

Recomendaciones Tras el Parto

- Se recomienda ducha diaria con jabón neutro, evitando el baño y secándose bien después.
- Mantenga la zona perineal limpia y seca y realice cambios frecuentes de compresas de algodón sin celulosa.
- Es normal un sangrado vaginal durante unos días. Consulte al médico o matrona si este sangrado es abundante (mayor que la menstruación) o tiene mal olor.
- Si ha optado por lactancia materna, es posible que a partir del 2º-3º día del nacimiento de su bebé, note que el pecho aumenta de tamaño e incluso que esté más duro, es normal; puede ayudar a que disminuya la inflamación aplicando primero calor seco antes de mamar su bebé y posteriormente frío cuando termine la toma. (Ver recomendaciones de lactancia materna y extracción manual de la leche)
- La actividad física es imprescindible para que el organismo recupere la normalidad. Lo más aconsejable durante este periodo es el paseo diario.
- La dieta debe ser equilibrada, variada y rica en fibra (evitando el estreñimiento). Beber abundantes líquidos (2 litros de agua diarios). Debe evitar alimentos o bebidas excitantes como café o té. No se recomienda consumo de alcohol, tabaco ni drogas.
- Se aconseja no mantener relaciones sexuales coitales al menos transcurridas tres semanas después del parto. Si ha optado por Lactancia Materna, ésta no es un método anticonceptivo. Uno de los métodos anticonceptivos durante este periodo es el preservativo, aunque puede consultar con su matrona sobre otros métodos hasta encontrar el más adecuado para usted.
- Si tiene dolor, puede tomar la analgesia pautada en el informe de alta (generalmente, paracetamol o ibuprofeno, ambos compatibles con la lactancia). Si necesita tomar algún otro fármaco consulte a su médico. En caso de no poder contactar con un especialista, existe una página web <http://www.e-lactancia.org/>, diseñada por pediatras, donde se puede consultar la compatibilidad con la lactancia materna con medicamentos.
- Solicite cita con su matrona unos 7 -10 días tras el parto para revisión de puntos y periné y valoración del enganche al pecho del recién nacido y la lactancia. Los puntos habitualmente se caen solos, pero si tuviera alguna molestia podrían retirarse en la consulta.
- Si la temperatura es mayor o igual a 38º, aparece un sangrado repentino abundante, las mamas están duras, dolorosas enrojecidas y no es capaz de vaciarlas, o cualquier otro motivo de alarma acuda al servicio de urgencias.
- Es normal que durante el puerperio tenga periodos de tendencia al llanto o sensación de tristeza. Trate de hablar con su pareja, familia o amigos acerca de sus sentimientos. Si estos sentimientos no desaparecen o si empeoran, busque ayuda de un profesional.



Portal del Paciente Quirónsalud
Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en quironsalud.es o en nuestra App.



Hospital Universitario

Fundación Jiménez Díaz

Grupo  **quirónsalud**