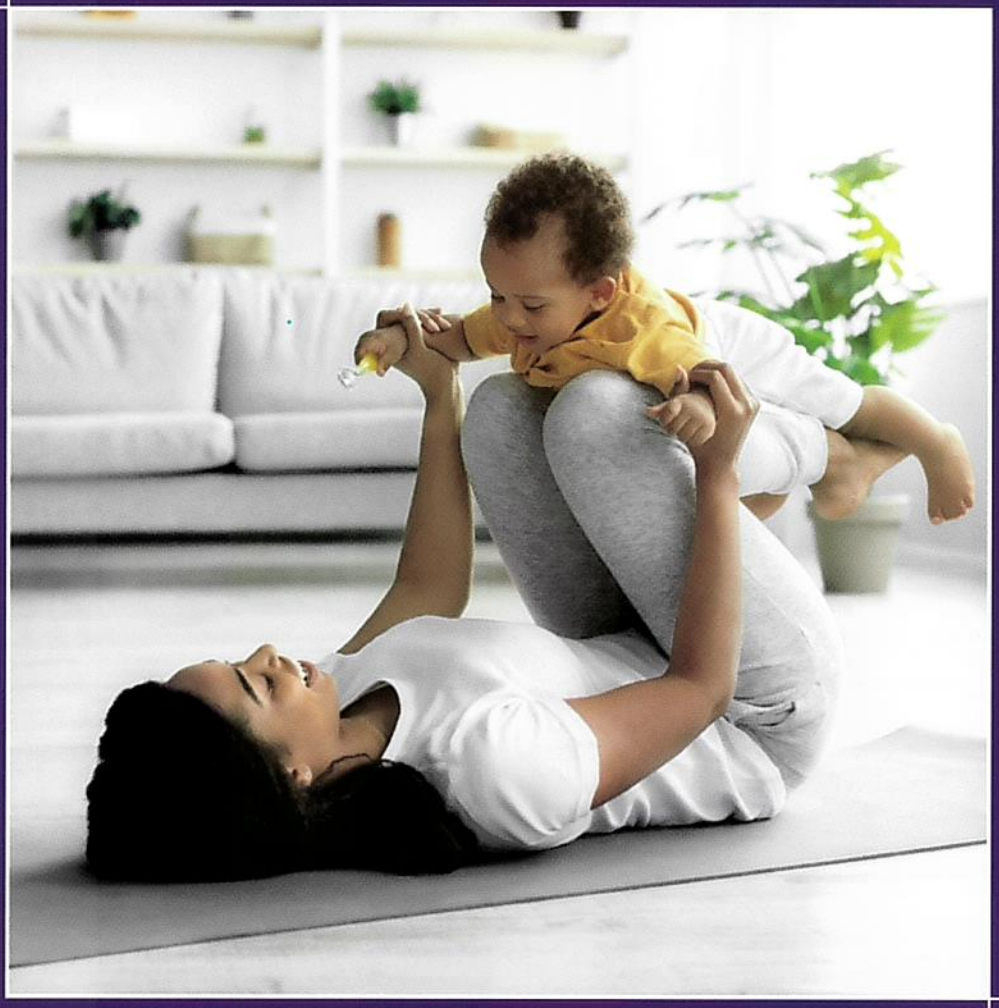
EDUCACIÓN PARA LA REHABILITACIÓN POSPARTO



Parkland | *Cuidado. Compasión. Comunidad.*

Tabla de Contenido

Formas de mejorar la curación después de una cesárea 3

Respirar con la panza y los músculos profundos 4

Estiramiento de cuerpo completo..... 5

Formas de sentirse mejor después de una cesárea 6

Tiempo boca abajo/estiramiento plano..... 7

Masaje de la cicatriz de la cesárea 8

Masaje abdominal para ayudar con la recuperación después del parto..... 9

¿Cómo puedo sentarme después de dar a luz?..... 10

Cambios en los hábitos intestinales 11

Utilizar su cuerpo para levantarse 12

Cómo cargar el asiento de seguridad para el automóvil fácilmente..... 13

Fortalecer los músculos pélvicos después de dar a luz..... 14

Actividad..... 15

Un fisioterapeuta puede ayudarla cuando esté aquí 16

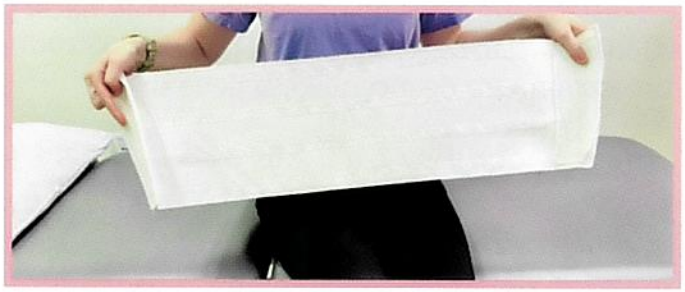
¿Por qué podría necesitar un fisioterapeuta de piso pélvico después de tener un bebé? 17

