



For a Better State of Health

# Cuidado Personal

*(Despes De La Perdida)*

---

Si ha sufrido la pérdida de su bebé o un aborto espontáneo, es importante que se tome el tiempo que necesite para curarse física y emocionalmente. *Por encima de todo, conviértete y tu salud en una prioridad.*

Estos son algunos consejos sobre cómo cuidarse **físicamente** después de experimentar una pérdida o un aborto espontáneo.

**Come Sano:** Para curar y nutrir su cuerpo, coma comidas balanceadas y tome por lo menos 8 vasos de agua por día. Tome bastante agua y jugos de fruta. Coma comidas con bastante fibra (salvado, brócoli, fruta etc.) para ayudar a mantener regulares los movimientos de intestino y coma comidas altas en calcio (legumbres de hojas verdes oscuras, yogurt, leche etc.).

**Descanso:** El sueño es curativo. Los buenos hábitos de sueño y el sueño reparador son clave cuando se trata del estrés emocional y físico del parto y / o la pérdida. Trate de permitirle a su cuerpo descansar lo suficiente en la primera semana, especialmente en las primeras 24 horas. Si le resulta difícil dormir, intente tomar una ducha tibia o estirarse antes de acostarse. Una rutina regular antes de acostarse te ayudará a preparar tu cuerpo para descansar. Por favor vea el folleto "Buenos Hábitos Para Dormir".

**Actividad:** Aumente sus actividades diarias gradualmente hasta que esté de vuelta a su rutina normal y descanse frecuentemente. No levante nada pesado, no empuje o hale por las primeras 2-4 semanas. Hable con su proveedor de cuidados de salud antes de regresar al trabajo. Si usted tuvo una cesárea, no levante más de 10 libras durante las primeras 6 semanas. Por favor no maneje mientras esté tomando medicamentos para el dolor.

**Mantener una Higiene Adecuada / Sangrado:** Para evitar infecciones, asegúrese de ducharse al menos una vez al día durante la primera semana. No tome baños, nade en piscinas o sumérjase en jacuzzis. Continuará sangrando durante 3 a 6 semanas y querrá usar almohadillas, no tampones. Después de la primera semana, el sangrado debe aclararse hasta que sea de color blanco o amarillo pálido. Es importante cambiar su almohadilla regularmente y mantener el área limpia. Después de usar el baño, use una botella llena de agua tibia para enjuagar su perineo (el área entre la vagina y el recto). Siempre limpie de adelante hacia atrás para ayudar a prevenir infecciones y seque completamente. Continúa haciendo esto hasta que sientas que el área se ha curado. Sus períodos menstruales normales pueden regresar entre 1 y 3 meses después del parto.

**Cuidado de una incisión por Cesárea:** Si ha tenido una cesárea, no necesita cubrir su incisión. Trate de mantener esta área lo más limpia posible. Para limpiar su incisión, lave ligeramente con jabón antibacterial, enjuague con agua y seque suavemente con una toalla limpia. No coloque lociones, perfumes o polvos en el área a menos que su médico lo indique.

**Reposo Pélvico:** Su médico puede recomendarle que espere de 4 a 6 semanas para tener relaciones sexuales o hasta que su sangrado vaginal haya cesado. No use tampones ni duchas durante 4 a 6 semanas o hasta que su sangrado haya cesado y haya ido a su primera cita de seguimiento con su médico para su aprobación.

**Cuidado de los Senos:** El nacimiento de su bebé estimula las hormonas que le dicen a su cuerpo que produzca leche. La leche se vuelve más abundante de 3 a 5 días después de que nace un bebé. Sus senos pueden sentirse más llenos y con fugas de leche. Estimular sus senos le dirá a su cuerpo que continúe produciendo leche y no estimularlos le enviará un mensaje a su cuerpo para que deje de producir leche y su suministro desaparecerá. Por favor vea el folleto "Secándose la leche". Algunas madres eligen bombear su leche y donarla a un banco de leche. Si está interesado en esta opción o tiene alguna pregunta al respecto, llame a los servicios de lactancia de UAMS al 501-526-3558 o al centro de atención telefónica de ANGELS al 501-526-7425.

