

H.C.U.V. *Arrixaca*



CUIDADOS AL ALTA TRAS EL PARTO

ÁREA 1 MURCIA-OESTE
HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
VIRGEN DE LA ARRIXACA



Esta información tiene el fin de darle información y recomendaciones útiles para su bienestar y el de su recién nacido una vez que abandone la Arrixaca tras el parto. Si después de leer este documento tiene dudas o necesita alguna aclaración, no dude en preguntar a su matrona o su médico.

Dispones de ésta y más información sobre tu parto en la Arrixaca en la web www.murciasalud.es/partonormal



¿QUÉ VOY A NOTAR?

Durante las siguientes seis semanas su cuerpo va a sufrir cambios para volver a la normalidad tras el embarazo. Es lo que se conoce como “cuarentena” o “puerperio”.

- El útero comienza a reducir su tamaño mientras expulsa los loquios. Se trata de un flujo abundante de color rojizo al principio, que cambia a rosa y luego a blanco parduzco, y que le durará varias semanas.
- También puede tener entuertos: son dolores de barriga, como retortijones, que duran varios días. Son más dolorosos si ha tenido más de un hijo.
- Algunas madres pueden sentir molestias en las piernas y en la espalda. Los ejercicios apropiados y los masajes las alivian.
- La menstruación le volverá aproximadamente unos 40 días después del parto. Si le da el pecho a su bebé, puede que se retrase hasta que deje de hacerlo.
- Tras el parto pueden surgir muchas emociones como: alivio, euforia, irritabilidad, tristeza, alegría, llanto o culpa. No se extrañe si se nota estresada. Todas pasamos por una situación de estrés después de dar a luz. Ahora se dará cuenta de hasta qué punto su bebé depende de usted. Puede resultar útil hablar de ello con su pareja o con la matrona.



¿QUÉ PUEDO HACER?

- Ante todo, no fume ni beba alcohol. Ambas drogas son malas para usted y para su hijo. Tampoco tome ningún medicamento que no le haya mandado un médico.
- Siga una dieta variada y equilibrada, rica en hierro (legumbres, carne, pescado, frutas y verduras) y en calcio (leche, yogures y queso fresco).
- Para evitar el estreñimiento es bueno que beba mucho líquido y consuma bastantes frutas y verduras. No tome laxantes por boca mientras esté dando el pecho.
- Dúchese todos los días y lávese la cabeza si lo desea, pero evite el baño hasta que no finalice el sangrado.
- Use compresas de algodón.
- De entrada, evite el esfuerzo y el ejercicio físico intenso. Luego (según como se vaya encontrando), aumente poco a poco su actividad física, hasta llegar a su actividad habitual.
- Dese un paseo todos los días. Le hará sentirse mejor y mejorará el estreñimiento
- Es muy importante que duerma y descansa lo suficiente. Para ello debe contar con la ayuda de su pareja o allegados. Cuando su bebé duerma, aproveche para dormir o descansar.
- entuertos: son dolores de barriga, como retortijones, que duran varios días. Son más dolorosos si ha tenido más de un hijo.
- Algunas madres pueden sentir molestias en las piernas y en la espalda. Los ejercicios apropiados y los masajes las alivian.
- La menstruación le volverá aproximadamente unos 40 días después del parto. Si le da el pecho a su bebé, puede que se retrase hasta que deje de hacerlo.
- Tras el parto pueden surgir muchas emociones como: alivio, euforia, irritabilidad, tristeza, alegría, llanto o culpa. No se extrañe si se nota estresada. Todas pasamos por una situación de estrés después de dar a luz. Ahora se dará cuenta de hasta qué punto su bebé depende de usted. Puede resultar útil hablar de ello con su pareja o con la matrona.

¿Y la herida?

Es posible que durante el parto tuvieron que darle un corte en el periné, que llamamos episiotomía, para facilitar el nacimiento de su bebé. Si es así, debe mantener la herida limpia y siempre seca. Por eso es muy importante secar bien la herida tras la ducha. Para hacerlo, presione sobre ella: nunca arrastre la toalla.

Puede notar que la zona le tira o le pica, y sentir algo de dolor. Si notara mal olor, mucho dolor o viera aparecer pus, consulte con su matrona.

