

Cuidado de las mamas

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



ACUDA A SU MÉDICO SI:



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



Recomendaciones AL ALTA DEL PARTO VAGINAL



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.

ESTADO DE ÁNIMO

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 cambios hormonales hacen que estas reacciones sean habituales.



DIETA

Es aconsejable seguir una dieta variada, equilibrada Rica en fibra y calcio, para evitar el estreñimiento. 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.

Para cuidar, CUIDATE

Cuidados del Periné



La zona del periné debe mantenerse lo más posible limpia y seca. Es aconsejable realizar una ducha diaria y no realizar baños de inmersión



Utilice compresas de algodón o celulosa sin plásticos y cambiar frecuentemente. No utilizar tampones ni copas vaginales.



Ejercicios de Kegel siendo supervisada por un profesional de la salud.

Evitar interrumpir la micción o retener la orina mucho tiempo para evitar infecciones.



Si tiene puntos perineales, se caerán solos o se reabsorben a las dos o tres semanas. Use ropa de interior de algodón o fibras naturales, evite las licras, encajes, tangas y ropa ajustada.