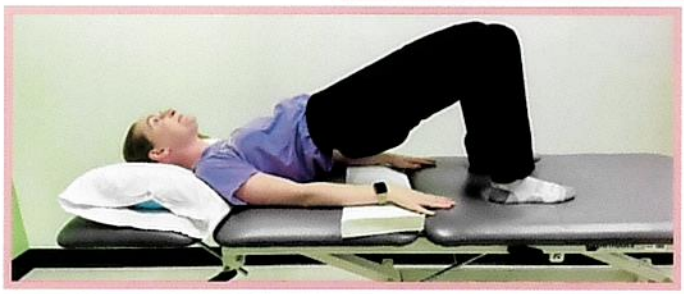


Formas de mejorar la curación después de una cesárea

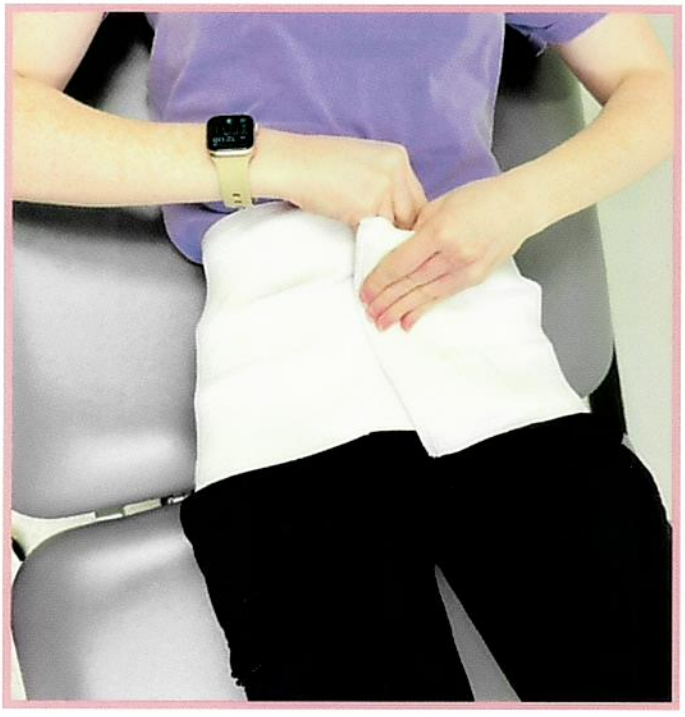
Faja abdomina

- **¿Cuándo debe usarla?** Utilice la faja abdominal todos los días de 6 a 8 semanas después de dar a luz. Utilícela cuando esté fuera de la cama. También puede utilizar la faja cuando esté durmiendo. Si no se siente bien, puede quitársela para dormir.
- **¿A dónde va?** Debe estar ajustada y en la parte baja de la panza y la cadera para cubrir la cicatriz.
- **¿Por qué debe usarla?** Ayuda con la cicatriz, la hinchazón y los músculos.
- **¿Cómo usarla?** Póngase la faja cuando esté acostada en la cama. Así será más fácil garantizar que esté ajustada. Puede levantar la cadera hacia el techo o rodar hacia el costado para colocar la faja abdominal debajo de la espalda.
- Si le lastima usar la faja o no le resulta cómoda al principio, solo utilícela por unos minutos. Utilícela un poco más cada vez que se la coloque. Intente ajustarla un poco más cada vez que la use.











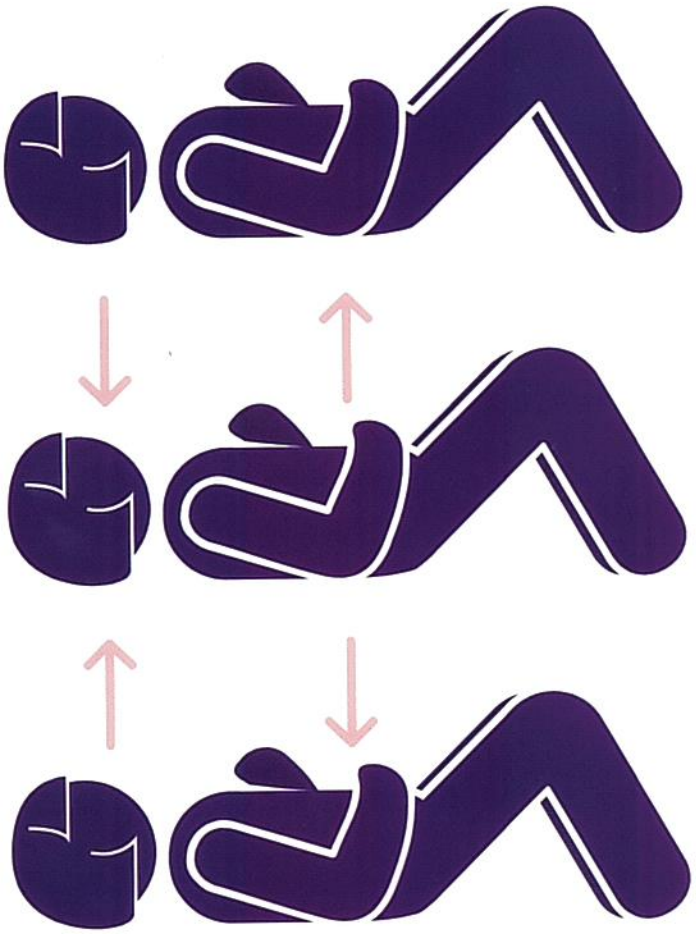
Respirar con la panza y los músculos profundos

