

Información Importante Sobre una Lesión Perineal de 3er o 4o Grado

Después de una lesión perineal de 3er o 4o grado hay algunas maneras para facilitar que vaya sanando y algunas cosas que observar para reportar a su proveedor de servicio médico. Por favor revise esta información con sus personas de apoyo. Como siempre, no dude en preguntar a su proveedor de cuidados médico sobre las inquietudes que tenga acerca de su salud y del proceso de sanación.

Después del parto:

- El mantener bolsas de hielo en su perineo le puede ayudar a aliviar el dolor y a reducir la inflamación. Se le recomienda que haga esto por lo menos las primeras 24-48 horas después del parto.
- Mantenga el área perineal limpia usando una botella de atomizador con solo agua tibia para rociar de adelante hacia atrás en cada evacuación o defecación. Además, después de la limpieza use papel sanitario para secar el perineo dando toquitos (no frotar) y cámbiese la toalla sanitaria cada 4 a 6 horas (y/o después de cada evacuación o defecación).
- Le puede ayudar el medicamento para el dolor y la puede necesitar durante varios días después del parto. Si el medicamento controlado no le ayuda, comuníquelo a su proveedor de servicio médico.
- Se le va a dar un tópico adormecedor de aerosol que puede aplicar en el perineo cuando lo necesite. También se le van a proporcionar toallas de hamamelis para aplicar en el perineo, estas son para ayudarle a suavizar y reducir la inflamación.
- Antes de ir a casa su proveedor de cuidado médico le dará una referencia para una consulta de fisioterapia para el suelo de la pelvis. Es importante que programe su cita para al menos 3 semanas después del parto.

Notifique a su proveedor de servicio médico si nota:

- Inflamación inusual (después de los 2 primeros días)
- Dolor o enrojecimiento
- Secresión aparte de loquios (sangrado normal después del parto)
- Olor desagradable
- Cualquier problema durante la defecación
- Cualquier problema/dolor al orinar

En la(s) primera(s) semana(s) después del parto:

- Si el área anal estuvo involucrada en la laceración, se recomienda una dieta baja en fibra durante los primeros días para evitar una defecación grande que le pudiera hacer presión en las puntadas y ocasionarle incomodidad.
- Se le recetará un ablandador fecal y lo debe tomar según la recomendación y tomar al menos 8 vasos de agua al día. Después de los primeros días, se recomienda una dieta alta en fibra para ayudar a tener una defecación suave y fácil. Si usted es propensa al estreñimiento, hable con su

proveedor de cuidado médico. Le puede sugerir que use un ablandador fecal por un período más largo.

- Cuando vaya a defecar, siéntese en el inodoro con las rodillas más arriba de su cadera (apóyese en la punta de los dedos) e inclínese un poco hacia adelante descansando los codos en las rodillas. Le ayudaría si descansa los pies en un banquito.
- Su proveedor de cuidado médico le puede prescribir antibióticos para reducir el riesgo de infección. Es importante terminar el tratamiento de antibióticos. Notifique a su proveedor médico si nota cualquier señal de posible infección tales como: enrojecimiento e inflamación después de las primeras 48 horas, olor inusual o deshecho y dolor o incremento de dolor en el área perineal.
- Puede tomar un baño de tina en agua tibia por 10 minutos varias veces al día. Puede obtener un baño de tina portátil o llenar la tina limpia a un tercio de su capacidad con agua muy tibia y sentarse a que se empape el perineo de esta manera. Puede agregar sales de Epsom al agua.
- Tome las cosas con calma. Descanse tan seguido como pueda. escoja posiciones que sean cómodas para usted. Evite estar parada por períodos largos o sentarse directamente en su trasero. Le puede servir un cojín en forma de dona para sentarse cómodamente.



- No inserte nada en el recto o vagina hasta después de su visita de seguimiento con su proveedor de cuidado médico. Esto incluye tampones, dedo y supositorios.
- Entre o salga de la cama rodando hacia un lado su cuerpo para reducir presión en el perineo.
- No use la secadora del pelo para mantener el perineo seco pues le puede causar ardor y un retraso en la curación.
- Evite aplicar cremas, polvos o pomadas a menos que se las haya recetado su proveedor de cuidado médico.



Cuidados de Seguimiento:

- Haga su cita para consulta de fisioterapia para el suelo de la pelvis por lo menos 3 semanas después del parto cuando las puntadas hayan sanado.
- Aproximadamente 2 semanas después de haber sido dada de alta, usted se reunirá con su proveedor de cuidado médico para evaluar cómo ha sanado el perineo.

Apoyo Emocional e Informativo:

- Algunas mujeres y sus personas de apoyo encuentran ayuda para su sanación participando en consejería emocional y/o grupos de apoyo. Una fuente para encontrar un consejero en su comunidad es psychologytoday.com.

- Hay una variedad de grupos de apoyo en las redes sociales para mujeres que se están recuperando de este tipo de lesión perineal.
- Las personas de apoyo y parejas pueden no sentirse seguras de cómo apoyar de la mejor manera a su ser querido cuando está sanando de una lesión perineal. *"Voices for PFD" tiene ideas que le pueden ayudar a empezar un diálogo así como información actual sobre la disfunción del suelo de la pelvis: <https://www.voicesforpfd.org/about/talk-about-it/>*