



Posparto

RECOMENDACIONES AL ALTA



GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Posparto

Tras el parto comienza para usted una nueva etapa. El periodo de tiempo que sucede al parto –el posparto- se acompaña de cambios personales y familiares que requieren ciertos ajustes y acoplamientos. No dude en comunicar sus inquietudes o preocupaciones y solicite ayuda cuando crea que la necesita. El personal sanitario resolverá sus dudas y orientará sus necesidades.

A continuación le suministramos algunos consejos prácticos que pueden resultarle de utilidad.





1.

Consejos para la madre

- Para mantener su higiene personal dúchese diariamente.
- Si lleva cicatriz con puntos de sutura, manténgala limpia y seca. Lávela con agua y jabón y séquese muy bien después. No utilice desinfectantes porque entorpecen una correcta cicatrización.
- En caso de episiotomía no es necesario retirar los puntos; se caen solos. En caso de cesárea, pida cita en su Centro de Salud para retirar los puntos o las grapas cuando corresponda.
- Acuda al médico si observa que la cicatriz supura o se reabre la herida quirúrgica.
- Coma de todo. Siga una dieta variada y equilibrada, rica en todos los nutrientes, en calcio (leche, yogures y queso fresco) y en hierro (legumbres, pescados azules y carnes rojas)

- Para evitar el estreñimiento, beba mucha agua, tome alimentos ricos en fibra (cereales integrales, legumbres, frutas y verduras) y haga ejercicio.
- Camine a diario. Haga actividades físicas y ejercicio. Moderadamente al principio, vaya aumentando su intensidad día a día.
- Evite el consumo de tabaco y alcohol. No tome ningún medicamento que no le haya prescrito un médico.
- El uso de faja en el posparto resulta innecesario.
- Infórmese sobre los cuidados del bebé antes y después del parto. Durante los primeros días después del parto puede sentirse agobiada, tener dificultad para desenvolverse con el recién nacido o experimentar sensaciones tanto de alegría como de tristeza, irritación, falta de sueño... No se agobie, hable de sus problemas con franqueza y pida ayuda si la necesita. Su seguridad irá en aumento cada día, pero si el malestar se prolonga (más de tres semanas) consúltelo en su Centro de Salud.
- Evite las relaciones sexuales con penetración hasta que finalice el sangrado y mientras le suponga alguna molestia.
- Recuerde que aunque no haya tenido la regla y a pesar de la lactancia materna, es posible quedarse embarazada. Si necesita algún otro método anticonceptivo, que no sea el preservativo, solicite información en su Centro de Salud.





2.

Consejos para la lactancia materna

La lactancia materna es la mejor forma de alimentación del bebé durante sus primeros seis meses de vida y junto con otros alimentos, al menos hasta los dos años.

La lactancia materna también aporta claros beneficios a la madre, ya que disminuye el sangrado tras el parto y favorece su recuperación, acelerando la pérdida de peso.

La lactancia favorece la unión madre-hijo, produce bienestar a ambos y mejora el comportamiento del niño.

- No piense que por meterse el puño en la boca, el bebé se queda con hambre. Es el reflejo de succión que existe durante los primeros meses de vida.
- El calostro es la primera leche (no siempre visible) que se mantiene hasta que se produce la subida de la leche, entre el tercero y quinto día.
- Se debe practicar la lactancia a demanda, es decir, siempre que lo pida el niño y sin atender a la duración de la toma. Ofrezca la segunda mama cuando la primera haya quedado vacía y si el bebé lo desea.
- No hace falta lavarse los pezones en cada toma. La ducha diaria es suficiente.





3. Cuidados del recién nacido

- El bebé debe colocarse en la cuna boca arriba o de lado. Nunca debe usarse almohada.
- El baño se realizará a diario, con agua y jabón, desde el primer día de vida, incluyendo la limpieza del ombligo.
- En las niñas es importante que la limpieza se realice en el sentido de delante hacia atrás, desde los genitales hacia el ano. No es necesario usar polvos de talco ni cremas.
- El cordón umbilical debe estar limpio y seco. No es necesario usar desinfectantes. No lo tape con el pañal. Se caerá a lo largo de los quince primeros días de vida.



- La ropa del bebé debe ser cómoda y sencilla, procurando que sean tejidos naturales (algodón, hilo...).
- Las uñas pueden cortarse a partir de los quince días. Deben cortarse cuando la longitud sea excesiva, siempre de forma recta y con tijeras de punta redondeada.
- Procure dedicar un tiempo diario al paseo con el bebé; en invierno en horas soleadas y abrigado y en verano en las horas menos calurosas y ligero de ropa, evitando la exposición directa al sol.
- Es normal que el recién nacido que mama haga “cacas” amarillas y semilíquidas. El número de deposiciones al día es muy variable.
- El estornudo y el hipo son normales en el bebé, no necesitan tratamiento médico.
- Para prevenir accidentes, todos los dispositivos que utilice el bebé (cuna, bañera, asiento de seguridad en el coche, silla de paseo,...) deberán ser homologados.



4. ¿Cuándo acudir a los servicios sanitarios?

Tras el alta hospitalaria debe solicitar cita con su matrona, quien realizará una valoración de su estado general y le ayudará a resolver sus dudas y preocupaciones.

Lleve al recién nacido a su Centro de Salud para que le asignen pediatra y le realicen las segundas pruebas del talón (metabólicas) entre el quinto y décimo día de vida.

RECOMENDACIONES PARA EL
POSPARTO ELABORADAS POR LA
CONSELLERIA DE SANITAT Y
REVISADAS POR LA SOCIEDAD DE
OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA DE LA
COMUNIDAD VALENCIANA





Acuda a su médico o matrona del Centro de Salud en caso de:

- Temperatura mayor de 38° C.
- Aparición de puntos rojos, hinchados o dolorosos.
- Dolor, enrojecimiento y endurecimiento de las mamas.
- Dolor, escozor y ganas frecuente de orinar.
- Sangrado vaginal en aumento, mantenido o que reaparece.
- Hinchazón o dolor fuerte en una pierna.

Posparto

Elaborada por:
Conselleria de Sanitat.
Dirección General de Calidad y Atención al Paciente

Revisada por:
Sociedad de Obstetricia y Ginecología de la
Comunidad Valenciana