Mamavela

El cuarto trimestre

Recuperarse tras el parto: su cuerpo, su ánimo, la lactancia y la ayuda que puede pedir.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Bienvenida al cuarto trimestre 3

- Lo que este libro es, y lo que no es 3
- Las palabras del posparto, a los dos lados del Atlántico 4
- Cómo usar este libro 5

Contenido 6

Bienvenida al cuarto trimestre

Acaba de hacer algo inmenso. Tanto si su bebé llegó tras un parto largo como tras uno muy rápido, con ayuda de fórceps o ventosa, por cesárea programada o urgente, su cuerpo ha cambiado en unas horas, sus noches se han dado la vuelta y una persona diminuta depende ahora de usted a todas horas. Es completamente normal sentir a la vez alegría, agotamiento, ternura, dudas y orgullo, a veces dentro de la misma hora.

Los obstetras estadounidenses (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) llaman a las semanas que siguen al nacimiento el «cuarto trimestre». Recuerdan que esta etapa, por feliz que sea, «puede suponer retos considerables para las mujeres»: falta de sueño, cansancio, dolor, dificultades con la lactancia, estrés, aparición o empeoramiento de problemas de salud mental, falta de deseo sexual y escapes de orina. Dicho de otro modo: lo que quizá está viviendo es frecuente, los profesionales lo conocen y merece cuidados de verdad.

En español esta etapa tiene nombres más antiguos: el **puerperio**, o la **cuarentena**. La norma oficial mexicana NOM-007-SSA2-2016 lo define como el periodo en el que los cambios del embarazo «se revierten al estado pregestacional», con una duración de **6 semanas o 42 días**. En España, la cartera común de servicios del Sistema Nacional de Salud incluye una **visita puerperal en el primer mes** después del parto, y la guía de práctica clínica del Ministerio de Sanidad pide que la matrona coordine sus cuidados desde el hospital hasta casa.

Este libro reúne en un solo lugar lo que dicen las instituciones sanitarias de España y de México, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y, para los gestos prácticos del día a día, algunas de las fuentes más claras que existen (MedlinePlus en español, de la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos, y el servicio de salud británico, NHS). Lo convierte en planes, listas y páginas para rellenar. Cada dato tiene su fuente, citada en el texto y en la bibliografía final, con su dirección completa y la fecha en que la consultamos.

Lo que este libro es, y lo que no es

Este libro informa; no cura. No puede explorarla, no conoce su historia ni su parto, y nunca sustituye a su matrona, a su ginecóloga u obstetra, a su médica de familia, a la enfermera de su centro de salud o unidad de medicina familiar, ni al pediatra de su bebé. Cuando algo le preocupe, lo correcto es siempre llamarles. Leerá esta frase varias veces en estas páginas, y es a propósito.

No encontrará aquí ningún nombre ni ninguna dosis de medicamento, ninguna recomendación de suplementos, ninguna promesa. Para saber si un medicamento es compatible con la lactancia, le explicaremos cómo consultar **e-lactancia.org** y qué preguntar a su médico o farmacéutico, que son quienes deciden. Sí encontrará: cómo suele ser una recuperación normal y lo que debe hacerla llamar; los números de cada país; la recuperación tras un parto vaginal y tras una cesárea; el suelo pélvico, la barriga y la vuelta al ejercicio; la alimentación de su bebé, al pecho, con biberón o las dos cosas; un plan para casa, el descanso y las visitas; un capítulo honesto sobre las emociones; un

capítulo para su pareja o la persona que la acompaña; la anticoncepción; sus revisiones del puerperio; situaciones particulares (gemelos, prematuridad, diabetes gestacional, pérdida); y listas para imprimir.

> **Cada parto cuenta.**
>
> Parto vaginal, con fórceps o ventosa, cesárea programada o urgente, con o sin epidural: cada nacimiento es un nacimiento de verdad, y cada uno merece el mismo respeto y los mismos cuidados después. No existe una forma «mejor» de haber traído a su hijo al mundo.

> **Su cuerpo no tiene que «volver» a nada.**
>
> A veces leerá que hay que «recuperar el cuerpo de antes». Ese no es el objetivo de este libro. Su cuerpo acaba de gestar y dar a luz; cicatriza, se fortalece, cambia. Lo que importa es que usted esté bien, sin dolores ni escapes que le amarguen la vida, y que se sienta acompañada. A su ritmo.

