

Información para las mujeres:

Recomendaciones para el Postparto Eutócico

AUTOR: Dr. Rafael Sánchez Borrego.

Director Médico Clínica DIATROS de Atención a la Mujer. Barcelona

Actualización de la información: Enero 2015.

Alimentación

Dieta equilibrada. Puede comer de todo, incluyendo frutas, verduras y lácteos.

Durante la lactancia materna tiene que aumentar la ingesta de líquidos (leche, caldo, zumos etc...)

Hábitos tóxicos

Deberá evitar las bebidas alcohólicas y estimulantes (café, te, bebidas de cola, etc.)

Evitar fumar, es un buen momento para dejarlo, pero si no puede, hágalo lejos del bebé y después de amamantar.

Higiene y cura de la herida

Dúchese diariamente, pero no se bañe hasta que desaparezcan las pérdidas de sangre.

Debe lavarse la zona del perineo dos veces al día como mínimo y después de la eliminación intestinal, de acuerdo con las indicaciones siguientes:

- con agua tibia y jabón neutro
- de delante hacia atrás, para evitar infecciones
- seque cuidadosamente sin frotar

Cambie a menudo las compresas

Debe ponerse en contacto con su médico para que valore los puntos de la episiotomía. Puede observar la evolución con un espejo.

Ejercicios y descanso

Los ejercicios y la actividad se han de iniciar progresivamente.

Durante el día alterne algunos ratos de descanso aprovechando que el bebé duerme.

Evite estar de pie o sentada durante largos periodos de tiempo, para no cargar el perineo

Debe establecer un horario para practicar los ejercicios que le haya recomendado su médico o comadrona.

Pérdidas hemáticas y relaciones sexuales

Observe las pérdidas hemáticas, que pueden durar entre 3 y 4 semanas. Al inicio, la sangre suele ser oscura y las cantidades abundantes; a medida que pasan los días el color es más claro y la cantidad disminuye.

La aparición de la primera menstruación y de la ovulación depende de si amamanta o no. Si se amamanta el tiempo no es concreto y dependerá de cada mujer. Si no se amamanta, tardará entre 6 y 8 semanas en aparecer.

Las relaciones sexuales cóitales se pueden reanudar cuando os sintáis en buen estado psicofísico.

En relación a la planificación familiar, debe consulta con su ginecólogo o comadrona, ya que existes varios métodos anticonceptivos que se pueden utilizar en este período.

Medicación y visitas médicas

Al llegar a casa, póngase en contacto con su ginecólogo para concertar una visita de puerperio, y si todavía tiene puntos de sutura, valorar retirarlos.

Antes de tomar un medicamento, tiene que consultar con su médico.

Pida hora de visita de revisión, para 6 semanas después del parto. Lleve una fotocopia del informe de alta del Hospital.

También debe pedir hora de visita en el pediatra, lleve el libro de salud y el informe de alta del Hospital. Anote las dudas en un papel, para recordarlas.

Observaciones

Póngase en contacto con su médico en caso de:

- fiebre más alta de 38°C
- dolor intenso en el lugar de la episiotomía o en el abdomen
- si el pecho se endurece o enrojece y tiene molestias

Ante cualquier problema o duda durante la lactancia, consulte con su comadrona o con su médico.

Congestión de las mamas

Cuando tenga la subida de la leche pueden congestionársele los pechos, poniéndose duros, calientes y dolorosos; cuando esto sucede, para facilitar la salida de la leche, puede aplicar calor húmero (una toalla mojada con agua caliente, que no queme) durante 10 minutos, realice un ligero masaje circular con la yema de los dedos medio e índice desde el tórax hacia la areola, y después coloque al bebé al pecho para vaciarlo.

Recuerde

Pocos medicamentos son incompatibles con la lactancia. Pregunte a su médico.

La información proporcionada en www.diatros.com no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento, ni pretende reemplazar la relación directa que existe entre los pacientes/visitantes de este sitio web y su médico.

Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda sobre su salud.



Diatros Clínica