Por qué es bueno para usted:

- Ayuda a que se relaje
- Utiliza los músculos principales
- Ayuda a respirar mejor
- Ayuda con los dolores

Cómo respirar con la panza:

- Coloque una mano en el pecho y otra en el estómago.
- Inhale por la nariz. Deje que los pulmones y la caja torácica crezcan. La mano que está en el estómago debe moverse hacia arriba mientras inhale. El pecho debe mantenerse igual.
- Exhale por la boca como si estuviera soplando una vela. Al mismo tiempo, apriete el estómago. La mano que está en el estómago irá hacia abajo cuando exhale.
- Mantenga por 5 segundos y relájese.
- Comience cuando esté acostada. Después de unos días, intente hacer esto sentada con almohadones. Después, cuando esté sentada. Luego, parada.
- Se puede realizar con un espirómetro de incentivo, si tiene uno.



¿Cuánto tiempo debe hacer esto?
3 veces al día por 5 minutos cada vez.

¿Cuándo debe hacer esto?
Todos los días.

Estiramiento de cuerpo completo

Por qué es bueno para usted:

- Ayuda a que se relaje
- Ayuda con los dolores
- Estira los músculos del estómago
- Ayuda a la postura

¿Cómo estirar?

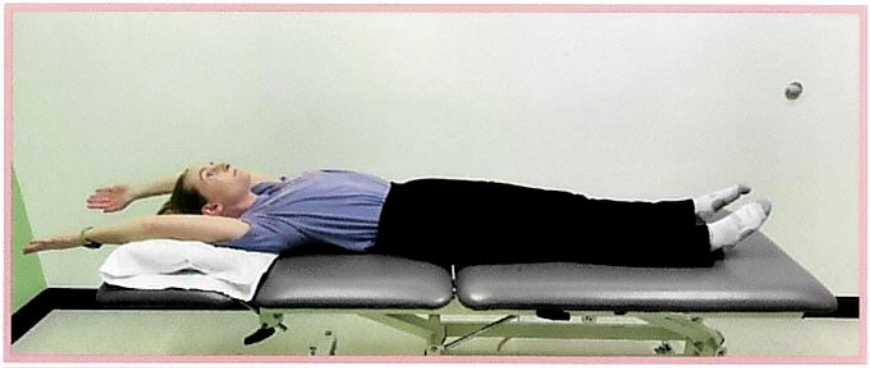
- Acuéstese boca arriba en la cama.
- Puede flexionar las rodillas en caso de ser necesario. Intente estirar las piernas después de un par de días.
- Lleve los brazos detrás de la cabeza para estirar aún más.
- Debería sentir un estiramiento en el estómago.

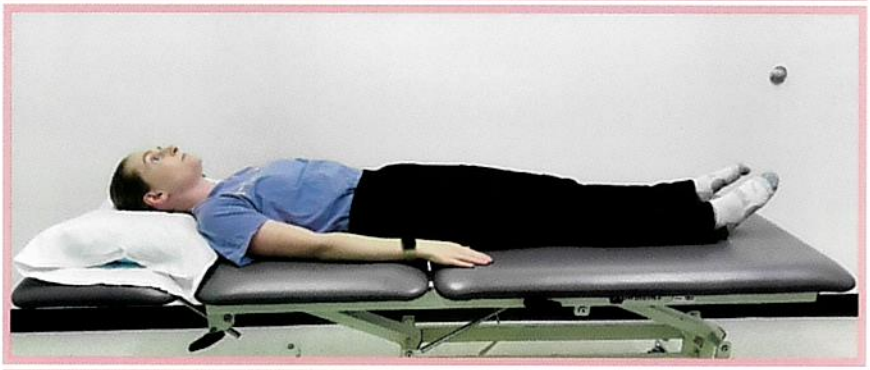
¿Cuánto tiempo estirar?

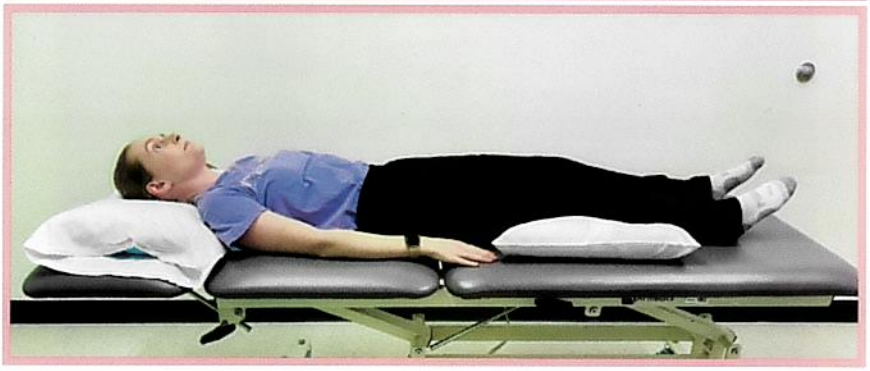
Comience con 30 segundos cada vez. Luego, intente mantenerlo por un minuto o más.

