

## Información Importante para todas las nuevas mamás (Important Information for all new mothers)

Estar encinta y tener un bebé puede alterar la función de la vejiga o de los intestinos así haya dado a luz por la vagina o por cesárea. Para reducir la posibilidad de problemas, es muy importante tratar de orinar dentro de las 4 horas del nacimiento de su bebé, o después de habersele quitado el catéter

En los primeros 1 y 2 días

**(In the first 1-2 days:)**

- Beba regularmente (alrededor de 1 a 1½ vasos por hora).
- Trate de evacuar de 1 a 2 tazas (250-500mls) de orina cada vez que vaya al baño.

Asegúrese de informarle a la partera si es que:

**(Make sure you tell your midwife if: )**

- No le parece sentir ganas de orinar ej.: está yendo al baño por hábito en vez de hacerlo porque siente la necesidad
- Está evacuando pequeñas cantidades O grandes cantidades de orina cada vez que va al baño
- Se moja accidentalmente, gotea orina o tiene que pujar para poder orinar
- Si el flujo de orina parece particularmente lento, o para y empieza
- Siente que no está vaciando la vejiga completamente cuando va al baño
- Anda estreñida o tiene que hacer fuerza para ir de cuerpo

**No es raro tener problemas de vejiga, estreñimiento o estar floja de vientre en los primeros dos días, pero si le informa a la partera ella puede asegurarse de darle el consejo adecuado. Esto la ayudará para que la función de la vejiga y los intestinos vuelvan a la normalidad más temprano que más tarde.**

## Pautas para ayudarle a vaciar la vejiga

**(Tips to help empty your bladder)**

- ✓ **Sentarse con el trasero bien hacia atrás sobre el asiento del inodoro**
- ✓ **Asegurarse que los pies estén apoyados**
- ✓ **Mantener la espina dorsal erecta**
- ✓ **No debe nunca pujar, al contrario trate de abultar su suavemente su vientre hacia delante como una pelota de baloncesto**
- ✓ **Trate de espirar con su boca abierta en forma de “O” – esto ayuda a que los músculos de la zona pélvica se relajen**
- ✓ **Al final, si siente que no ha expulsado toda la orina completamente, póngase de pie y camine en un círculo, siéntese y trate otra vez; infórmele de esto a la partera**
- ✓ **Termine por último con una contracción del músculo de la zona pélvica para “cerrar el caño”**
- ✓ **Si dentro de 5 minutos siente todavía la necesidad de ir, regrese al baño y trate otra vez**
- ✓ **Si han pasado más de 5 minutos, trate de ignorar las ganas de ir, e informe a la partera**



**Información sobre el cuidado de  
la vejiga para mujeres que hayan  
dado a luz  
(Bladder Care Information for  
all Women who have had a baby)**

