

# INFORMACIÓN A LOS PADRES

*¡ENHORABUENA ACABÁIS DE SER PADRES!*

## CUIDADOS DE LA MADRE

### HIGIENE Y CUIDADOS DE LA HERIDA.

- Siéntese sobre superficies duras, con las piernas juntas y sin cruzar.
- La ducha será diaria y el lavado de la herida deberá realizarse con agua y jabón neutro.
- Secar la piel minuciosamente e hidratarla.
- Mantener la herida limpia y seca, evitando la utilización de cremas y pomadas.
- Se recomienda el uso de ropa interior de algodón.
- Acuda a su Centro de Salud cuando lo indique su ginecólogo/a.
- Si aparece fiebre, enrojecimiento, dolor, calor, hinchazón o drena contenido de la herida, acuda a su Centro de Salud.



### CUIDADOS DE LAS MAMAS

- Lavarse las manos antes de darle el pecho.
- La higiene de las mamas se realizará con la ducha diaria. (No hace falta lavarse los pezones en cada toma).
- Después de cada toma, aplicar la propia leche sobre areola y pezón y dejar secar al aire, (esto ayudará a prevenir la aparición de grietas).
- Es recomendable el uso de discos de lactancia, retirándolos cuando estén húmedos.
- Utilice sujetadores apropiados para la lactancia, la mama debe estar bien sujeta, no apretado (evita posibles caída del pecho).  
Desaconsejados los sujetadores con aro.



## ALIMENTACIÓN

- Debe ser variada y rica en fibra. (verduras, frutas frescas, legumbres, pan integral, etc.). Asegurando una ingesta mínima diaria de medio litro de leche o derivados lácteos. No hace falta comer por dos ni se debe empezar una dieta de adelgazamiento.
- No existen alimentos prohibidos, aunque alimentos como coles, alcachofas, ajo o picantes no son tan aconsejables debido al cambio de sabor en la leche o por la flatulencia que producen.
- No abusar de dulces, grasas, etc.
- Beba abundantes líquidos salvo que esté contraindicado por su médico.
- Evitar bebidas excitantes (café, bebidas de cola, té, etc.).
- No tomar drogas, alcohol, tabaco.



## EVOLUCIÓN NORMAL DEL SANGRADO VAGINAL (LOQUIOS)

Las secreciones vaginales varían a lo largo del puerperio. Primero serán de sangre roja, cantidad similar a una regla abundante, posteriormente serán marrón- rosado y por último serán blanco cremosos. Alrededor de la 6ª semana cesa la expulsión de los loquios.

**Los loquios tienen un olor peculiar pero nunca fétido.**

## EJERCICIO

- Evite coger peso y realizar ejercicios excesivos.
- La gimnasia posparto debe iniciarse lo antes posible, cuando tus condiciones físicas te lo permitan y te lo aconseje tu matrona.
- Durante la hospitalización, debes caminar y una vez en casa, salir a pasear con tu hijo /a diariamente.
- Los ejercicios van destinados a fortalecer los músculos comprometidos durante el embarazo (periné, abdomen, pectorales y espalda).



## DESCANSO

- Es fundamental descansar mínimo 8 horas diarias, compensando las frecuentes interrupciones del sueño nocturno con siestas u otros descansos diurnos similares.
- Se debe aprender a priorizar, a delegar (pedir y disponer de ayuda).

## OTROS ASPECTOS

- Recuerde que aunque no haya tenido el periodo y a pesar de la lactancia materna es posible quedarse embarazada.
- Se evitarán las relaciones sexuales con penetración hasta aprox. 6-8 semanas después de dar a luz.



## ASPECTOS LEGALES

En caso de mujer trabajadora, la baja laboral es tramitada por su médico del centro de salud, adjuntando el justificante del parto, allí le notificarán los trámites a seguir para percibir las prestaciones por maternidad correspondiente.

La baja por maternidad es de 16 semanas y en parto múltiple de 18 semanas.

