

## RECOMENDACIONES AL ALTA POSPARTO

El postparto es el periodo de adaptación y recuperación después del parto. Finaliza a los 40 días.

### ALIMENTACIÓN DE LA MADRE

- 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)
- Debido a la lactancia puede ser que tengas más sed, es importante estar bien hidratada (6 a 8 vasos de agua al día)
- Evitar: Cafeína, alcohol, tabaco y automedicación.

### HIGIENE Y CUIDADO DE LA MADRE

- Ducha diaria. Utiliza ropa y compresas de algodón y cámbialas frecuentemente.
- Las pérdidas vaginales irán disminuyendo de cantidad y color durante el postparto.
- Si tienes lesión perineal, limpiarlo con agua y jabón neutro y mantener la lesión bien seca. En caso de cesárea mantener la herida limpia y seca y lavarla con agua y jabón.
- Las aureolas no necesitan ninguna cura especial, si quieres, puedes hidratarlos con aceite de oliva y mantenerlos aireados.
- Coincidiendo con la subida de la leche, podrías tener febrícula de hasta 38°C, 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 aureola, puede ayudar a reducir las molestias igual que la aplicación de hojas de col limpias y frescas.
- 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 DE LA MADRE

- Es importante que descanses, aprovechando cuando el bebé duerme.
- Cuando des el pecho escoge una posición cómoda y 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 ayuda a sentirse mejor y volver a la actividad normal de forma progresiva.

Evitar: hacer esfuerzos innecesarios y evitar aglomeraciones.

### CAMBIOS EMOCIONALES EN LA MADRE

Puede ser normal que durante los primeros días te puedas sentir triste, irritable o nerviosa. Las hormonas junto con el cansancio acumulado pueden provocar esta situación. Normalmente pasa en unos días. Mejor si tienes ayuda familiar y red de apoyo. Si esto se prolonga, es conveniente consultarlo.

Evitar: Aislarte en casa.

### SIGNOS DE ALARMA

- Si presentas fiebre > 38º, dolor, calor o enrojecimiento de la herida o en las mamas, pérdidas abundantes o malolientes i/o incapacidad de cura del bebé, consulta con ginecología. Puedes ir al CAP o al Hospital.

### RECUERDA

- Al día siguiente del alta, 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. Por este motivo, se aconseja un ambiente tranquilo a su alrededor y el contacto con sus padres.

### **ALIMENTACIÓN DEL BEBE**

Si realizas lactancia materna, ten presente que:

- La subida de la leche tarda entre 3-5 días. El calostro lo alimentará e irá cambiando su composición hasta convertirse en la leche definitiva
- Los tres principios básicos son: lactancia frecuente y sin restricciones, no interferencias (chupetes, tetinas) y posición adecuada y toma 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 empiezan a recuperarlo entre 7-15 días.
- Si has decidido hacer lactancia artificial, sigue las indicaciones del equipo pediátrico.

### **HIGIENE DEL BEBE Y CUIDADOS**

- Es importante cambiar frecuentemente los pañales. Debes lavar los genitales con esponja con agua y jabón y procurar que esté bien seco. Intenta reservar las toallitas húmedas para cuando estés fuera de casa.
- La cura del ombligo es una cura seca, dejar al aire lo máximo posible. El cordón umbilical debe quedar fuera del pañal.
- Cuando le caiga el cordón podrás bañarlo, mientras haz higiene diaria sin inmersión. No es necesario bañarlo cada día, puedes hacerlo cada 2 o 3 días con jabón neutro y poca cantidad. Después del baño, sécale bien los pliegues cutáneos y le puedes hacer un masaje suave. Las uñas no se cortan hasta el mes de vida, mientras se pueden limar.
- No abuses de las cremas ni lociones, si se descama su piel es normal, puedes usar aceite, tipo aceite de almendras.
- Coge tu bebé en brazos y si puedes, ofrécele piel con piel.
- Ponlo a dormir boca arriba, con la cabeza de lado. Está posición previene la muerte súbita del lactante.

### **DEPOSICIONES DEL BEBÉ**

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

### **SIGNOS DE ALARMA EN EL BEBÉ**

- Aumento de coloración amarillenta. (Ictericia)
- Enrojecimiento, supuración o mala olor en zona del ombligo.
- Rechazo de tomas, vómitos y disminución de cantidad de orina.
- Lloro inconsolable persistente.
- Temperatura superior a 37.8°C

### **RECUERDA:**

- Si el alta ha sido precoz, solicita visita en la Unidad Administrativa para volver al control del bebé (planta 11ª izquierda)
- Solicita la primera visita para tu bebé con el servicio de pediatría de tu CAP entre los 7-10 días de vida.
- Infórmate de los grupos de soporte a la lactancia en CST espai dona.