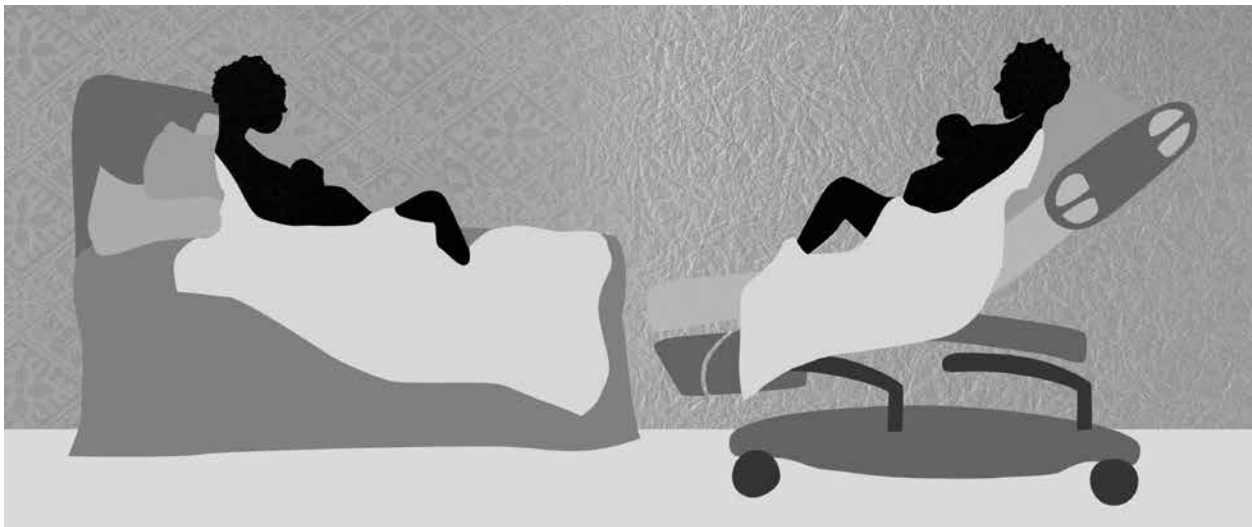




La vida después de la Hemorragia Postparto

Recuperándose De lo Inesperado

Este documento es un recurso para las familias que atraviesan la experiencia de una hemorragia de postparto (HPP). Generalmente se tarda más en sentirse “normal” después de una HPP, que después de un parto donde hubo una pérdida normal de sangre. Si usted ha tenido un bebé antes, pero ésta es su primera HPP, puede que note una diferencia en el tiempo de recuperación. Si éste es su primer bebé, trate de no comparar su tiempo de recuperación con el de las amistades que no han tenido una HPP. Este documento puede ayudarle como guía para atravesar el período postparto luego de haber pasado por una HPP y puede ayudarle a saber qué esperar mientras se recupera.



¿Qué es una Hemorragia Postparto?

La HPP es un sangrado abundante después del parto. Es normal perder cierta cantidad de sangre durante y después del parto. Durante el embarazo, la cantidad de sangre que usted tiene en su cuerpo casi se duplica, así es que algo de sangrado durante el parto no es causa de ningún problema. Sin embargo, si usted pierde más sangre de lo normal, se puede sentir con cansancio, debilidad y la recuperación después del parto puede serle más difícil. Las parteras/los parteros y los doctores/las doctoras le dirán que usted ha tenido una HPP si perdió más de 500 ml de sangre (casi dos tazas) después de un parto vaginal, o más de 1000 ml (casi cuatro tazas) después de una cesárea. La pérdida de más de 1000 ml después de un parto vaginal es normalmente considerada como una HPP

“severa”. La cantidad de sangre que se pierde no es realmente tan importante como la forma en que la pérdida de sangre le afecte. Algunas personas pueden perder más sangre y sentirse bien, mientras que otras pueden perder menos y sentirse bastante afectadas por ello. Hay dos tipos de HPP:

- La HPP primaria es el sangrado abundante dentro de las primeras 24 horas después del parto.
- La HPP secundaria es el sangrado vaginal anormal después de 24 horas, y hasta 12 semanas después del parto.

Este documento brinda información acorde al cliente, basada en una investigación dirigida por la Asociación de Parteras/os de Ontario. Está diseñado para ayudarle a entender mejor algunas de las consideraciones y decisiones que usted puede enfrentar mientras recibe cuidado de su partera/o. No pretende reemplazar las discusiones de decisión informada que usted y su partera/o tendrán. Si tiene alguna pregunta, preocupaciones o ideas después de leer este documento, por favor compártalas con su partera/o.