Las palabras del posparto, a los dos lados del Atlántico

El cuerpo es el mismo en Sevilla que en Monterrey, pero las palabras y las citas cambian. Esta es una pequeña clave para los términos que irá encontrando.

En España suele oír	En México suele oír	Qué quiere decir
Puerperio, cuarentena, posparto	Puerperio, cuarentena, posparto	Las seis semanas (42 días) que siguen al parto
Matrona	Partera profesional, enfermera obstétrica, enfermera perinatal, médico	La profesional que vigila su recuperación
Centro de salud, atención primaria	Unidad de Medicina Familiar (IMSS), clínica del ISSSTE, centro de salud	Donde la ven cerca de casa
Visita puerperal, revisión posparto	Consulta de puerperio	La cita que revisa su recuperación
Loquios	Loquios	El sangrado normal después del parto
Entuertos	Entuertos, cólicos después del parto	Las contracciones del útero que vuelve a su tamaño
Compresas	Toallas sanitarias	Lo que usará para el sangrado
Sujetador	Brasier, sostén	Mejor de lactancia, sin aros, los primeros días
Sacaleches	Extractor de leche	Para extraer leche
Chupete	Chupón	Lo mismo
Biberón	Biberón, mamila	Lo mismo
Ecografía	Ultrasonido	Lo mismo
112	911	Número de emergencias

En España suele oír	En México suele oír	Qué quiere decir
024	Línea de la Vida, 800 911 2000	Ayuda gratuita si tiene pensamientos de hacerse daño o necesita orientación en salud mental (capítulo 9)

Cómo usar este libro

No hace falta leerlo en orden. Si está embarazada, lea con su pareja los capítulos 1, 2, 8 y 10, y rellene los planes antes del parto. Si ya está en casa con su bebé, empiece por el capítulo 2 (señales de alarma) y pase directamente al capítulo que corresponde a su parto: el 4 para un parto vaginal, el 5 para una cesárea. Tenga el capítulo 14 (listas) a mano, en la nevera o en el móvil.

Una palabra sobre las palabras.

Las fuentes hablan de «mujer», «madre», «mamá», «puérpera», «persona que ha dado a luz». Nosotras le decimos sobre todo «usted». Madre sola, dos madres, pareja casada o no, familia por reproducción asistida o adopción, familia reconstituida: sea cual sea su familia, este libro es para usted.

En España

el sistema público lo organiza cada comunidad autónoma: el Estado fija las prestaciones comunes (la cartera común) y su servicio de salud decide quién la ve, cuántas veces y dónde. Por eso, cuando algo dependa de su comunidad, se lo diremos y le indicaremos qué preguntar.

En México

la NOM-007-SSA2-2016 se aplica a todos los establecimientos de salud del país, públicos, sociales y privados. Si tiene IMSS o ISSSTE la atenderán en su institución; si no tiene seguridad social, en los servicios públicos de salud de su estado, de forma gratuita, según la Ley General de Salud. En otros países de Latinoamérica, pregunte en su centro de salud cómo se organiza el control del puerperio: los signos de alarma y los cuidados de este libro valen igual.

Contenido

1. El cuarto trimestre: qué esperar, quién la atiende y cuándo
2. Las señales de alarma: cuándo llamar
3. Su cuerpo en las primeras semanas
4. La recuperación después de un parto vaginal
5. La recuperación después de una cesárea
6. Su suelo pélvico, su barriga y la vuelta al ejercicio
7. Alimentar a su bebé: lo básico y dónde pedir ayuda
8. Descanso, sueño, ayuda y visitas: su plan para casa
9. Su ánimo: tristeza posparto, depresión, ansiedad y psicosis
10. Para la pareja y las personas que acompañan
11. Sexualidad, anticoncepción y espacio entre embarazos
12. Sus revisiones del puerperio en España y en México
13. Situaciones especiales: gemelos, prematuridad, 35 años o más, diabetes gestacional, después de una pérdida
14. Listas de recuperación y lo esencial del posparto
15. Bibliografía

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 69 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/recuperacion-posparto/

Pago único, PDF al instante.