Otros cuidados de la herida son:

- Cámbiese frecuentemente de compresa.
- Límpiase la zona tras defecar, y siempre de delante hacia atrás.
- Utilice ropa cómoda y holgada. La ropa interior, de algodón.
- No utilice desinfectantes. Entorpecen la correcta cicatrización.
- No hay que quitarle los puntos. Se caen solos sobre el décimo día. Si notara que después de 15 días todavía no lo han hecho y/o siente que le tiran mucho, acuda a su matrona.

¿Y las relaciones sexuales?

No existe un momento definido para volver a tener relaciones sexuales. Se recomienda hacerlo una vez pasada la cuarentena, pero siempre depende de cada pareja. Si le hicieron una episiotomía, debe estar recuperada. Las primeras veces puede sentir alguna molestia y notar sequedad vaginal. Una crema lubricante le ayudará a tener una relación más placentera.

El embarazo es posible aunque no le haya vuelto la regla y esté dando el pecho a su bebé. Es falso que una mujer que esté dando el pecho no se pueda quedar embarazada. Por su salud y la de su próximo bebé, se recomienda que pasen al menos 18 meses entre un embarazo y el siguiente.

LA ALIMENTACIÓN DE SU BEBÉ

Sus mamas se han preparado para producir leche. Al principio aparece el calostro, un líquido amarillento claro (no siempre visible), que se mantiene hasta que se produce la subida de la leche, entre el tercer y quinto día tras el parto.

La leche materna es, con diferencia, el mejor alimento que puede dar a su bebé. Aumenta sus defensas y refuerza el vínculo afectivo entre madre e hijo. No necesitará otra cosa durante sus primeros seis meses de vida. Después, se complementa con otros alimentos al menos hasta los dos años.

Se debe dar de mamar a demanda, es decir, siempre que el niño lo pida, y sin atender a la duración. Ofrezca la segunda mama cuando la primera haya quedado vacía (o su hijo la suelte) y si el bebé lo desea. Los primeros días es posible que su bebé no pida mamar. Si es así, ofrézcale el pecho al menos cada 4 horas durante el día. Sepa que:

- No es necesario lavar los pechos ni antes ni después de cada toma, solo secarlos.
- Adopte posiciones cómodas, tanto para usted como para el bebé. La nariz de la criatura debe estar a la altura del pezón.
- Mantenga los pezones secos e hidratados, aplicándoles un poco de leche y dejándola secar. Cambia a menudo los protectores para que no tengan humedad.
- Si aparecen grietas en los pezones y/o dolor durante la succión, puede deberse a una mala colocación del recién nacido durante la toma. Si esto sucede, consulte con su matrona.

La lactancia materna también aporta beneficios a la madre. Disminuye el sangrado tras el parto y favorece la recuperación. También acelera la pérdida de peso. Existen grupos de apoyo a la lactancia que le resultarán de mucha utilidad.

Cuidados del cordón umbilical.

Se cae en las dos primeras semanas. Se seca con mayor rapidez cuando está expuesto al aire. Es importante mantener el cordón umbilical limpio y seco.

Se cura con alcohol de 70%. Ha de poner unas gotas sobre la zona de unión piel-gelatina, directamente desde el recipiente. Debe hacerlo dos veces al día y cada vez que sea necesario.

Recuerde seguir curando el ombligo hasta 3 ó 4 días después de la caída del cordón.

¿DÓNDE HE DE IR A QUE ME VEAN?

En caso de que le aparezca alguno de estos síntomas, DEBE volver a nuestra **Puerta de Urgencias del Hospital Maternal de la ARRIXACA**:

- Fiebre superior a 38,5°C.
- Loquios malolientes o aumento de su cantidad.
- Aparición de fuertes dolores de barriga o de espalda (lumbares).
- Sensación de ardor al orinar, orinar muchas veces y poca cantidad.
- Dolor y enrojecimiento a nivel de los senos.
- Hinchazón o dolor fuerte en una pierna

Aunque no note nada anormal, debe pedir dos citas en su **Centro de Salud**:

- Para la matrona, quien la debe revisar entre el quinto y séptimo día tras el parto.
- Para el pediatra, quien revisará a su bebé antes del primer mes de vida en la consulta del niño sano.