¿Qué causa la Hemorragia de Postparto?

Más de la mitad de todas las hemorragias de postparto suceden inesperadamente, sin ninguna manera adecuada de predecir que sucederán. Hay cosas que pueden hacer que sea más probable tener una HPP, tales como tener la presión alta durante el embarazo, o tener un trabajo de parto muy largo. La HPP también es más común con mellizos/as o con una condición llamada polihidramnios (demasiado líquido amniótico). Además es más común que una HPP suceda si la placenta no se expulsa fácilmente, o si partes de la placenta permanecen dentro del útero. A veces el perineo (tejido entre la vagina y el ano) se rasga cuando usted trata de pujar al bebé. Dependiendo del tipo y de la medida del desgarro, puede necesitar ser reparado con puntos. Un corte o desgarro serio puede a veces ser la causa del sangrado anormal.

Muchas personas que han pasado por esta experiencia de HPP encuentran útil hablar con su partera/o acerca de lo que pasó. A veces puede ser difícil recordar lo que sucedió durante una emergencia. Revisar los pasos que fueron tomados puede ser de ayuda para responder las preguntas que usted pueda tener.

¿Qué sucede durante una HPP?

Si usted ha atravesado una HPP, puede que tenga preguntas acerca de los pasos que se tomaron para detener el sangrado. Para algunas personas es útil revisar el tratamiento que recibieron durante sus HPP. Algunos de los pasos que se toman comúnmente para tratar la HPP son:

- Masaje uterino para ayudar al útero a contraerse. Esto puede ser doloroso.
- Medicamentos dados ya sea por inyección o por vía intravenosa (IV, con una aguja en el brazo) para ayudar al útero a contraerse.

Si la hemorragia no se detiene, otras medidas a tomar a veces incluyen:

- Un examen de la vulva, vagina y perineo para ver si se necesitan puntos.
- La partera/ el partero o el doctor/la doctora pone una mano dentro de la vagina y la otra mano sobre el vientre, para ayudar a detener la hemorragia. Esto se llama "compresión bimanual" y puede ser doloroso.
-

- Administrar otras drogas y/o fluidos a través de IV (una aguja en su brazo).
- Una "extracción manual" de la placenta. A veces esto se hace en el quirófano con anestesia. A veces, si la hemorragia es muy seria, puede que no haya tiempo para aliviar el dolor. La extracción manual puede ser un procedimiento muy doloroso.

Después de que su HPP se haya detenido:

Si tuvo una HPP en su casa, puede necesitar un traslado al hospital y puede que necesite permanecer allí por algunos días, dependiendo de cuánta sangre perdió y si la hemorragia ha sido bien controlada. Si usted tuvo una HPP después de un nacimiento planeado en el hospital, puede necesitar permanecer allí más tiempo del que había pensado. Generalmente toma más tiempo recuperarse de un parto con una HPP que de uno con pérdida de sangre normal.

Qué esperar: recuperación física, exámenes y seguimiento

Hierro en el cuerpo

El hierro se encuentra en cada célula del cuerpo y asume varios roles importantes en nuestra salud. Nuestro cuerpo utiliza hierro para hacer hemoglobina, que es una parte de los glóbulos rojos y que lleva oxígeno a través del cuerpo. Si usted no tiene suficiente hierro, su cuerpo produce menos glóbulos rojos y más pequeños. Esta condición se llama anemia por deficiencia de hierro. Cuando esto sucede, su cuerpo tiene menos hemoglobina y le resulta más difícil obtener oxígeno. Esto puede producirle una sensación de cansancio y debilidad. Es muy común tener anemia por deficiencia de hierro después de haber tenido una HPP.

Después de una HPP, sus proveedores/as de salud pueden querer realizarle un examen de sangre para chequear su hemoglobina, lo cual les mostrará los niveles de hierro en su cuerpo. Esto les permitirá saber cómo su cuerpo está tolerando la pérdida de sangre y les ayudará a decidir qué tratamiento deben recomendar.

Efectos de la anemia por deficiencia de hierro

La anemia por deficiencia de hierro puede afectar cómo usted se siente. Quiquiera que haya dado a luz puede esperar sentirse con cansancio

y posiblemente agobiada/o. Agregar la anemia por deficiencia de hierro al período de postparto puede hacer la recuperación aún más exigente. Cuando su hierro está bajo es NORMAL:

- Sentirse débil y con cansancio más fácilmente
- Sentirse con mareos
- Estar de malhumor
- Tener dolores de cabeza
- Verse con palidez
- Sentirse con falta de aire
- Tener problemas para concentrarse

Para tratar estos síntomas es importante permanecer en la cama o descansar lo más posible.

