

La Vida Después de la Hemorragia Postparto

Utilice esta herramienta para saber qué esperar e identificar los temas sobre los que le gustaría obtener más información.



Me gustaría recibir más información sobre este tema

Puntos clave sobre la hemorragia postparto (HPP)

- Perder mucha sangre rápidamente puede causar una caída severa en la presión arterial. Puede provocar un shock y la muerte si no se trata.
- Encontrar y tratar rápidamente la causa del sangrado a menudo puede conducir a una recuperación completa.
- La hemorragia posparto puede ocurrir hasta 12 semanas después del nacimiento. Hable con su proveedor de atención médica sobre su riesgo y los síntomas a los que debe estar atento.

Recuperación Física

- Perder mucha sangre puede hacer que se sienta cansada y débil. Es posible que su proveedor quiera hacer pruebas para averiguar cómo su cuerpo está lidiando con la pérdida de sangre. Esto les ayudará a decidir qué tratamiento recomendar.
- Cuando su cuerpo tiene problemas para hacer frente a la pérdida de sangre, es normal:
- Se sienta débil y se cansa más fácilmente
 - Se sienta mareada
 - Estar malhumorada o enojada
 - Tener dolores de cabeza
 - Se vea muy pálida
 - Se sienta sin aliento
 - Tenga problemas para enfocarse o concentrarse
 - Tenga zumbido en los oídos
- Si tiene alguno de los síntomas mencionados anteriormente, es posible que su proveedor de atención médica le pida que tome hierro. Si sus niveles de hierro son muy bajos, es posible que se le ofrezca hierro por inyección, vía intravenosa o incluso una transfusión de sangre.
- Incluso si está tomando pastillas de hierro, su dieta puede ser una fuente importante de hierro. Algunos ejemplos de alimentos ricos en hierro son: carne de res, camarones, espinacas, lentejas y mantequilla de almendras.

Recuperación Emocional

- La "tristeza posparto" y la depresión y ansiedad posparto pueden afectar a cualquiera. Es más probable que tenga depresión posparto, ansiedad o incluso trastorno de estrés postraumático (TEPT) después de una hemorragia posparto.
- Algunos síntomas de la depresión posparto, la ansiedad y el trastorno de estrés postraumático incluyen:
- Sentirse deprimido (estado de ánimo deprimido) - o enojado la mayoría de los días
 - Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba
 - Tener problemas para concentrarse
 - Tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido
 - Ansiedad o preocupación excesiva
 - Pérdida de confianza o autoestima
 - Pérdida de apetito o comer en exceso
 - Pensamientos recurrentes de suicidio o muerte
 - Revivir el evento
- Si tiene alguno de los síntomas mencionados anteriormente, comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato.
- Ya sea que se haya sometido a una histerectomía o se enfrente a un mayor riesgo de hemorragia posparto en futuros embarazos, a menudo hay un proceso de duelo que superar. Hable con su proveedor de atención médica sobre el apoyo disponible.

Me gustaría recibir más información sobre este tema

Llame a su proveedor de atención médica

Si tiene sangrado abundante que empapa 1 toalla sanitaria de maternidad en una hora durante 2 horas seguidas.	<input type="checkbox"/>
Si expulsa coágulos de sangre grandes.	<input type="checkbox"/>
Si está respirando más rápido de lo normal o si su corazón late más rápido de lo normal.	<input type="checkbox"/>
Si orina menos de lo habitual o no orina en absoluto.	<input type="checkbox"/>
Llame a su proveedor de atención médica si se siente mareada.	<input type="checkbox"/>
Si tiene preguntas o preocupaciones sobre su condición o cuidado.	<input type="checkbox"/>

Vaya al Departamento de Emergencias

Si tiene sangrado abundante que empapa 1 toalla sanitaria de maternidad en 15 minutos o menos.	<input type="checkbox"/>
Si de repente le falta el aire y se siente mareada.	<input type="checkbox"/>
Si tiene dolor repentino en el pecho.	<input type="checkbox"/>

A algunas mujeres les resulta útil hablar con su proveedor de atención médica sobre los eventos que rodean su hemorragia después de haber tenido tiempo de sanar. Tener esta oportunidad después de salir del hospital puede ayudarle a llenar los vacíos de tiempo que no recuerda y permitir respuestas a preguntas que no surgieron hasta después de pasar un tiempo en casa. Si desea tener la oportunidad de reunirse con su proveedor de atención médica, le recomendamos que llame a su consultorio para programar una cita cuando le parezca el momento adecuado. Asegúrese de informar al programador o al enfermero de su proveedor qué información le gustaría recibir durante la cita, para que su proveedor de atención médica pueda venir preparado para responder sus preguntas.

Sus Pasos Hacia el Éxito



CONSTRUYA

Construya un equipo para apoyarlo que incluya proveedores de confianza, amigos y familiares, y apoyo entre pares.



APRENDA

Aprenda qué esperar y qué puede hacer para defender su salud física y bienestar,



COMPARTA

Comparta sus necesidades de información y apoyo emocional con su proveedor de atención médica.



TENGA ÉXITO

Colabore con su equipo de apoyo para hacer un plan para abordar sus necesidades físicas y emocionales.

Visite www.alpqcc.org para obtener más información sobre la Iniciativa de Hemorragia Obstétrica de Alabama Perinatal Quality Collaborative y para averiguar cómo los hospitales de todo el estado se están asociando para ayudar a que Alabama sea el mejor lugar para dar a luz.

Este documento ha sido utilizado con el permiso de la Colaboración de Calidad Perinatal de Carolina del Norte.

