

REPOSO/ACTIVIDAD

- Descansa todo lo que necesites.
- Aprovecha para dormir cuando tu hijo/a lo haga.
- Prioriza tus necesidades y las del bebé.
- No hagas esfuerzos, ni levantes pesos.
- Inicia los ejercicios para reforzar los músculos del suelo pélvico antes de los abdominales y siempre postcuarentena.

PÉRDIDAS VAGINALES

Después del parto tendrás una pérdida de sangre por la vagina procedente de la matriz (loquios). Debe ir decreciendo, puede durar de 20 a 40 días.

MOTIVOS DE CONSULTA URGENTE:

- Pérdida de sangre muy abundante.
- Fiebre superior a 38,5 °C.
- Pérdida con olor desagradable.
- Dolor abdominal intenso.
- Dolor y/o ardor al orinar.
- Induración y/o dolor intenso en la zona de los puntos.
- En caso de cesárea, si la herida huele mal, supura o la ves roja.
- Aparición de alguna zona enrojecida y/o caliente en las mamas o induración muy importante.



HIGIENE Y CUIDADO DE LA HERIDA

- Dúchate una vez el día con jabón neutro.
- No puedes tomar baños de inmersión durante la cuarentena (piscina, playa, bañera, etc.).
- Cuida el pezón y la areola.
- La zona vaginal debe estar limpia y seca.
- Si tienes puntos en el periné (episiotomía), lávate con jabón y sécate cuidadosamente con la toalla o el secador de pelo. La matrona te indicará si es necesaria una solución específica.
- Los puntos se caen en entre 7 y 10 días, no deben quitarse.
- Cambia la compresa a menudo.
- No utilices tampones.
- Si te han hecho una cesárea, puedes ducharte, lavarte la herida con agua y jabón, secarte con una gasa y el secador, desinfectarte con “cristalina” y ponerte una gasa estéril.
- El ginecólogo te dirá cuándo tienes que ir a retirarte los puntos o grapas.
- Inicia los ejercicios para reforzar los músculos del suelo pélvico antes de los abdominales y siempre post cuarentena.

OTROS

- No debes tener relaciones sexuales con penetración para evitar infecciones.
- Tienes que seguir una dieta equilibrada, suficiente y variada, rica en fibra, hierro, vitaminas, productos lácteos y líquidos.
- No son recomendables los alimentos muy condimentados, las bebidas alcohólicas, tabaco y drogas.
- Evita el estreñimiento.
- En caso de hemorroides es necesario aplicar ducha de agua tibia y pomada hemorroidal.
- Toma la medicación pautada por el ginecólogo: Los analgésicos, vitaminas, hierro (se debe tomar con vitamina C, naranja, kiwi, etc. para mejorar su absorción).
- Es normal que tengas cambios en el estado anímico y emocional debidos al cambio hormonal, te encuentras en un período de recuperación y adaptación.
- Piensa que tu cuerpo necesita de 3 a 6 meses para estar como antes del embarazo. No quieras perder peso rápido, no hagas dietas drásticas.
- Habla con otras madres o grupos de apoyo de la lactancia materna.
- Tienes que ir a la revisión de la cuarentena con el ginecólogo en las 6 semanas posteriores al parto.

ALIMENTACIÓN

Amamantamiento materno:

- Horario a demanda.
- Posición correcta del bebé en el pecho de la madre.

Amamantamiento artificial:

- Según indicación del pediatra.
- Recomendaciones de enfermería.

CUIDADO DEL OMBLIGO

- Hacer una cura seca. Si es necesario, se puede limpiar con una gasa estéril con agua y jabón y secar bien.
- Una vez seco se cae en entre 7 y 20 días.
- Prohibido el yodo (Betadine).



MOTIVOS DE CONSULTA URGENTE AL PEDIATRA

- Si el ombligo huele mal, está rojo o supura secreción o sangre.



HIGIENE

- Ducha rápida, aunque tenga el cordón umbilical.
- Se aconseja el baño una vez caído el cordón. Si el baño se hace por la noche, se relajan y duermen mejor.
- Prepara todo material: toalla, esponja, cambiador, gasas, pañal, toallitas, jabón para niños, aceite o loción hidratante, crema balsámica, ropa limpia.
- Temperatura agradable de la habitación y del agua, más caliente en invierno y más fresca en verano. Comprueba siempre la temperatura del agua con el codo antes de poner al niño/a.
- Coge al niño/a con seguridad.
- Después del baño, sécalo bien, en especial los pliegues de la piel.
- Puedes hidratar la piel haciéndole masaje.
- Las legañas de los ojos se quitan con agua, suero fisiológico o manzanilla.
- No utilices bastoncillos para limpiar las orejas ni la nariz.
- Cambia el pañal a menudo, cada 3-4 horas, para evitar que le escueza el culito.

OTROS

- Se puede masajear el bajo vientre en el sentido de las agujas del reloj para ayudar a la expulsión de gases y cacas.
- Los niños alimentados con leche materna hacen cacas poco consistentes y las de los que toman biberón son más espesas.
- Son frecuentes: Estornudos (aunque el niño no esté resfriado), sobresaltos, ruidos en la tripa, hipo, bocanadas de leche.
- No es recomendable abrigar al niño/a en exceso.
- Ponlo a dormir preferiblemente boca arriba.
- Es conveniente salir todos los días de paseo, a las horas de menos frío, en invierno, o de menor calor, en verano.
- Evita los accidentes.
- Programa la primera visita con el pediatra para hacer el seguimiento a los 7-10 días de vida. Recuerda llevar el Carné de Salud a las visitas.