Tratamiento

Su proveedor/a de salud puede recomendarle tomar hierro como suplemento siguiendo después de una HPP, particularmente si sus niveles de hemoglobina están bajos, porque es importante aumentar los niveles de hierro en su cuerpo. Cuando los niveles ya están bajos, puede ser difícil obtener el hierro necesario a través de su dieta solamente. Después de una HPP, el objetivo de los suplementos es hacer que sus niveles de hierro vuelvan a la normalidad, así usted podrá volver a sentirse bien como antes. Es seguro tomarlos en el período postparto. En algunos casos puede haber algunos efectos adversos, como molestias en el estómago o constipación. Éstos suplementos no aumentan la cantidad de hierro que está en su leche y no se conoce que cause ningún problema o efecto adverso al bebé si usted está amamantando.

Siga estos consejos para evitar efectos adversos y obtener los mejores resultados

- Intente tomar hierro en pequeñas dosis con más frecuencia durante el día
- Intente tomarlo antes de ir a dormir y al menos una hora después de su última comida.
- Para maximizar su absorción, tómelo con vitamina C (más de 200 mg por cada 30 mg de hierro)
- Evite tomarlo con calcio (al comer productos lácteos o tomar pastillas de calcio o antiácidos como Tums) ya que éste inhibe la absorción de hierro.
- Evite tomar café o té dentro de una hora de tomar sus suplementos.
- Coma alimentos altos en fibra, como frutas y granos enteros (como el salvado) para prevenir la constipación. Otra opción es tomar

fibra soluble cada día a la vez que toma los suplementos de hierro (como Metamucil)

- Beba muchos líquidos.

A veces, si sus niveles de hierro son muy bajos, los suplementos no son suficientemente efectivos para aumentarlos. En este caso, le pueden ofrecer hierro a través de una inyección o IV, o hasta una transfusión de sangre, generalmente a través de un/a doctor/a. Le tomará tiempo a su cuerpo producir nuevos glóbulos rojos para reemplazar a los que perdió durante la hemorragia. Una transfusión de sangre le da a su cuerpo sangre nueva en forma inmediata, lo cual puede ayudar a acelerar la recuperación y reducir la sensación de debilidad y fatiga. Si le ofrecen una transfusión de sangre, los beneficios y los riesgos de esta opción le serán explicados en más detalle.

¡Comer para obtener hierro!

Aún si usted está tomando hierro como suplemento, su dieta es una fuente importante. Algunas personas que han tenido una HPP dicen haberse sentido con muchísima hambre en las semanas siguientes. Algunas personas hasta comen alimentos que normalmente no comerían (como vegetarianos/as ansiando comer carne). Es fácil encontrar en internet una lista de alimentos ricos en hierro. Los Nutricionistas de Canadá tienen una lista en su página web (ver lista de recursos más abajo, para el link).

Aquí hay algunos consejos para aumentar, en forma rápida y fácil, el contenido de hierro en los alimentos que usted quizás ya esté comiendo:

- Si usted come carne, las carnes oscuras como la carne de res, pato, alce, venado y cordero tienen la mayor cantidad de hierro.
- Algunos mariscos, como el pulpo, las ostras o el camarón contienen mucho hierro.
- Coma ensaladas hechas de espinaca en vez de lechuga. Agréguele semillas de calabaza, garbanzos y nueces a la ensalada para convertirla en un alimento rico en hierro.
- ¡Las lentejas contienen más hierro que la carne de res! Agréguele lentejas a una sopa o estofado, para aumentar el contenido de hierro.
- Pruebe la manteca de almendras en vez de la mantequilla de maní. Dos cucharadas de manteca de almendras tienen tanto hierro como una porción de pollo.
- No se olvide de agregar alimentos con vitamina C a sus comidas para ayudar a su

cuerpo a absorber el hierro. Se puede agregar tomates o fresas a una ensalada de espinaca. Coma frutas cítricas de postre.

- Evite comer productos lácteos (leche, yogurt, queso) junto a comidas ricas en hierro. El calcio en los lácteos le hace más difícil a su cuerpo absorber el hierro en otros alimentos.

Qué esperar: Amamantamiento

Usted puede amamantar a su bebé después de una HPP. Algunas personas encuentran que su leche “llega” un poco más tarde cuando han tenido una HPP. Hay hierbas que son sanas para tomar y que pueden ayudar con la producción de leche. Si usted está amamantando y le preocupa cuánta leche produce, hable con su partera/o acerca de qué puede hacer para aumentar la producción de leche. Recuerde, mientras que su bebé tenga suficientes pañales mojados y esté aumentando de peso en forma normal, ¡usted está produciendo suficiente leche!