**Medicación:** Los cólicos abdominales y el dolor son comunes, especialmente en los primeros días. Tome todos los medicamentos recetados por su médico y continúe tomando vitaminas hasta 6 semanas después del parto. Hable con su médico antes de tomar cualquier tipo de analgésico. por favor no maneje mientras esté tomando analgésicos. Si el dolor aumenta con el tiempo, llame a su médico. Puede usar en el mostrador ablandadores de heces y suplementos de fibra para el estreñimiento.

**Monitorea tu temperatura:** Tome su temperatura en la noche durante los primeros 5 días. Si su temperatura sube por encima de los 100.4 grados Fahrenheit, comuníquese con su médico. Una fiebre puede indicar una infección en el cuerpo.

Estos son algunos consejos sobre cómo cuidarse **emocionalmente** después de experimentar una pérdida o un aborto espontáneo.

**Habla de tus Sentimientos:** Cuando esté listo, encuentre a algunas personas con las que se sienta seguro para hablar y compartir sus sentimientos, hable sobre su bebé y exprese sus necesidades: su pareja, amigos, familiares, líderes religiosos o espirituales, su médico, el trabajador social de su hospital local, Coordinador de duelo o profesional.

**Diario:** Escribe tus pensamientos y sentimientos en un diario. Esto te permitirá expresar tus sentimientos a tu manera. Puede que incluso le resulte útil escribir letras, poemas o canciones a su bebé o sobre su bebé.

**Hacer un Álbum o Caja de Memoria:** Coloque elementos o imágenes en su caja de memoria o álbum que sean significativos para usted y le recuerde su embarazo y su bebé.

**Plante flores o un árbol en Honor a su bebé:** Algunos consideran que es importante plantar un jardín de recuerdos en honor a su bebé y hacer escalones especiales o pintar rocas especiales para incluir en el camino.

**Joyería especial:** Use joyas con un encanto especial o piedra de nacimiento. A algunos les resulta útil usar joyas que muestren que el bebé es parte de la familia.

**nete a un grupo:** Su hospital o comunidad local puede tener grupos de apoyo para miembros de la familia que se ocupan de la pérdida de bebés y la pérdida del embarazo. Un grupo de apoyo le permitirá expresar abiertamente sus sentimientos, compartir con otros y recibir apoyo de aquellos que han transitado experiencias similares.

**Seleccione un Portavoz:** Para evitar volver a contar las tristes noticias, solicite la ayuda de un amigo o familiar de confianza para contarles a los demás.

**ratate a ti Mismo:** Compre flores y chocolate, vea una película, haga una manicura o haga una pequeña actividad que lo haga sentir un poco mejor.

**Ejercicio:** Cuando estés listo para ello, comienza a dar paseos. Hacer ejercicio regularmente, tener una rutina y salir de casa aumentarán su estado de ánimo.

**Memorizar la Pérdida:** Muchas mujeres y parejas encuentran consuelo en pequeños rituales como plantar un árbol, sostener un memorial personal, encender una vela, etc. Cualquier cosa para expresar el dolor que siente de una manera personalmente significativa.

**Planificar un Servicio Conmemorativo Especial:** Planifique su propio servicio conmemorativo especial para recordar a su bebé o únase a su hospital o funeraria para asistir a un servicio conmemorativo en honor a su bebé. El programa UAMS Love Lives tiene servicios disponibles para que usted y su familia puedan asistir en honor y recuerdo de su pequeño y precioso.

**Haz una Donación:** Done su tiempo, talentos o haga donaciones monetarias a un grupo local en memoria de su bebé y para apoyar a otros padres que puedan estar experimentando una situación similar.

