

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 exclusiva: Mini píldora o preservativo.
- Con Lactancia No materna: El que utilice habitualmente.

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.

DATOS DEL PARTO E INFORMACIÓN PARA SU MATRONA

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

TIPO DE PARTO:.....

FACTORES DE RIESGO IDENTIFICADOS:

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

DIFICULTADES CON LA LACTANCIA:

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

OBSERVACIONES:

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

¿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 de la Unidad de Maternidad (2º C-pasillo urgencias).
- 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 ALIMENTACIÓN CON SUCEDÁNEOS DE LECHE MATERNA 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
La Liga de la Leche: www.laligadelaleche.es

INFORMACIÓN Y RECOMENDACIONES AL ALTA TRAS EL PARTO



HOSPITAL UNIVERSITARIO PRÍNCIPE DE ASTURIAS

Ctra. Alcalá - Meco, s/n

28805 Alcalá de Henares