

EL PUERPERIO

Es el periodo de recuperación después del parto.

- **Alta del Hospital:** en general, si ha tenido un parto vaginal estará ingresada durante 48 horas. Es así porque a todos los recién nacidos se les debe hacer las pruebas para detección de alteraciones congénitas (la prueba del talón) cuando cumpla 48 horas de vida. Si le hicieron cesárea, el alta será a los 2-3 días, según como vaya su recuperación. En algunos casos el ingreso será más prolongado, según circunstancias de la madre o del niño.

Tras el alta es recomendable que siga las siguientes medidas:

- Continúe con **lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses** de vida del recién nacido. Esto supone grandes beneficios tanto para el niño como para la madre (lea el siguiente apartado).
- Debe hacer una **revisión con la matrona** de su Centro de Salud a los 2-3 días del alta.
- Recuerde tomar la medicación o los **suplementos vitamínicos o minerales** que le hayan recomendado:
 - Se debe asegurar un adecuado aporte de yodo mientras dure la lactancia materna: lo puede conseguir con la dieta si toma al menos 3 raciones de productos lácteos (por ejemplo 2 vasos de leche y un yogur) y además utiliza sal yodada. Si no es así, su médico le podrá recomendar un suplemento farmacológico de yodo.
 - Es recomendable tomar suplementos de hierro durante 1-2 meses tras el parto. Si tiene anemia o si ha sangrado mucho en el parto puede necesitarlo más tiempo. El médico del hospital o del Centro de Salud le indicarán hasta cuándo debe tomarlo.
- Debe poner un cuidado especial en la **higiene**, lavándose las manos con frecuencia y cuidando la herida del parto o la cesárea como le hayan indicado. Para ello suele ser suficiente la ducha diaria con su gel de ducha habitual, manteniendo siempre la herida limpia y seca.
- **Si le han realizado una cesárea** debe citarse con la enfermería de su Centro de Salud a los 7-9 días de la cesárea para retirar los puntos.
- Evite tener relaciones sexuales con coito mientras dure el sangrado vaginal y recuerde que aunque no tenga regla mientras dé el pecho a su hijo/a, puede quedarse embarazada si no toma las medidas adecuadas. Para este u otros asuntos, pida consejo a su médico o matrona.
- Debe seguir las indicaciones que le hagan sobre los cuidados del niño/a.
- **Debe acudir al hospital si** en este periodo tiene fiebre mayor de 38 grados, sangra mucho por vagina o tiene dolor importante en las mamas o en su herida.