¿Cuándo estirar?

Estire de esta forma de 3 a 5 veces por día, 3 a 5 veces por semana.



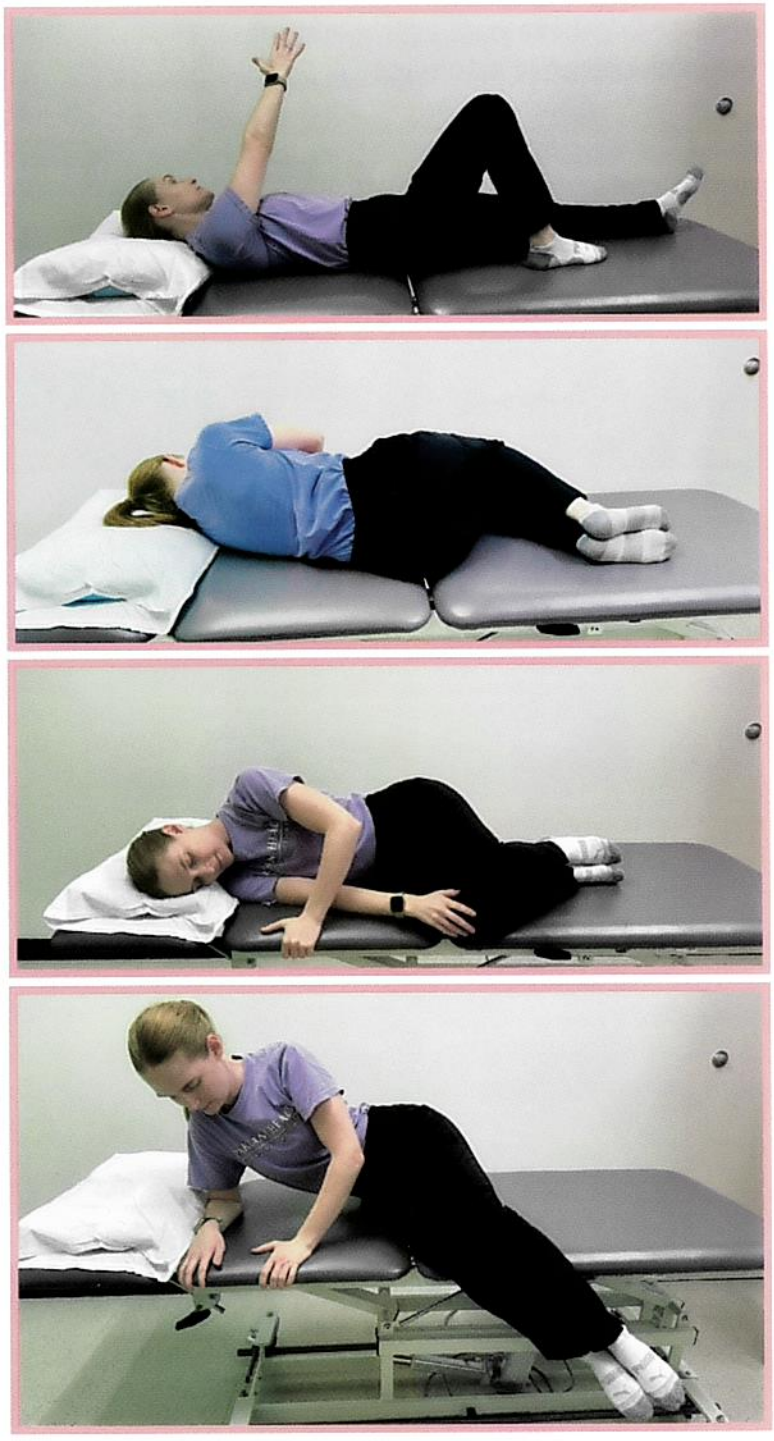




Formas de sentirse mejor después de una cesárea

Rollo de troncos (Log Roll) para el movimiento en la cama

- Para sentarse en la cama, inhale y exhale, y luego ruede hacia un costado.
- Luego, exhale (disipe el dolor) y coloque las piernas del otro lado de la cama. Impulse el resto del cuerpo con los brazos. Ahora debería estar sentada.
- Cuando exhala mientras se mueve, evita que se ejerza presión sobre el estómago. También disminuye la presión de los músculos pélvicos.
- Para acostarse en la cama después de sentarse: vaya bajando hacia un costado. Acerque las piernas hacia arriba y baje la cabeza al mismo tiempo. Después, flexione las rodillas para rodar hacia la espalda. Utilice los brazos para no doblar el cuerpo.



Tiempo boca abajo/estiramiento plano

Por qué es bueno para usted:

- Hace que se desinflame
- Ayuda con el flujo sanguíneo
- Ayuda a que respire mejor
- Estira los músculos del estómago
- Ayuda a la postura

¿Cómo estirar?

