

Autocuidados en el puerperio

- Procurar un **descanso** adecuado.
- Pasear a diario y aumentar la actividad física progresivamente. Se recomienda realizar un **ejercicio moderado**.



- Realizar la higiene con una ducha diaria.
- Si hay puntos, mantenerlos limpios y secos. Con agua y jabón es suficiente. Si es episiotomía, los puntos se caerán solos. En el caso de cesárea, pida cita en su Centro de Atención Primaria para que le retiren los puntos.



- Mantener la zona genital limpia y seca. Tras ir al WC, limpiar de delante hacia atrás. Cambiar frecuentemente la compresa y evitar el uso de tampones.
- Tomar una **dieta** sana, variada y equilibrada.
- Prevenir el estreñimiento: tome alimentos ricos en fibra, beba abundantes líquidos (sobre todo agua) y realice ejercicio regular.



- Evitar el consumo de alcohol, tabaco, cafeína y medicamentos sin prescripción.
- Evitar las relaciones sexuales con penetración hasta que finalice el sangrado y mientras le suponga alguna molestia.
- La lactancia materna no previene el embarazo. Si necesita otro método anticonceptivo que no sea el preservativo, consulte a sus profesionales sanitarios.

Autocuidados en la lactancia

- Ofrecer **lactancia materna a demanda**. No saltarse las tomas nocturnas.
- Se recomienda lactancia materna exclusiva 6 meses y complementaria hasta los 2 años.
- Evitar chupetes las primeras 3-4 semanas hasta que la lactancia esté bien establecida.
- Antes de poner al bebé al pecho, realizar lavado de manos con agua y jabón.
- Procurar un **ambiente** tranquilo y contacto piel con piel.
- **Posición y agarre** correctos para dar la toma: cabeza y cuerpo del bebé alineados, boca abierta y labios evertidos, el mentón y la nariz del bebé tocan el pecho.
- Ofrecer la segunda mama cuando la primera haya quedado vacía y si el bebé lo desea.
- Cuidados de los **pezones**: evitar cremas, soluciones de lavado y protectores de celulosa. Unas gotas de leche materna aplicadas después de cada toma hidratan el pezón y previenen la aparición de grietas.
- Utilizar un sujetador sin aro apropiado.
- Si aparece **ingurgitación** de las mamas (pecho duro, hinchado y doloroso) aplicar calor y masaje antes de las tomas, aumentar la frecuencia de las tomas y finalizarlas aplicando frío.



Cuidados del recién nacido

- El bebé debe colocarse en la cuna boca arriba y con la cabeza de lado.
- Evitar colchones blandos, almohadas, juguetes y objetos que puedan impedirle respirar en algún momento.
- Realizar **higiene** diaria con agua y jabón neutro, incluyendo limpieza del **cordón umbilical**.
- Ducha de arrastre hasta la caída del cordón umbilical. Posteriormente se puede bañar.
- El cordón umbilical debe estar limpio y seco. Se caerá a lo largo de los 15 primeros días.
- Vestir con ropa cómoda y sencilla de tejidos naturales.
- Las uñas pueden cortarse, si es necesario, a partir de los 15 días, de forma recta y con tijeras de punta redondeada.
- Tras la subida de la leche, el recién nacido puede aumentar el número de **micciones y deposiciones** diarias. El aspecto de las heces va cambiando hasta ser amarillas semilíquidas si toma lactancia materna.
- El estornudo y el hipo son normales en el bebé y no necesitan tratamiento.
- En el coche, no lleve al bebé en brazos. Debe colocarse en una **silla** adecuada a su peso y edad. Utilice siempre dispositivos homologados.

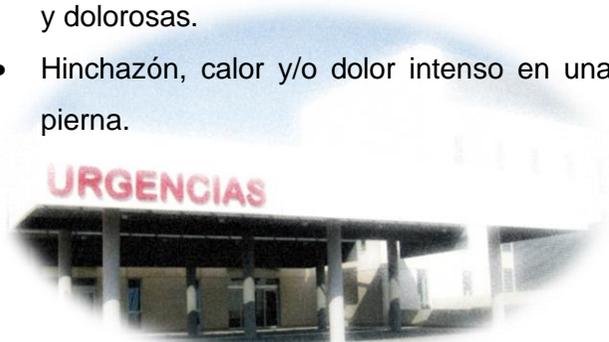


Tras el alta hospitalaria, solicite en su Centro de Atención Primaria cita con su matrona y su pediatra.



Cuándo acudir a los profesionales sanitarios

- Temperatura superior a 38°C
- Sangrado vaginal mayor que una regla o en aumento.
- Fluidos vaginales con mal olor.
- Dolor, escozor y ganas frecuentes de orinar.
- Enrojecimiento, hinchazón, supuración y/o dolor en la zona de los puntos.
- Mamas enrojecidas, duras y dolorosas.
- Hinchazón, calor y/o dolor intenso en una pierna.



El puerperio es un periodo de cambios físicos, psicológicos y familiares que precisan un tiempo de adaptación.



Solicite ayuda y consejo de los profesionales sanitarios siempre que lo necesite.

Hospital Universitario Severo Ochoa



Avda. Orellana s/n
28911 Leganés

Telf. 91 481 80 00

Fecha de reedición: Octubre 2022

Recomendaciones de autocuidado al alta Maternidad

