

# Cuidado de las mamas

## ACUDA A SU MÉDICO SI:



La higiene de las mamas se realizará con una ducha diaria.

Utilice sujetadores apropiados (sin aros) eligiendo una talla adecuada que recoja el pecho, pero sin comprimirlo, con facilidad para la lactancia.

ES ACONSEJABLE tras cada toma dejar secar al aire.

No es necesario lavar el pezón ni antes ni después de la toma .

En caso de inhibición de la lactancia, ducha diaria, hacer uso precoz de un sujetador y evitar la estimulación de las mamas

1. Pérdida de sangre muy abundante.
2. Dolor, calor o supuración de la herida abdominal.
3. Fiebre superior a 38°C.
4. Aumento del dolor abdominal.
5. Empeoramiento del estado general.
6. Dolor y/o inflamación del pecho.
7. Tristeza extrema o excesiva tendencia al llanto.



## Recomendaciones AL ALTA POR CESÁREA



## Cuidados Generales



El hospital le proporcionará una cita con el profesional de su centro de salud dentro de los 4 primeros días tras el alta hospitalaria.



Sería recomendable que se pusiera en contacto con su matrona del centro de salud para el seguimiento del puerperio



El ginecólogo le prescribirá medicación para tratar dolor y le sugerirá seguir tomando vitaminas durante el periodo de lactancia.

En cuanto al estado de ánimo, es normal que durante las primeras semanas pueda sentirse irritable, sensible, triste, cansada y agotada: cambio en la rutina, pocas horas de sueño y aumento del trabajo así como los cambios hormonales hacen que estas reacciones sean habituales. Cuando se prolongan en el tiempo o estos sentimientos sean muy intensos, es importante consultar al profesional sanitario.



## Para cuidar, **CUIDATE**

### DIETA

Es aconsejable seguir una dieta variada, equilibrada, rica en fibra y calcio, para evitar el estreñimiento. Tenga una adecuada ingesta hídrica. Evite tomar alimentos o bebidas excitantes. No consumir alcohol, tabaco ni sustancias tóxicas.

### EJERCICIO Y REPOSO

Es recomendable pasear diariamente al aire libre. Puede aumentar la actividad física progresivamente hasta alcanzar la actividad física habitual. Es también importante el descanso, pudiendo aprovechar los descansos del RN para descansar.

### RELACIONES SEXUALES

Evitar mantener relaciones sexuales con penetración hasta el cese de sangrado, en unos 35-40 días postparto. Posteriormente puede utilizar diferentes métodos anticonceptivos, consulte a su médico o matrona.

## Cuidados de la Herida Quirúrgica



Se recomienda ducha diaria, se limpiará con agua y jabón neutro, sin arrastrar se secará con pequeños toques.



No es necesario cubrir la herida, bastará con colocar una gasa o compresa para evitar el roce de la ropa



Utilice compresas de algodón o celulosa sin plásticos y cámbiela frecuentemente.



En caso de grapas deberá citarse en su centro de Salud a los 7-10 días de la cesárea para su retirada.