**SEÑALES DE PELIGRO**  
**Llame a su médico o vaya a la sala de**  
**emergencias si tiene alguno de los**  
**siguientes síntomas:**

- Sangrado pesado de la vagina que es rojo fuerte y moja una toalla sanitaria en una hora o menos
- Flujo vaginal con olor feo
- Temperatura más alta de 100.4 grados F
- Orina que duele mal, tiene mal olor o es demasiado frecuente
- Dificultad con la evacuación intestinal
- Una incisión que es dolorosa, muy roja e hinchada o que gotea algún líquido
- Dolor, enrojecimiento o calor los senos con o sin síntomas de influenza
- Dificultad al respirar, mareos o desmayos
- Llorar o cambios de ánimo que se sienten fuera de control
- Dolor, enrojecimiento o calor la parte inferior de las piernas

# Caring for Yourself

(after loss)

---

If you have suffered the loss of your baby or had a miscarriage, it is important that you take the time you need to heal both physically and emotionally. Above all, *make yourself and your health priority.*

Here are tips how to take care of yourself **physically** after experiencing a loss or miscarriage:

- **Eat Healthy:** To heal and nourish your body, eat balanced meals and drink 8 glasses of water per day. Eat foods high in calcium (dark green leafy vegetables, yogurt, milk, etc.) and foods high in fiber (bran, broccoli, fruit) to help keep your bowel movements (poop) regular.
- **Rest:** Sleep is healing. Good sleep habits and restful sleep are key when dealing with the emotional and physical stress of delivery and/or loss. Try to allow your body plenty of rest in the first week, particularly in the first 24 hours. If you find it difficult to sleep, try taking a warm shower or stretching before bed. A regular pre-bedtime routine will help prepare your body for rest. Please see the "Good Sleep Habits" handout.
- **Activity:** Gradually increase your daily activities until you are back to your normal physical routine and rest frequently. No heavy lifting, pushing, or pulling for the first 2-4 weeks. If you have had a C-Section, do not lift more than 10 pounds for the first 6 weeks. Talk with your healthcare provider before returning to work.
- **Maintain Proper Hygiene/Bleeding:** To avoid infection, be sure to shower at least once a day throughout the first week. Do not take baths, swim in pools or soak in hot tubs. You will continue to bleed for 3-6 weeks and you will want to use pads, not tampons. After the first week, bleeding should lighten until it is white or pale yellow in color. It is important to change your pad on a regular basis and keep this area clean. After using the restroom, use a peri-bottle filled with warm water to rinse your perineum (the area between the vagina and rectum). Always wipe from front to back to help prevent infection and dry thoroughly. Continue to do this until you feel like this area has healed. Your normal menstrual periods may return anywhere from 1-3 months after delivery.
- **Care of Cesarean Section Incision:** If you have had a C-Section, you do not need to cover your incision. Try to keep this area as clean and dry as possible. To clean your incision, lightly wash with antibacterial soap, rinse with water, and gently dry with a clean towel. Do not put any lotions, perfumes, or powders around the area unless prescribed by your physician.
- **Pelvic Rest:** Your healthcare provider may advise you to wait 4-6 weeks to have intercourse or until your vaginal bleeding has stopped. Do not use tampons or douche for 4-6 weeks or until your bleeding has stopped and you have returned to your first follow up appointment with your physician for approval.

