

RECOMENDACIONES AL ALTA DESPUÉS DE UN PARTO O CESÁREA

De parte de IDC Salud Clínica de Pilar, les damos la enhorabuena por esta nueva etapa de sus vidas. Para ayudar a la madre a disfrutar plenamente del recién nacido, desde el equipo de Enfermería, nos encantará poder darle algunos consejos:

HIGIENE

- En la clínica le enseñamos a realizarse la higiene íntima diaria. La puede seguir haciendo hasta que pase el periodo de sangrado importante ("cuarentena") aunque, a partir de ahora, no es necesario que la haga tantas veces como cuando estaba en la clínica. Con la ducha diaria (incluyendo genitales) tendrá suficiente. Si el resto del día necesita refrescarse, puede usar agua fresca (especialmente recomendable si tiene morenas y / o inflamación de la zona).
- Mientras sangre, no es recomendable tomar baños prolongados (piscina, playa, bañera etc.).
- Si da el pecho, recuerde mantener los pezones hidratados para prevenir grietas (en la farmacia encontrará pomadas específicas).

EJERCICIO

- Para recuperar el peso antes del embarazo y encontrarse en forma, es importante que haga algún tipo de ejercicio, valorando su situación. Caminar o el gimnasio suave es una buena opción para una óptima recuperación. También son saludables los estiramientos, hacer yoga, Pilates, etc.
- Si tiene los pies y/o las piernas hinchadas, el ejercicio le ayudará a desinflamar, así como los masajes y poner los pies en alto mientras descanse.

DIETA

- Una dieta rica en fibra le ayudará a combatir el estreñimiento propio de las púerperas (también se puede ayudar de supositorios de glicerina o de alguna infusión).
- Si da el pecho, su dieta debe ser rica en calcio para ayudar en su lactancia.
- Beba bastante líquido. Una hidratación correcta es fundamental para el buen funcionamiento del organismo y le ayudará a recuperar todo el líquido que perdió durante el parto.
- Su médico le dirá si necesita tomar alguna vitamina, hierro o algún otro tratamiento especial. No lo haga por su cuenta.

MEDICACIÓN

- Normalmente el médico da una pauta de tratamiento para que la siga en casa. Si no lo ha hecho, puede tomar algún analgésico que utilice habitualmente.

HAY QUE IR A URGENCIAS CUANDO...

- Se tiene una hemorragia importante.
- La sangre huele mal o tiene un aspecto diferente al que está acostumbrada.
- Se tiene fiebre y no se relaciona con ningún proceso gripal.
- Los pechos se le ponen muy duros, rojos, con nódulos o le hacen daño. Si tiene grietas, procure que se vayan curando progresivamente y vigile que no empeoren (sangran, se infectan etc.)

- Se tiene la episiotomía o la cicatriz inflamada, huele mal, duele y no se cura con calmantes, supura o algún punto se abre.

Estas sólo son algunas recomendaciones. Su ginecólogo y su matrona le aconsejarán los mejores tratamientos y le darán consejos de salud adaptados a usted. Si tiene cualquier duda, puede llamar a su consulta o a nuestro servicio de urgencias ginecológicas.

Le agradecemos la confianza depositada en nosotros y quedamos a su disposición para cualquier duda.

¡Muchas felicidades, mamá!