Qué esperar: Recuperación Emocional

Los “bajones emocionales después de dar a luz” y la depresión postparto pueden afectar a cualquiera, pero usted puede tener más posibilidad de tener la depresión postparto después de una HPP. Abajo encontrará una lista con algunos de los síntomas de

la depresión postparto y algunos de los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro. Verá que hay síntomas en común entre ambas. Debido a que los síntomas pueden ser similares, puede ser difícil diferenciar si lo que usted está sintiendo son síntomas normales de la anemia, o si está atravesando una depresión postparto. No tema compartir sus sentimientos con sus parteras/os y sus personas de apoyo, y perder ayuda adicional. Las/los parteras/os pueden ayudarle a entender si está sufriendo de una depresión postparto y pueden derivarle a un/a proveedor/a de salud que se especialice en tratamientos de depresión. Las/los parteras/os también pueden ayudarle a resolver cómo buscar ayuda extra si usted se está sintiendo abrumada/o.

Hablar acerca de su parto

Puede también ser importante para usted y su familia repasar el parto y la experiencia de la HPP, y hacerle a su partera/o cualquier pregunta que tenga. Algunas personas que han pasado por la experiencia de la HPP encuentran que tienen preguntas acerca de los días del parto o hasta aún muchos meses después del nacimiento de su bebé. Puede preguntarle a su partera/o si hay alguna manera de contactarla/o si le surgen preguntas acerca de su HPP una vez que usted ya no se encuentre bajo el cuidado de su partera/o.

DEFICIENCIA DE HIERRO POR ANEMIA - Algunos síntomas	DEPRESION POSTPARTO - Algunos síntomas
Sentirse extremadamente débil y con cansancio todo el tiempo.	Sentirse con desánimo (estado de ánimo depresivo) la mayoría de los días.
Estar de malhumor	Pérdida de interés en actividades que solía disfrutar.
Tener problemas para concentrarse	Tener problemas para concentrarse
Dolores de cabeza	Ansiedad y preocupación excesiva
Sentirse con mareos	Pérdida de confianza o autoestima
Hambre inusual y antojos por alimentos diferentes	Pérdida del apetito.
Frustración por la pérdida de la capacidad para hacer las tareas básicas.	Pensamientos recurrentes de suicidio o muerte.

Cómo enfrentar la situación:

Permanecer en cama para obtener el descanso que necesita para recuperarse de una HPP puede hacerle sentir sola/o. Además, puede ser difícil quedarse en cama cuando usted acostumbra a ser un/a integrante ocupado/a y activo/a de su familia. ¡Tomarse el tiempo que necesita para descansar es importante! No tema pedir ayuda a amigos/as y familiares. Aquí hay algunas ideas que pueden ayudarle:

- Pregúntele a su partera/o acerca del programa "Bebés Saludables, Niños/as Saludables", para acceder a una enfermera de salud pública que puede ayudarle en su casa durante el postparto
- Pídale a amigos/as o familiares organizar un "menú de comidas", con alimentos que sean altos en hierro.
- Si es posible, organícese con amigos/as y familiares para hacerse cargo de la cocina y las tareas del hogar.
- Organice un "calendario de visitas" así usted siempre tiene alguien que le ayude en la casa.

- Tenga expectativas razonables. ¡Tomar una ducha cuenta como un gran logro!

Familias con niños/as más grandes

Si usted tiene niños/as más grandes puede ser especialmente difícil permanecer en cama y obtener el descanso que necesite. Usted puede ser creativa/o en encontrar maneras de pasar tiempo con sus niños/as mayores y aún así, obtener el descanso que necesita. Invítelos/as a la cama con usted para jugar y pasar tiempo con usted y el/la nuevo/a bebé. Aquí hay algunas ideas:

- Have "picnics" in bed or on the bedroom floor with older children so that you don't have to leave your room for meals.
- Have silly "spa" nights where the whole family can paint their toenails just for fun.
- Have movie nights in bed with the whole family.
- Invite another family member to come and read stories to you and your children in your bed for a special kind of family story time.

Cuando alguien que usted ama ha tenido una hemorragia postparto

Apoyar a una persona después de una HPP puede ser desafiante. Las personas recuperándose de una HPP usualmente tardan más tiempo para recuperarse después del nacimiento. ¡Necesitan que se les aliente a descansar mucho!