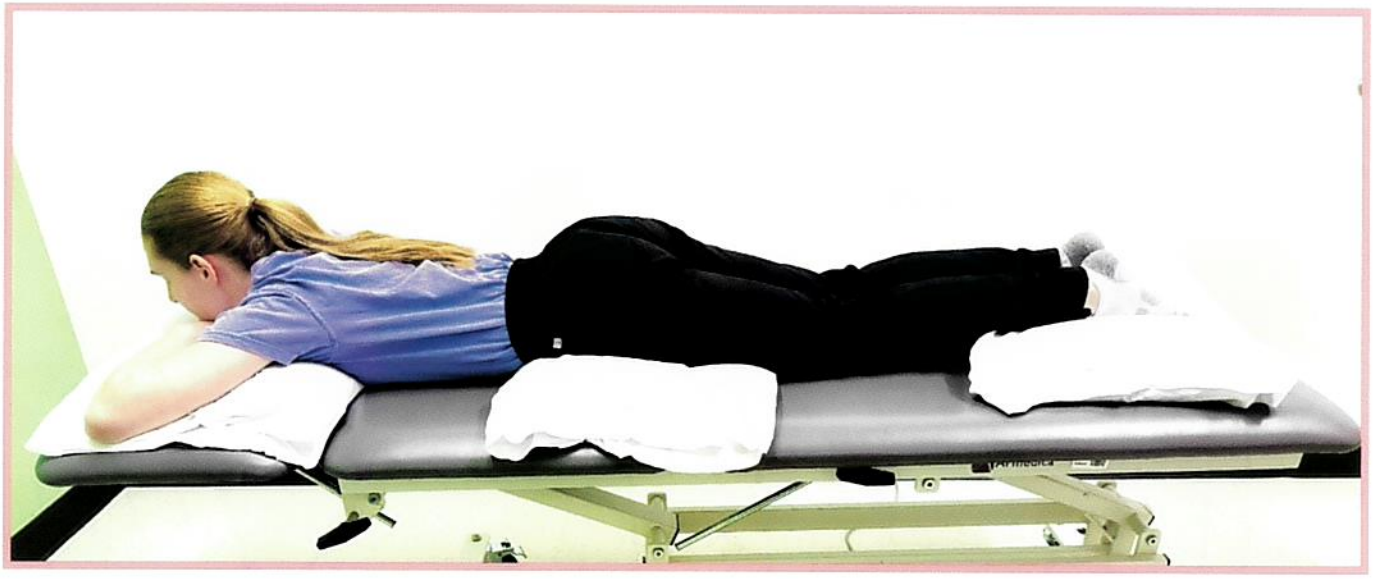
- Acuéstese boca abajo
- Ponga almohadones debajo del pecho, la cabeza, la cadera y los pies. Esto ayudará con el apoyo.

¿Cuánto tiempo estirar?

Comience estirando 5 minutos por día. Siga hasta lograr hacerlo 20 minutos por día.

¿Cuándo estirar?

Todos los días



Masaje de la cicatriz de la cesárea

Por qué es bueno para usted:

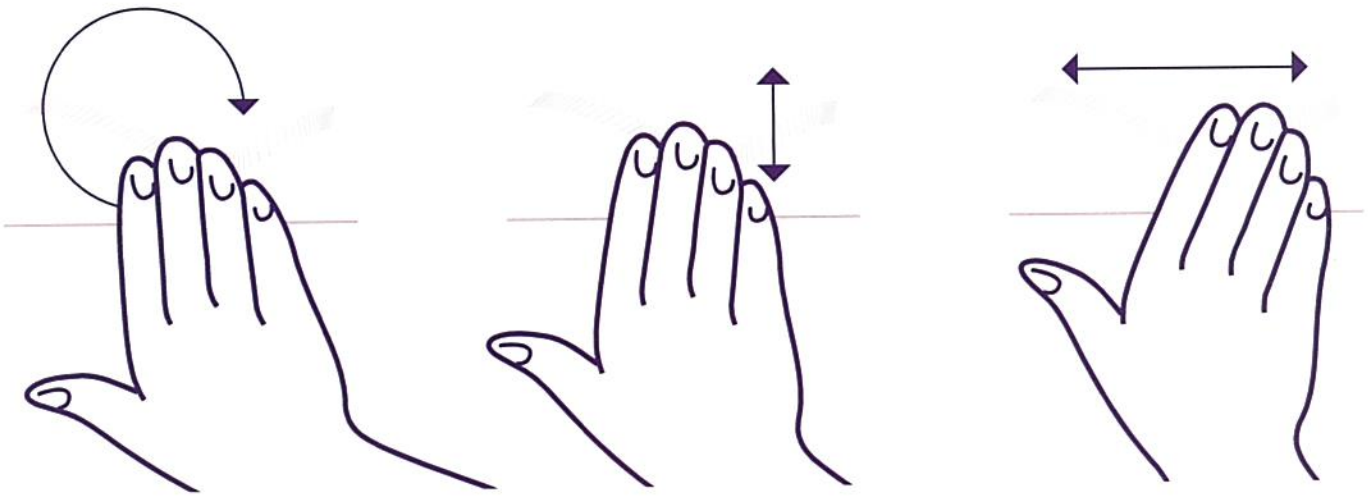
- Ayuda con los dolores
- Ayuda a que se relaje
- Ayuda con el flujo sanguíneo
- Ayuda a eliminar los gases
- Mejora la piel
- Ayuda a suavizar la cicatriz
- Evita que se forme una piel gruesa llamada tejido cicatricial

Después del parto (semanas 1 a 4):
Puede masajear suavemente por arriba, abajo y a los costados de la cicatriz. No masajee la cicatriz. Aún no está totalmente curada. Tocar la cicatriz puede provocar infección.

