



Recomendaciones después del parto

¡¡Enhorabuena!! Esperamos que el parto y la estancia en nuestro hospital hayan sido unas vivencias agradables. Tras ser dada de alta, debes contactar con tu matrona para una revisión de rutina y, siempre que ella te lo aconseje, también con el ginecólogo de zona.





En el momento del alta debes asegurarte de haber recibido la siguiente documentación:

- Hoja de recomendaciones.
- Informe de alta.
- Documentación pediátrica.
- Certificado de nacimiento (hoja amarilla), necesaria para:
 - o Obtención SIP del recién nacido en el hospital.
 - o Inscripción del recién nacido en el registro civil.





Alimentación

-  Si lactas, la alimentación debe ser semejante a la del embarazo. También es conveniente mantener el tratamiento con hierro 1 comprimido diario durante 3 meses y vitaminas adaptadas a la lactancia mientras dure la lactancia.
-  Si durante el embarazo aumentaste mucho de peso, una dieta puede facilitar el adelgazamiento sin que disminuya la cantidad o calidad de la leche, pero siempre con el consejo y supervisión de un especialista en nutrición.



Higiene y cuidado de las heridas

-  Está permitida la ducha, no así el baño mientras continúes sangrando, circunstancia que puede prolongarse durante semanas.
-  Los puntos de sutura de la herida perineal son en parte de material reabsorbible, por lo que se desprenderán en aproximadamente 7-10 días (si persisten más tiempo puedes consultarlo con tu matrona).
-  El cuidado de los puntos y de las grapas en caso de cesárea es sencillo, basta con lavarlos con agua y jabón 2 o 3 veces al día, secar la zona cuidadosamente y mantener la ropa interior limpia y seca. No se recomienda el uso de soluciones yodadas (Betadine) para la desinfección de las heridas en mujeres que opten por la lactancia materna.
-  Las grapas de la herida de la cesárea hay que retirarlas pasados 7 -10 días de la intervención en tu centro de salud.



Lactancia

-  Debes seguir las pautas marcadas por el pediatra y las matronas.
-  Es recomendable ofrecer en cada toma ambos pechos y que estos queden lo más vacíos posible al finalizar la misma. Si no es así, puedes utilizar sacaleches.
-  La aparición de grietas en los pezones puede minimizarse consiguiendo un agarre correcto y no alargando innecesariamente las tomas.
-  Si no lactas, recuerda llevar un sujetador que comprima los pechos y no los manipules ni trates de vaciarlos, ya que puedes provocar una subida de leche. Si a pesar de seguir estos pasos, notas los pechos muy inflamados, con dolor que no cede con analgésicos o tienes fiebre, ven a urgencias de Ginecología. Si tienes cualquier duda, contacta con la matrona.

Ejercicios de rehabilitación

-  Los músculos del abdomen están ahora más flácidos y esto puede generar una sensación molesta. Es conveniente que contactes con la persona que dirigió la preparación al parto y ella te aconsejará unos ejercicios que mejorarán tu situación.
-  Algo semejante sucede con la musculatura del suelo pélvico, necesaria para una buena micción y defecación. Existen también ejercicios que pueden ayudarte a su recuperación.

Relaciones sexuales y anticoncepción

-  Mientras no se complete la cicatrización de las heridas y dejes de sangrar no conviene que reinicies las relaciones sexuales completas. Es preferible esperar 2-3 semanas.
-  Aunque la lactancia puede disminuir la función de los ovarios y que no tengas la menstruación, no es suficiente como método anticonceptivo. Durante este tiempo, los preservativos son una buena opción, aunque existen otras alternativas también compatibles con la lactancia. Puedes consultar acerca de ellas en tu Centro de Salud Sexual y Reproductiva.

Si quieres aportar alguna sugerencia, crítica o agradecimiento, puedes enviar un correo electrónico a: info@saludmujerclinico.es y si lo deseas puede ser publicado en nuestra web. Para más información acerca del embarazo, puedes visitar nuestra web:

saludmujerclinico.es