

## ¿A QUIÉN CONSULTAR CUANDO SE ENCUENTRE EN CASA?

### EN SU CENTRO DE SALUD

TELÉFONO DE SU CENTRO DE SALUD: .....  
SU MATRONA ES.....

#### ◆ Visita puerperal

Al salir del hospital debe contactar con la matrona de su Centro de Salud, le citará en la consulta para valorar su estado de salud y el del bebé en los primeros días tras el alta.

#### ◆ 1ª Visita con Pediatra y con la Enfermera dentro del Programa de Salud Materno-Infantil antes de los 7 días de vida salvo indicación médica.

Para ello, precisa la Tarjeta Sanitaria del recién nacido, lo que requiere:

- Inscripción del niño en el Registro Civil (Libro de Familia)
- Alta a cargo de un progenitor en la Seguridad Social
- Empadronamiento

Si todavía no tiene la tarjeta sanitaria debe saber que el recién nacido será atendido con una cita a través de la tarjeta sanitaria de la madre con:

- ◆ Matrona
- ◆ Enfermera de familia
- ◆ Médico de familia
- ◆ Pediatra

#### ◆ En caso de urgencia dentro del horario del Centro de Salud.

#### CONSULTAR:

SIEMPRE ANTES DE INICIAR LACTANCIA ARTIFICIAL O MIXTA PARA VALORAR NECESIDADES DEL RECIÉN NACIDO O SI TIENE DUDAS SOBRE LACTANCIA MATERNA.

#### EN EL HOSPITAL:

- Urgencias Hospitalarias
- Teléfono 24 horas de Apoyo a la Lactancia y Puerperio: 918878100 ; Ext 4225

#### GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA :

LACTARD e-mail: [grupolactard@gmail.com](mailto:grupolactard@gmail.com)  
La Liga de la Leche: [www.laligadelaleche.es](http://www.laligadelaleche.es)

Está prohibido fumar dentro del recinto hospitalario.

## INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES AL ALTA TRAS EL PARTO



Se recomienda ducha diaria como parte del cuidado de las mamas y del periné.

Cuidados si **EPISIOTOMÍA o desgarros**:

- Lavado por arrastre 1-2 veces al día con jabón neutro sin perfume
- Realizar secado con pequeños toques
- Cambie frecuentemente de compresa (no use tampones)
- Evite el estreñimiento
  - ◆ Muévase un poco
  - ◆ Tome abundantes líquidos
  - ◆ Tome una dieta rica en fibra
- No es necesario retirar los puntos, se reabsorben solos

Cuidados de la **HERIDA QUIRÚRGICA** (Cesárea):

- Siga las recomendaciones del ginecólogo
- Para retirar los puntos de sutura pida cita con su enfermera del Centro de Salud entre el 10º y el 14º día tras la cesárea.

El **CANSANCIO FÍSICO** puede influir en sus mecanismos de adaptación como madre.

- Procure adaptarse a los horarios del recién nacido, duerma cuando el bebé duerma
- Evite visitas excesivas o inoportunas.
- Pida ayuda cuando la necesite, dar a luz supone un gran desgaste físico, de modo que no intente reanudar bruscamente toda su actividad normal.

Podrá reanudar la **ACTIVIDAD SEXUAL**, si lo considera oportuno. Eligiendo una postura que le resulte cómoda, una vez complete la cicatrización del periné o herida quirúrgica (cesárea) y la cicatrización de la herida placentaria (cese de los loquios) y, siendo recomendable el uso de lubricantes.

El **método anticonceptivo** más adecuado dependerá de la alimentación del bebé.

- Con Lactancia materna: minipíldora o preservativo.
- Con Lactancia artificial: el que use habitualmente.

**LA LACTANCIA MATERNA  
NO ES UN MÉTODO  
ANTICONCEPTIVO EFICAZ**

## SIGNOS DE ALARMA

Debe consultar si:

- FIEBRE (38º)
- CAMBIOS EN LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS LOQUIOS
  - ◆ Mal olor
  - ◆ Reparición de sangre roja brillante
  - ◆ Cantidad excesiva
  - ◆ Expulsión de coágulos
- INDICIOS DE MASTITIS
  - ◆ Tensión, dolor, rubor, induración y aumento de la sensibilidad de la mama
  - ◆ Aumento de temperatura, escalofríos y malestar general.
- SIGNOS DE TROMBOFLEBITIS
  - ◆ Dolor, calor y tumefacción localizada en un vaso de las piernas.
  - ◆ Dificultad o imposibilidad de mover la pierna.
  - ◆ Edema (2-3cm mayor que la pierna sana)
- INDICIOS DE INFECCIÓN URINARIA
  - ◆ Molestias al orinar
  - ◆ Sensación de no vaciamiento completo
  - ◆ Ganas muy frecuentes de ir al baño
- TRISTEZA O DEPRESIÓN PUERPERAL

El llanto, los cambios de humor imprevisibles, la sensibilidad extrema entre el 3º y 10º día postparto están asociados a los cambios hormonales bruscos, al cansancio, el dolor, el cambio de la imagen corporal o al temor y ansiedad por las nuevas responsabilidades. Es NORMAL.

**DEBE CONSULTAR** si esta tristeza continúa a partir del 10º día y se acompaña de:

- ◆ Trastornos del sueño.
- ◆ Incapacidad para concentrarse.
- ◆ Pérdida de apetito.
- ◆ Pérdida de interés por las cosas.
- ◆ Sensación de pérdida de control.

## DATOS DEL PARTO E INFORMACIÓN PARA SU MATRONA

FECHA:..... EDAD GESTACIONAL:.....

TIPO DE PARTO:.....

FACTORES DE RIESGO IDENTIFICADOS:

.....  
 .....  
 .....

DIFICULTADES CON LA LACTANCIA:

.....  
 .....

OBSERVACIONES:

.....  
 .....