Después del parto (más de 5 semanas):
La cicatriz ya debería estar curada. Pregúntele a su médico antes de masajear la cicatriz. Masajee la cicatriz con una crema. La crema no debe tener olor o color. Utilice uno o dos dedos para masajear suavemente de lado a lado, de arriba hacia abajo y en círculos pequeños.

¿Cuánto tiempo masajear?
De 2 a 3 veces por día por al menos 5 minutos para mayores beneficios.

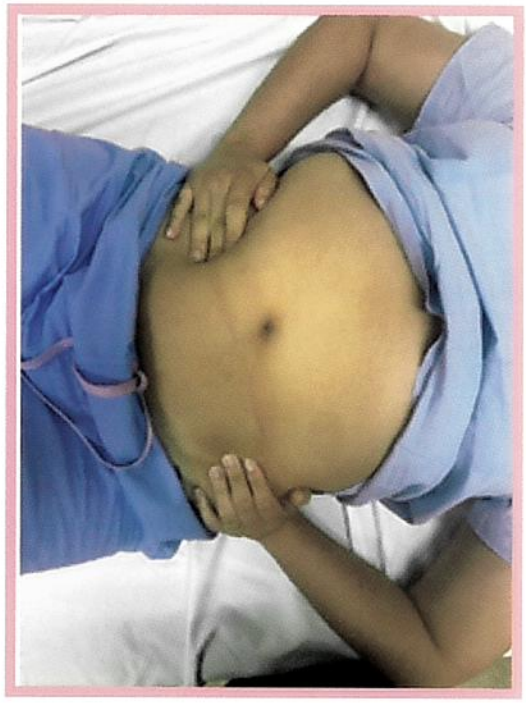
¿Cuándo masajear?
Todos los días.



Masaje abdominal para ayudar con la recuperación después del parto

1. Coloque las manos a ambos lados de la parte inferior del vientre. Aplique presión de un lado a la vez.
2. Balancee las manos a cada lado. Vaya subiendo por el costado hasta la cintura y la parte inferior de las costillas. Eso ayudará con la actividad intestinal y con la hinchazón.
3. Realice el movimiento de balanceo durante 2 minutos cada 2 horas.





¿Cómo puedo sentarme después de dar a luz?

El parto vaginal es el paso del bebé a través del canal de parto. Es la forma más común de dar a luz. Usted empuja para dejar salir a su bebé por la vagina.

Es probable que sienta dolor y presión en la vagina al sentarse.
Puede aliviar el dolor sentándose sobre superficies como las siguientes:

- Una almohada.
- Una almohada de lactancia.
- Una almohada posparto.
- Una almohada con forma de dona (con la vagina en la parte del agujero de la dona).
- Dos almohadas dispuestas en forma de "V" (con la zona del coxis fuera del asiento).



También es probable que sienta dolor en la zona del coxis antes o después del parto.
Puede aliviar la presión y el dolor sentándose sobre superficies como las siguientes:

- Una almohada.
- Una almohada de lactancia.
- Una almohada posparto.
- Una almohada con forma de dona (con el coxis en la parte del agujero de la dona).
- Dos almohadas dispuestas en forma de "V" (con la zona del coxis fuera del asiento).



Cambios en los hábitos intestinales

Es probable que defecar después del parto le resulte difícil y doloroso. Puede poner los pies en alto para aliviar el dolor muscular. Para hacerlo, puede colocar los pies sobre alguno de los siguientes elementos:

- Un taburete para inodoro.
- Un taburete.
- Una caja.
- Un bote de basura de costado

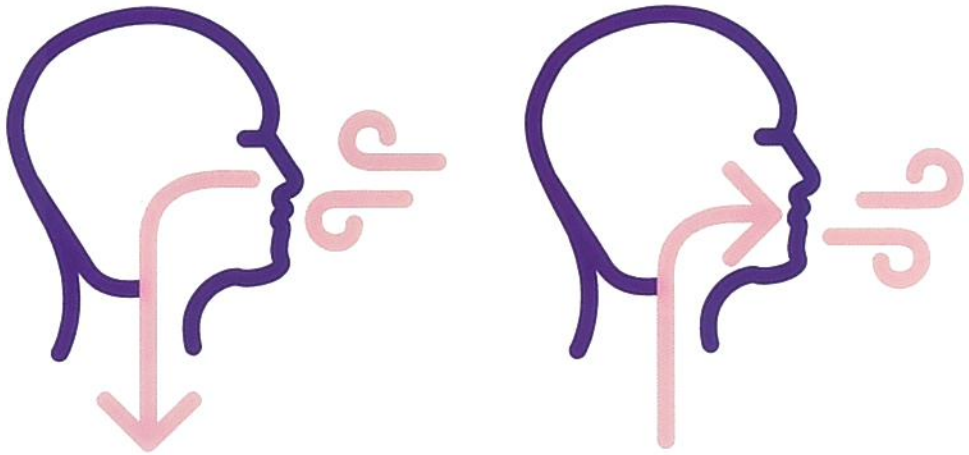
Debe colocar las rodillas por encima de la cadera cuando está sentada en el inodoro.



