

RECOMENDACIONES AL ALTA POSTPARTO

Tu hijo/a ya ha nacido y una vez finalizado el proceso de parto y postparto inmediato ya puedes volver a casa.

ALIMENTACIÓN

- Dieta variada y equilibrada, rica en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas tanto de origen animal como vegetal.
- El consumo de lácteos y frutos secos te ayudará a mantener tus niveles de calcio (máximo 4 raciones al día)
- La lactancia puede hacer que sientas sed, así que es importante mantenerte hidratada (6-8 vasos de agua al día)

Evitar: Cafeína, alcohol, tabaco y automedicación.

HIGIENE Y CUIDADO

- Ducha diaria. Utiliza ropa y compresas de algodón y cámbialas frecuentemente.
- Las pérdidas vaginales irán cambiando en cantidad y color durante el postparto.
- En caso de cesárea mantén la herida limpia y seca y lávala con agua y jabón.
- Los pezones no necesitan ningún cuidado especial, si quieres, puedes hidratarlos con aceite de oliva y mantenerlos aireados.
- Coincidiendo con la subida de la leche podrías tener febrícula de hasta 38º, que desaparecerá en 24 horas.
- No utilices calor en los pechos para reducir la inflamación, porque podría empeorar el cuadro. La utilización de frío, protegiendo el pezón y la areola, puede ayudar a reducir las molestias. Las hojas de col limpias y frescas también son útiles para reducir la inflamación.
- Puedes iniciar relaciones sexuales cuando te sientas preparada, pero siempre utilizando un método anticonceptivo de barrera (preservativo).
- Mantén la pauta de medicación que te ha prescrito tu ginecólogo/a.

Evitar: Baños de inmersión mientras tengas sangrado y el uso de tampones vaginales.

DESCANSO

- Es importante que descanses, aprovechando cuando el bebé duerma.
- Cuando des el pecho a tu hijo escoge una posición cómoda, estirada en la cama o sentada con la espalda bien apoyada.
- Dosifica las visitas de familiares y amigos, sobre todo los primeros días.
- Salir a pasear a diario te puede sentar bien y vuelve a tu actividad normal de forma progresiva.

Evitar: Hacer esfuerzos innecesarios y aglomeraciones.

CAMBIOS EMOCIONALES

- Puede ser normal que pasados los primeros días te encuentres triste, irritable y nerviosa. Las hormonas junto con el cansancio acumulado pueden provocar esta situación. Normalmente pasa en unos días. Mejor si tienes ayuda familiar o grupo de apoyo. Si este estado se prolonga es conveniente consultarlo.

Evitar: Aislarte en casa.

SIGNOS DE ALARMA

- Si presentas fiebre > 38°, dolor, calor y enrojecimiento de la herida o en las mamas, supuración de la herida, pérdidas abundantes o malolientes y/o incapacidad del cuidado del bebé, consulta con ginecología. Puedes acudir al CAP o al hospital.

RECUERDA

Al día siguiente del alta, tanto si ha sido precoz como si no, recibirás el soporte telefónico de la comadrona.

Solicita visita de control puerperal a los 7-10 días del parto y a los 40 días postparto en tu CAP de referencia.

Tu bebé, durante los primeros días, está adaptándose a vivir fuera del útero materno. Es por eso que estará mucho más tranquilo cerca de sus padres. Un ambiente tranquilo a su alrededor favorecerá que estéis todos más relajados.

ALIMENTACIÓN

- Si has decidido dar al pecho ten en cuenta que la subida de la leche tarda entre 3 y 5 días. El calostro le alimentará e irá cambiando su composición hasta convertirse en la leche definitiva.
- Los tres principios básicos son: lactancia frecuente y sin restricciones, no interferencias (como chupetes y tetinas) y posición adecuada con agarre eficaz.
- Si el bebé está dormido conviene que lo estimes y le ofrezcas el pecho cada 3-4 horas.
- La pérdida de peso fisiológica puede llegar al 10% de su peso y puede tardar en recuperarlo entre 7-15 días.
- Si te has decidido por lactancia artificial sigue las indicaciones del pediatra.

HIGIENE Y CUIDADOS

- Es aconsejable que le cambies con frecuencia los pañales y que laves los genitales con esponja, agua y jabón. Las toallitas húmedas resérvalas para cuando estéis fuera de casa.
- El cuidado del cordón umbilical será cura seca de cordón y lo dejaremos lo más al aire posible, que quede por encima del pañal.
- En cuanto le caiga el cordón podrás bañarlo, mientras tanto, higiene diaria sin inmersión. No es necesario el baño diario, puedes hacerlo cada dos o tres días, con un jabón neutro y poca cantidad. Después del baño ten especial cuidado en secar los pliegues cutáneos y le puedes hacer un suave masaje.
- No abusar de cremas ni lociones, si se descama, que es normal, puedes utilizar algún aceite, tipo aceite de almendras.
- Coge a tu bebé en brazos y, si puedes, ofrécele piel con piel.
- Ponlo a dormir boca arriba, con la cabeza de lado. Esta posición previene la muerte súbita del lactante.

DEPOSICIONES

- Las primeras deposiciones son negras y pegajosas. Después van cambiando y se vuelven más líquidas o grumosas y adquieren un color amarillento o marrón, tipo mostaza. Es normal que hagan deposición después de cada toma.
- Controla que el bebé vaya mojando los pañales, la orina nos indica que está ingiriendo leche.

RECUERDA

Si el alta ha sido precoz tendréis que volver a visita de control del bebé. Visita concertada en la planta 11. Solicita primera visita para tu bebé con el pediatra de tu CAP entre los 7 y 10 días postparto.