¡Felicitaciones por el nacimiento de su bebé!

A continuación, se incluyen pautas generales para ayudarla a cuidar de sí misma y de su bebé durante los próximos días. Una enfermera de salud pública la llamará y coordinará una cita con usted y su bebé el día después de que llegue a casa. Si tiene alguna pregunta, consulte su libro "Healthy Parents, Healthy Children" o llame a la línea ***New Parent and Newborn Line al 1-833-805-2229.*** Llame a la clínica si tiene algún problema médico.

Fuera del horario de atención: Los pacientes de Foothills Maternity Clinic deben llamar a Health Link al 811. Para problemas médicos URGENTES relacionados con la obstetricia en los primeros 14 días posteriores al parto, puede ser atendida en Maternity Triage en la Unidad 51.

Tenga en cuenta que una vez que le den el alta, su bebé no podrá ser atendido en Foothills Medical Center por problemas médicos urgentes. El bebé puede ser atendido en Emergencias en Alberta Children's Hospital, Peter Lougheed Hospital o South Health Campus si fuera necesario.

PARA SU BEBÉ

-Su bebé debe ser atendido en la Clínica de Maternidad entre 5 y 10 días después de que le den el alta del hospital.

-Su bebé debe alimentarse de 8 a 12 veces al día o, a veces más (aproximadamente cada 1 a 3 horas) hasta que haya recuperado su peso al nacer. A menos que se le indique lo contrario, alimente a su bebé solo cuando tenga hambre. Su bebé se alimentará de manera más efectiva si se alimenta "a demanda" en lugar de hacerlo siguiendo un horario. Es normal que los bebés se alimenten con frecuencia el segundo día de vida; si está amamantando, esto es lo que le indica a su cuerpo que aumente su suministro de leche. En algunos casos, se puede recomendar la extracción de leche y la alimentación con fórmula (o leche donada), pero se debe utilizar de manera que interfiera lo menos posible con la lactancia materna. Hasta el día 6, la cantidad de pañales mojados que hace el bebé debe ser al menos igual a la cantidad de días que tiene de vida (es decir, al menos 5 pañales el día 5). A menudo, hay al menos un pañal sucio al día o los primeros 6 días.

-Comuníquese con un proveedor de atención médica si:

- Su bebé no está mojando o ensuciando la cantidad recomendada de pañales, O

-si está muy somnoliento y no puede despertarse lo suficiente para alimentarse bien, O
-si ve que el bebé tiene ictericia que se está extendiendo hacia el abdomen o las piernas, O

-si su bebé tiene signos de una infección ocular, que incluyen enrojecimiento de la parte blanca del ojo, hinchazón de los párpados opus verde o amarillo que sale del ojo.

-Recomendamos que el bebé duerma boca arriba en un entorno seguro para dormir (sobre una superficie firme sin juguetes de peluche). Durante los momentos en que está despierto, su bebé necesita estar boca abajo todos los días sobre una superficie segura.

-Todos los bebés necesitan gotas de vitamina D (800 UI) por día.

PARA USTED

-Las mujeres que amamantan deben seguir tomando vitaminas prenatales y vitamina D (2000 a 4000 UI por día).

-Si estaba tomando suplementos de hierro antes del parto o se los recomendaron después del parto, comience a tomarlos una vez que esté en casa y sus evacuaciones intestinales se hayan regulado.

-Si tiene problemas urgentes, como dolores de cabeza, visión borrosa o presión arterial > 140/90, llame a la clínica o al médico de guardia.

-Para controlar el dolor, puede tomar i**buprofeno/Advil/Motrin (200-800 mg cada 4-6 horas, máximo 3200 mg/día) o paracetamol/Tylenol (325-1000 mg cada 4-6 horas, máximo 4000 mg/día)**. Si, a pesar de tomar estos dos medicamentos, necesita más alivio del dolor, puede tomar un narcótico como hidromorfona, oxicodona o morfina según lo prescriba su médico.

-Su sangrado será como un período abundante durante los primeros días. Comuníquese con un proveedor de atención médica si tiene un flujo sanguíneo aumentado de modo que esté empapando una toalla sanitaria en menos de 1 hora o 2 horas seguidas.

-Para evitar el estreñimiento, manténgase bien hidratada y coma muchos alimentos ricos en fibra. Los medicamentos como los narcóticos y los suplementos de hierro la hacen más propensa al estreñimiento. Tome **Laxaday/Restoralax/PEG3350** (dosis inicial de 17 gramos/día) si la necesitas para asegurarse de que está evacuando al menos una vez al día y de que no tiene que hacer fuerza para evacuar.

-Si ha tenido un parto vaginal, aplique compresas o bolsas de hielo congeladas (envueltas en una toalla) en el perineo hasta que la hinchazón haya disminuido. Una vez que llegue a casa, puede promover la curación sumergiéndose en un baño caliente con sales de Epsom (1-2 tazas en la bañera) 1-2 veces al día.

-Las recomendaciones después de una cesárea incluyen: No levantar/empujar/tirar más de 20 libras durante 6 semanas. No conducir hasta que pueda mirar por el hombro y frenar con fuerza sin dolor (generalmente 4-6 semanas después del parto). Dúchese solamente (NO BAÑARSE) hasta que la incisión haya sanado. Si tiene un dolor cada vez mayor o enrojecimiento en el área de la incisión, fiebre o pus que sale de la incisión, debe ser examinado INMEDIATAMENTE. Es normal que salga un líquido transparente o amarillo en pequeñas cantidades de la incisión.

-Cuídese y descanse lo más que pueda. Puede considerar limitar las visitas para asegurarse de descansar lo suficiente.