No contenga la respiración mientras evacúa el intestino. Si lo hace, aumentará la presión en su vientre, lo que tendrá las siguientes consecuencias:

- Dolor
- Mayor dificultad para defecar.

Respire hondo por la nariz y luego exhale por la boca mientras defeca.

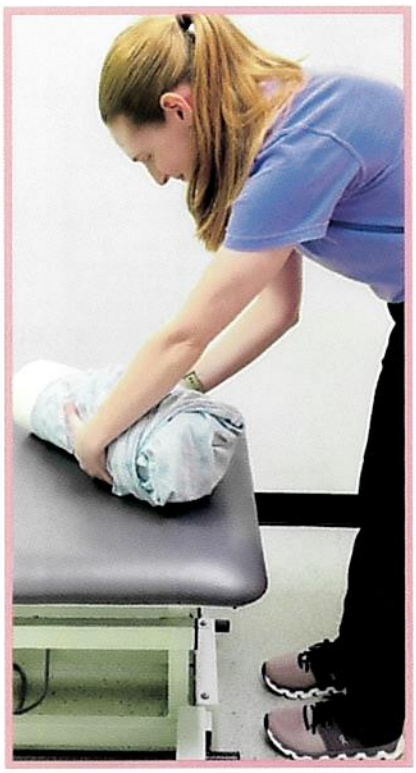


Utilizar su cuerpo para levantarse

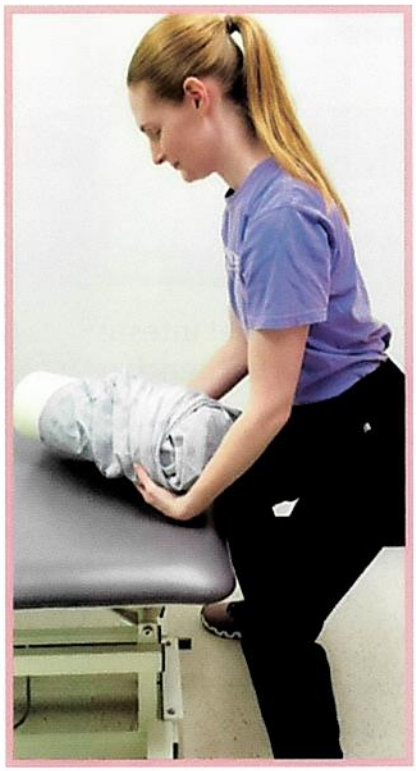
Por qué es bueno para usted:
Levantarse con buena postura es importante para evitar el dolor de espalda. Levantarse de la forma correcta le ayudará a no lastimarse la espalda.

Cómo levantarse:

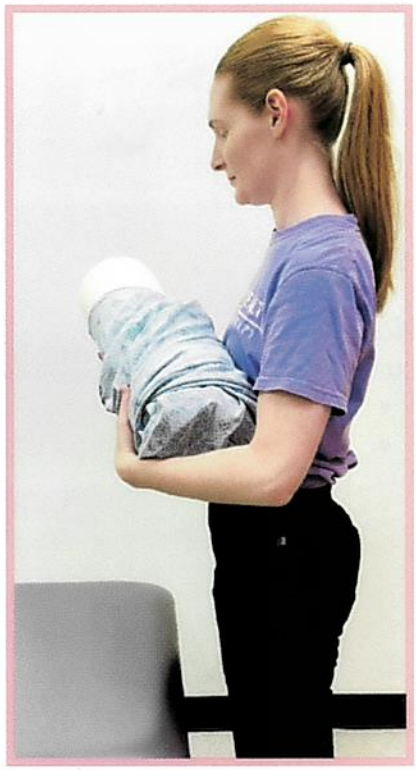
- Póngase en cuclillas con las piernas separadas al nivel de los hombros. Flexione las rodillas.
- Doble la cadera. Mantenga los hombros derechos. No arquee la espalda.
  - Mantenga la postura como si estuviera haciendo una sentadilla o sentándose en una silla.
- Levante al bebé u objeto con la fuerza de las piernas. No utilice la espalda para levantarse.
- Mantenga al bebé u objeto cerca de su cuerpo cuando se levante. Esto reduce la tensión de la espalda.
- No aguante la respiración o haga presión mientras se levanta. Respire cuando esté en cuclillas. Exhale cuando se esté levantando.



