

## LA VISITA POST-NATAL

Debe acudir a su comadrona del PASSIR (CAP Sant Pere) o del ABS después del parto o ante cualquier complicación o duda que se le presente.



Es aconsejable una revisión ginecológica alrededor del mes y medio después del parto o cesárea, y siempre que noteis:

- **Sangrado superior a una regla normal.**
- **Fiebre superior a 38°.**
- **Mal olor del flujo vaginal.**
- **Bulto doloroso en las mamas.**
- **Molestias al orinar.**
- **Hinchazón o dolor fuerte en una pierna.**
- **Cualquier otro trastorno que necesite consultar.**

## RECORDAD

Recuerde que en caso de irse a casa con los puntos de sutura de la episiotomía, éstos deben retirarse a los siete días del parto. Para retirar los puntos puede ir a su comadrona, del PASSIR (C.A.P Sant Pere) o del ABS o venir al Hospital.

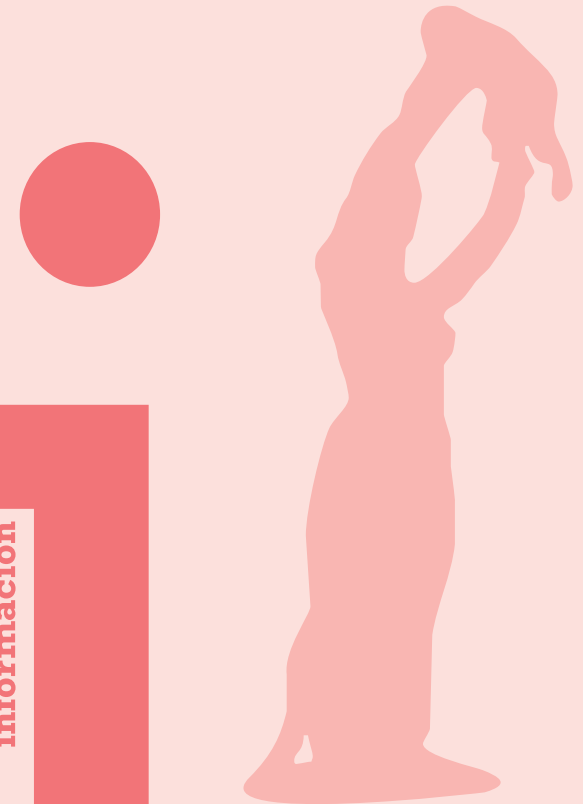


Av. del Dr. Josep Laporte, 2  
**43204 Reus**  
Tel. 977 310 300  
[www.hospitalsantjoan.cat](http://www.hospitalsantjoan.cat)  
[www.grupsagessa.cat](http://www.grupsagessa.cat)



HOSPITAL UNIVERSITARI  
SANT JOAN DE REUS

# Consejos para después del parto



información

información

COMUNICACIÓ 2012 GRUP SAGESSA - 1759 P

Servicio de Ginecología  
y Obstetricia

# Consejos para después del parto

## ¿QUÉ ES EL PUERPERIO?

Es el periodo que comienza inmediatamente después del parto con la expulsión de la placenta y acaba cuando el organismo femenino vuelve a sus condiciones normales de antes del embarazo. Viene a ser de unas 6 semanas.



Esta definición equivale a lo que se conoce como la "cuarentena", es decir, el tiempo de recuperación de la mujer después del parto.

## HIGIENE Y CUIDADOS DE LA HERIDA

- Debe ducharse diariamente a partir del primer día. No hay ningún inconveniente en lavarse la cabeza.
- Tanto en las cesáreas como en los partos vaginales, no hay que tener miedo a mojar la herida, debe limpiarse con agua y jabón manteniéndola a continuación bien seca.
- Evite baños de inmersión durante el puerperio.
- Cambie las compresas con mucha frecuencia, así se evitan posibles infecciones.
- En partos vaginales siempre que la herida se haya podido ensuciar de heces, orina, sangre, etc., debe limpiársela y siempre de delante hacia atrás.
- Utilice ropa interior transpirable (algodón, papel...)
- Recuerde que el uso de tampones está contraindicado durante este período.



## HIGIENE Y CUIDADOS DE LAS MAMAS

Para una buena higiene de las mamas es suficiente con la ducha diaria, sin embargo debe tener en cuenta algunas recomendaciones:

### En caso de lactancia materna:

- El sujetador durante la lactancia tiene que ser cómodo, de fibras naturales y con apoyo suficiente sin comprimir los pechos.
- Si quiere evitar manchas en la ropa puede utilizar discos absorbentes, recuerda cambiarlos a menudo para evitar maceraciones en el pezón.
- Use pomadas solo si es necesario.

### En caso de lactancia artificial:

- Tome la medicación prescrita por el médico
- Utilice sujetador ajustado

## ACTIVIDAD FÍSICA

- La actividad física es imprescindible para que su organismo recupere la normalidad.
- Procure no realizar ejercicios bruscos las primeras semanas después del parto. Lo más adecuado es, simplemente, el paseo diario.
- Para recuperar el tono de la pared abdominal es aconsejable la realización de ejercicios abdominales suaves a partir de 15 a 20 días a partir del parto. No es recomendable el uso de fajas, producen una mayor relajación de la musculatura abdominal.
- Es importante que realice ejercicios de contracción y relajación para recuperar el tono de los músculos perineales.
- La actividad diaria debe combinarse con un tiempo de descanso suficiente que ayude a una rápida recuperación.
- Aproveche para descansar mientras duerme su hijo.
- La ayuda de la pareja es imprescindible para lograr períodos de relajación y reposo maternos.



## ALIMENTACIÓN

- Debe ser variada y rica en alimentos naturales; verduras, legumbres, frutas, pescado, carne, leche y derivados.
- No es aconsejable el uso rutinario de laxantes. Para evitar el estreñimiento se debe mantener una dieta rica en fibra (verduras, fruta, legumbres...) y una ingesta abundante de líquidos.
- Procure "hacer de vientre" en la primera ocasión en que tenga ganas, recordando que ello no suele producir más dolor en la herida del parto.
- Procure evitar comidas precocinadas, o muy ricas en grasas como bollería industrial, frituras, las cuales suelen tener un alto contenido de calorías pero con poco valor nutricional.
- Recuerde que este periodo no es el adecuado para seguir una dieta adelgazante.



## LAS RELACIONES SEXUALES

Los cambios de humor son muy habituales durante el puerperio debido a los ajustes hormonales, fatiga, falta de sueño, falta de experiencia en los cuidados del bebé, etc. No se obsesione, estos cambios son pasajeros.

Se evitará una relación sexual completa, mientras haya sangrado vaginal o suponga alguna molestia para la mujer.

Recuerde que la lactancia materna no es un método anticonceptivo seguro. Aunque no haya aparecido la primera regla es posible quedar embarazada.

Durante este periodo el método anticonceptivo más recomendable es el preservativo. No obstante, será su ginecólogo el que mejor le aconseje sobre el método adecuado.

