

Recomendaciones después del parto

¡¡Enhorabuena!!

Esperamos que el parto y la estancia en nuestro hospital hayan sido vivencias agradables. Tras el alta, debes contactar con tu matrona para una revisión, y si ella te lo indica, acudir al especialista.

Queremos darte algunos consejos básicos:

 Sol, Lácteos y ejercicio	 No alcohol, ni tabaco, ni tóxicos	 Pregunta a tu matrona
---	--	--

Alimentación

- Si lactas, la alimentación debe ser semejante a la del embarazo. Es importante la ingesta de productos lácteos que te aportan calcio y vitaminas. También es conveniente mantener el tratamiento con hierro. Las vitaminas adaptadas a la lactancia pueden ser complementarias.
- 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 la supervisión de tu médico.

Higiene y cuidado de las heridas

- Está permitida la ducha, NO el baño mientras continúes sangrando, lo que puede prolongarse durante semanas.
- Los puntos de sutura de la herida perineal son de material reabsorbible, por lo que no es necesario retirarlos.
- El cuidado de los puntos y de las grapas en caso de cesárea es sencillo, basta con lavarlos con agua y jabón, secar la zona cuidadosamente y mantener la ropa interior limpia y seca.
- Las grapas de la herida de la cesárea se retiran a los 7 -10 días de la intervención en tu centro de salud.

Lactancia

- Te darán en la maternidad un dossier informativo sobre la lactancia: consejos, técnicas, posiciones...
- 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 notas los pechos muy inflamados, con dolor que no cede con analgésicos o tienes fiebre, ven a urgencias de Ginecología o contacta con la matrona.

Ejercicios de rehabilitación

- Los músculos del abdomen y la pelvis están ahora más flácidos y esto puede generar una sensación molesta. El ejercicio puede ayudarte a tonificar los músculos y a sentirte mejor. Pregunta a tu matrona.

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.

Nos gustaría recibir tus sugerencias o tus quejas; puedes comunicárnoslas personalmente o a través del SAIP. Nos ayuda a mejorar.

También nos gusta recibir notas de agradecimiento a través del SAIP, nos estimula a seguir haciéndolo bien.