Incorrecto

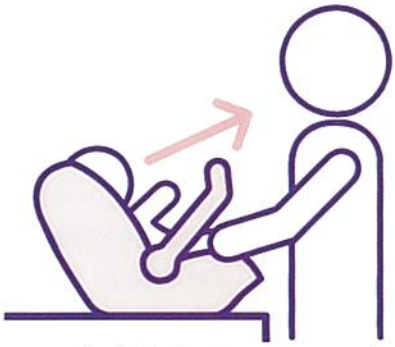


Correcto



Correcto

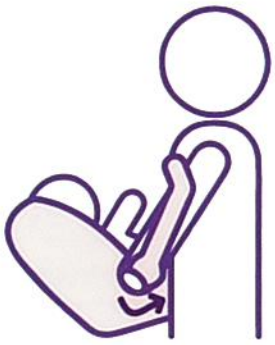
Cómo cargar el asiento de seguridad para el automóvil fácilmente



1. Gire el asiento de seguridad de forma de quedar enfrentada a su bebé.



2. Pase el brazo por el asa. Apoye el asa en la parte interna del codo.



3. Gire la mano de manera que la palma quede orientada hacia usted. Use esa mano para sujetar la parte inferior del asiento de seguridad para el automóvil.

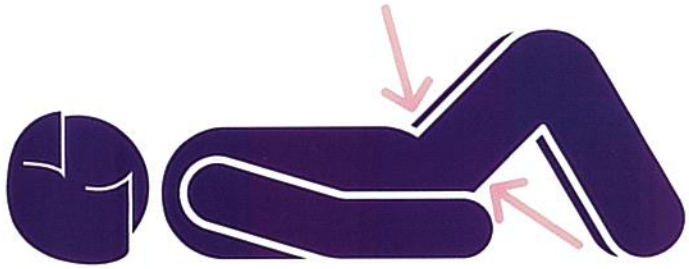
Eso ayuda a mover el peso. Ayuda a que la espalda, el hombro y la cadera no duelan tanto.

Este método puede no resultar de utilidad para todas las personas ni para todas los asientos. No todos los asientos de seguridad para el automóvil son iguales.

Fortalecer los músculos pélvicos después de dar a luz

Cómo realizar un ejercicio de Kegel:

- Los músculos pélvicos se conectan con el hueso púbico y el coxis.
- Estos músculos son el apoyo de los órganos inferiores (útero, ovarios, vejiga y colon).
- Cuando tensa estos músculos, es un ejercicio de Kegel. Cuando relaja estos músculos, permite que pueda orinar o defecar.
- Los ejercicios de Kegel ayudan al flujo sanguíneo y la curación.
- Es útil si usted tuvo un parto natural o por cesárea.
- Otra forma de hacer un ejercicio de Kegel es imaginarse que levanta un arándano con la vagina. También puede imaginar que succiona agua por un sorbete con la vagina. Puede imaginar que la vagina es un ascensor que quiere que vaya hacia arriba. Intente sostener por 3-5 segundos. Repita 10 veces.
- No tense otros músculos (panza, trasero, muslos internos, dedos de los pies).
- No sostenga la respiración.
- No haga fuerza.
- No realice esto si le causa dolor.



Actividad

La actividad y el movimiento son útiles para su recuperación. Recuerde ir despacio. Debe escuchar a su cuerpo. Su cuerpo le dirá cuánto puede hacer después del parto. Aquí ofrecemos una lista de síntomas a los que debe prestar atención porque indican que el cuerpo le está diciendo que pare:

- Dolor que no desaparece después de detenerse.
- Aumento del sangrado vaginal.
- Aparición o agravamiento de enrojecimiento o hinchazón.
- Mareos o sensación de que podría desmayarse.
- Aceleración del ritmo cardíaco.
- Visión borrosa o pérdida de la vista.
- Sensación de dificultad para respirar.

Puede continuar haciendo lo que estaba haciendo si no presenta ninguno de los síntomas mencionados. Tómese la presión arterial antes y después de la actividad si su médico se lo indicó. Así sabrá cómo reacciona su cuerpo a la actividad.

La escala RPE (tasa de esfuerzo percibido) indica cuánto se esfuerza el cuerpo durante la actividad.

ESCALA RPE	
1	Reposo
2	Muy fácil
3	Fácil
4	Cómodo
5	Algo difícil
6	Bastante difícil
7	Difícil
8	Muy difícil
9	Sumamente difícil
10	Máximo/agotamiento

Tómese un descanso si siente que su cuerpo está en el nivel 6 o más.

Un fisioterapeuta puede ayudarla cuando esté aquí

Algunas formas en que puede ayudarla:

1. Cómo se comporta su cuerpo con la actividad.
2. Dolor abdominal o de coxis.
3. Mejor recuperación de vientre después del parto o una cirugía.
4. Problemas para defecar, orinar y tener relaciones sexuales.
5. Curación de heridas del parto.
6. Sensación de entumecimiento u hormigueo después del parto.
7. Mejor equilibrio y movimiento.
8. Energía y fuerza.
9. Movimiento general para la vuelta a casa.

¿Por qué podría necesitar un fisioterapeuta de piso pélvico después de tener un bebé?

- Incapacidad de controlar el paso de la orina o las heces.
- Dolor al momento de tener relaciones sexuales.
- Dolor vaginal.
- Dolor que le impide realizar sus actividades diarias.
- Curación de tejido cicatricial.
- Curación de la diástasis de rectos.
- Problemas nerviosos después de dar a luz.
- La ayudará a sentirse mejor después de una cesárea.



Notas

Notas



Parkland

Cuidado. Compasión. Comunidad.