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar, tales como limpiar, cocinar y cuidar a los/as niños/as más grandes (si los hay). Si a usted le preocupa que su pareja/amigo/a/familiar que ha tenido una HPP esté pasando un momento difícil emocional o físico, aliéntela/o a que hable con su partera/o o sino, hable usted mismo/a con el/la partera/o. Y recuerde también cuidarse usted mismo/a. A veces una HPP puede ser una experiencia traumática o angustiante para todos/as los/las que están involucrados/as. Es NORMAL que las personas de apoyo tengan angustia o dificultades después de una HPP. Puede ser confuso sentirse feliz y emocionado/a acerca del /de la nuevo/a bebé y además, temeroso/a y molesto/a después de que una emergencia ha ocurrido. Puede ser difícil mirar como su amada/o se esfuerza porque no se está sintiendo bien.

Hablar de sus sentimientos puede ayudarle. No tema pedir ayuda. Siempre puede hacer preguntas a la partera/el partero que está al cuidado de su familia. Dar la bienvenida a un/a nuevo/a bebé es emocionante pero también puede ser abrumador, aún en los mejores momentos. Recuerde, recuperarse luego de una HPP no es igual a recuperarse de un parto con pérdida de sangre normal. Intente tener expectativas realistas de usted mismo/a y de su ser querido.

¿Tendré otra HPP durante mi próximo parto?

Si usted ha tenido una HPP con un parto, sus probabilidades de tener otra de nuevo son más altas que las de alguien que nunca ha tenido una hemorragia, pero tenga en cuenta que el riesgo general sigue siendo bajo. Si está tomando hierro como suplementos, es una buena idea monitorear sus niveles de hierro tres meses después del parto. Puede pedirle este examen a su médico/a de cabecera cuando su bebé

cumpla tres meses. En su próximo embarazo será importante asegurarse de que sus niveles de hierro sean saludables. Esto reducirá su riesgo de tener anemia si tiene otra HPP. Su partera/o puede también recomendarle planear una inyección de oxitocina inmediatamente después del próximo parto. Esto se llama "manejo activo" del alumbramiento de la placenta y puede ayudar a prevenir la HPP. En su próximo embarazo, asegúrese de decirle a su proveedor/a de salud que usted ha tenido una HPP en su parto previo.

Recursos adicionales

Apoyo Dietario

La página web de los Nutricionistas de Canadá tiene buena información sobre nutrición. Visítela aquí: <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx>

Puede enviar un correo electrónico o llamar gratuitamente a un/a dietista registrado/a, desde Ontario. Para más información visite aquí www.eatrightontario.ca

Apoyo al Amamantamiento

<http://www.llli.org> Es la página web de La Liga de la Leche (La Leche League) con gran variedad de información y recursos disponibles en muchos idiomas.

<http://www.lllc.ca/> Es la página web Canadiense de La Liga de la Leche (La Leche League). Tiene información acerca de grupos locales de encuentro a lo largo de todo Canadá.

www.breastfeedinginc.ca tiene buena información acerca de hierbas y otros medicamentos que pueden aumentar la producción de la leche, además de otros recursos disponibles en varios idiomas.

www.publichealth.gc.ca/breastfeeding tiene buena información general acerca del amamantamiento y links (enlaces) útiles.

Apoyo de Igual a Igual

www.healthtalk.org es una página web Británica con información sobre un amplio rango de temas, incluyendo HPP. Los investigadores del Reino Unido entrevistaron a persona reales acerca de sus

experiencias con varios problemas de salud. Mire los videos con entrevistas, lea historias personales y junte información acerca de determinados temas. Para las entrevistas en video acerca de HPP, visite aquí: www.healthtalk.org/peoples-experiences/pregnancy-children/conditions-threaten-womens-lives-childbirth-pregnancy/haemorrhage-heavy-uncontrolled-bleeding

Apoyo de Salud Mental

Para más información sobre depresión postparto, también llamada "desorden postparto del estado de ánimo" visite aquí: <http://www.lifewithnewbaby.ca/mom.htm>

Distress Centres Ontario ofrecen escuchar con atención a personas solas, angustiadas o suicidas, usualmente 24 horas al día, 7 días a la semana. Hay líneas de servicio a lo largo de la provincia. Visite aquí: www.dcontario.org para más información y para encontrar el número local correspondiente a su área.

La Línea de Ayuda en Salud Mental brinda información acerca de servicios de salud mental en Ontario. Llame al 1-866-531-2600 para más información o visite aquí: www.mentalhealthhelpline.ca

Aún si usted no vive en Toronto, Salud Pública de Toronto tiene recursos muy buenos en Internet, incluyendo una serie de videos con familias contando sus experiencias con la depresión postparto.

Visite aquí: <http://bit.ly/2nmTxzp>

O visite aquí: www.toronto.ca y haga una búsqueda de "ansiedad y depresión" y encontrará el link (enlace).