



# Vaciar la vejiga después de tener a su bebé

Después de tener a su bebé, usted podría tener dificultad para vaciar la vejiga. También podría notar cambios en su necesidad de orinar. Cuando la vejiga no se vacía correctamente, la orina restante puede acumularse con el tiempo. A esto se conoce como retención urinaria.

El nacimiento de un bebé puede ejercer presión sobre la vejiga, así como sobre los músculos y ligamentos que sostienen la vejiga (matriz), el útero y el intestino. A esto se le llama suelo pélvico.

Esta presión puede causar hinchazón, moretones o dolor en la zona pélvica y abdominal, especialmente alrededor del conducto por donde sale la orina (uretra).

Esto puede dificultar para orinar y provocar retención urinaria. La retención urinaria puede estirar y dañar la vejiga.

## Algunos signos de retención urinaria incluyen:

- dolor o molestia en la vejiga
- no sentir la necesidad de orinar
- dificultad para orinar
- sensación de que la vejiga no se vacía completamente
- orinar lentamente o comenzar y detenerse mientras orina
- necesidad de hacer fuerza para orinar
- escapes de orina cuando la vejiga está demasiado llena

## Cómo mantener su vejiga sana

### Beba abundante líquido

Después del parto, debe beber entre 1,5 y 2 litros de líquido al día. Esto equivale aproximadamente a 8 tazas. Si no bebe lo suficiente, puede irritar la vejiga y empeorar los síntomas.

Distribuya las bebidas a lo largo del día. Así evitará llenar la vejiga en exceso.

Evite consumir grandes cantidades de té, café y bebidas gaseosas de cola. Estas bebidas contienen cafeína, la cual puede empeorar los síntomas.

### Vaya al baño con regularidad

Orine cada 2 a 3 horas para evitar que la vejiga se llene en demasiado. No haga fuerza al orinar ni al evacuar.

La mejor posición para sentarse en el inodoro es:

- inclinarse hacia adelante con los pies apoyados sobre un banquito bajo
- mantener las piernas separadas con los codos apoyados sobre los muslos
- relajar el abdomen
- sentarse completamente en el asiento del inodoro, no quedarse suspendida sobre él
- mantenerse relajada y respirar con normalidad
- tomarse su tiempo, no apresurarse



## Consejos para ayudarle a vaciar la vejiga

- Si siente que la vejiga no se ha vaciado por completo, mueva la pelvis hacia adelante y hacia atrás mientras está sentada en el inodoro. Luego, intente nuevamente.  
También puede ponerse de pie, mover la pelvis hacia adelante y hacia atrás, sentarse de nuevo e intentarlo otra vez.
- Presione suavemente sobre el hueso púbico, justo sobre la vejiga.
- Orine en una ducha con agua tibia.
- Abra una llave de agua. El sonido del agua corriendo puede ayudar.
- Coloque su mano en agua fría mientras orina.

Consulte con su partera o médico sobre analgésicos si el dolor le impide vaciar la vejiga.

### Fortalezca los músculos del suelo pélvico

Sus músculos del suelo pélvico ayudan al buen funcionamiento de la vejiga, por lo que es importante realizar los ejercicios del suelo pélvico todos los días. Asegúrese de sentir cómo se relajan los músculos del suelo pélvico después de cada ejercicio.

Para más información, lea nuestra hoja informativa sobre ejercicios del suelo pélvico.

## ¿Necesita un intérprete?



Puede solicitar un intérprete si lo necesita.

## Apoyo en casos de violencia familiar

### Línea Nacional de Ayuda 1800 Respect

Puede obtener ayuda si ha sufrido agresión sexual, violencia doméstica o familiar y abuso.

Puede llamar a cualquier hora, día o noche.

1800 737 732 (servicio disponible las 24 horas)

[1800respect.org.au](http://1800respect.org.au)

## Para más información

### Royal Women's Hospital

Departamento de Fisioterapia

Nivel 1, Royal Women's Hospital

20 Flemington Rd

Parkville, VIC 3052

T: (03) 8345 3160

Lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 4:30 p. m.

### Ejercicios del suelo pélvico

[thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises](http://thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises)

**Descargo de responsabilidad:** Esta hoja informativa proporciona solo información general. Para recibir asesoramiento específico sobre su salud o la de su bebé, debe consultar con su profesional de la salud. The Royal Women's Hospital no asume ninguna responsabilidad por pérdidas o daños que puedan derivarse del uso de esta hoja informativa en lugar de consultar a un profesional de la salud. Si usted o su bebé requieren atención médica urgente, comuníquese con el Departamento de Emergencias más cercano.

© The Royal Women's Hospital 2025.