- **Breast Care:** The birth of your baby stimulates hormones that tell your body to make milk. Milk becomes more abundant 3-5 days after a baby is born. Your breast may feel fuller and may leak milk. Stimulating your breast will tell your body to keep making milk and not stimulating your breast will send the message to your body to stop making milk and your supply will go away. Please see the "Drying up Your Milk" handout. Some mothers choose to pump their milk and donate to a milk bank. If you are interested in this option or for further questions and concerns, you may contact UAMS Lactation Services at (501) 526-3558 or by calling the ANGELS Call Center at (501) 526-7425.
- **Medication:** Abdominal cramping and pain are common – especially in the first few days. Take all medicine prescribed by your healthcare provider and continue to take vitamins for up to 6 weeks after delivery. Consult with your doctor before taking any type of painkillers, although commonly prescribed are Tylenol or Advil if no interactions with other medications or allergies. Please do NOT drive while taking pain medication. If the pain increases with time, please seek medical attention. You may also use over the counter stool softeners and fiber supplements for constipation.
- **Monitor Your Temperature:** Take your temperature in the evening for the first 5 days. If your temperature rises above 100.4°F, contact your doctor. A fever may indicate an infection in the body.

Here are tips how to take care of yourself **emotionally** after experiencing a loss or miscarriage:

- **Talk about your feelings:** When you're ready, find a few people you feel safe talking with and share your feelings, talk about your baby, and express your needs: your partner, friends, family, religious or spiritual leader, your healthcare provider, your local hospital social worker, bereavement coordinator, or a professional.
- **Journaling:** Write your thoughts and feelings in a journal. This will allow you to express your feelings in your own way. You may even find it helpful to write letters, poems, or songs to your baby or about your baby.
- **Make an album or memory box:** Place items or pictures in your memory box or album that are meaningful to you and remind you of your pregnancy and baby.
- **Plant flowers or a tree in honor of your baby:** Some find it meaningful to plant a memory garden in honor of their baby and make special stepping stones or paint special rocks to include along the path.
- **Special Jewelry:** Wear jewelry with a special charm or birth stone. Some find it helpful to wear jewelry that display the baby being part of the family.

- **Join a Group:** Your local hospital or community may have a support group for family members dealing with the loss of infants and pregnancy loss. A support group will allow you to openly express your feelings, share with others and receive support from those that have journeyed through similar experiences.
- **Select a Spokesperson:** To avoid retelling the sad news, enlist the help of a trustworthy friend or family member to tell others.
- **Treat Yourself:** Buy flowers and chocolate, see a movie, get a manicure, or whatever small activity that makes you feel a little better.
- **Exercise:** When you are up for it, start taking walks. Getting regular exercise, having a routine, and getting out of the house will increase your mood.
- **Memorialize the Loss:** Many women and couples find comfort in small rituals – planting a tree, holding a personal memorial, lighting a candle. Anything to express the grief you feel in a personally meaningful way.
- **Plan a special memorial service:** Plan your own special memorial service to remember your baby or join your local hospital or funeral home to attend a memorial service in honor of your baby. UAMS Love Lives Program has services available for you and your family to attend in honor and remembrance of your precious little one.
- **Make a donation:** Donate your time, talents, or make monetary donations to a local group in memory of your baby and to support other parents who may be experiencing a similar situation.

### WARNING SIGNS

**Please call your healthcare provider  
or go to the Emergency Room if you  
experience any of the following:**

- Temperature over 100.4 \*F
- Heavy vaginal bleeding that is bright red and soaks a pad in an hour or less
- Large clots blood clots from the vagina—bigger than the size of an egg
- Foul smelling vaginal discharge
- Pain or difficulty urinating or urinating too frequent
- Difficulty having a bowel movement
- An incision that is painful, red, swollen, or is leaking any fluid
- Pain, redness, or warmth on the breast with or without flu-like symptoms
- Pain, redness, or warmth in the lower legs
- Trouble breathing, dizziness, or faintness
- Crying or mood swings that feel out of control
- Feelings of helplessness or hopelessness
- Thoughts of harming yourself or someone else

*This information was created and reviewed through a partnership with the UAMS Patient and Family Advisory Councils and the UAMS Center for Health Literacy.*

---

UNIVERSITY OF ARKANSAS FOR MEDICAL SCIENCES  
4301 West Markham Street - Little Rock, Arkansas 72205

---