



Guia de Cuidados Postparto



Guía de cuidados post parto

El período postparto, también conocido como puerperio, es una etapa crucial para la recuperación de la madre y la adaptación al cuidado del recién nacido. Esta guía esta diseñada para ayudarte y cuidarte y afrontar este momento con confianza.



Cuidados físicos de la madre

Descanso y recuperación

- **Prioriza el descanso:** Aprovecha cuando el bebé duerma para descansar.
- **Evita esfuerzos:** No levantes objetos pesados ni realices actividades extenuantes durante las primeras semanas.

Cuidado de heridas

- **Cesárea:** Mantén la herida limpia y seca. Consulta a un profesional si notas enrojecimiento, inflamación o secreción.
- **Episiotomía o desgarros:** Realiza baños de asiento con agua tibia para aliviar molestias y mantener la zona limpia.

Cuidados físicos de la madre

Sangrado vaginal (loquios)

- Es normal tener sangrado durante varias semanas. Cambia las compresas con frecuencia.
- Consulta a un profesional si el sangrado es muy abundante, tiene coágulos grandes o huele mal.

Hidratación y alimentación

- Bebe agua suficiente para favorecer la recuperación y la producción de leche materna.
- Come una dieta equilibrada que incluya frutas, verduras, proteínas y carbohidratos saludables



Ejercicio físico

- Consulta con un profesional antes de comenzar actividades.
- Inicia con caminatas suaves y ejercicios de Kegel para fortalecer el suelo pélvico (ver guía ejercicios de Kegel).



Salud emocional

Cambios de humos y “baby blues”

- Es normal sentirte emocionalmente sensible en las primeras semanas.
- Habla sobre tus sentimientos con tu pareja, familia o amigos.

Depresión postparto

- Si experimentas tristeza intensa, ansiedad o dificultades para cuidar de ti misma o del bebé, busca ayuda profesional.
- Apóyate en grupos de madres o terapeutas especializados.

Lactancia materna



Posición y agarre

- Asegúrate de que el bebé se agarre correctamente para evitar dolor y grietas en los pezones (Ver guía de Lactancia Materna).
- Cambia de posición frecuentemente para vaciar todos los conductos.

Producción de leche

- La demanda del bebé regula la producción. Amamanta a libre demanda.
- Si tienes problemas de producción, consulta con una asesora de lactancia.

Cuidados de la mama

- Mantén los pezones limpios y secos.
- Aplica compresas de agua tibia para aliviar las molestias.

Cuidado del Recién Nacido

Baño y aseo

- Báñalo con agua tibia y un jabón suave.
- Mantén el cordón umbilical limpio y seco hasta que se caiga.

Cambios de pañal

- Cambia el pañal frecuentemente para evitar irritaciones.
- Usa crema protectora si es necesario.



Señales de alerta

Para la madre:

- Fiebre mayor a 38° C.
- Dolor intenso en el abdomen o la pelvis.
- Sangrado excesivo o coagulos grandes.
- Enrojecimiento, dolor o hinchazón en las piernas.

Para el bebé:

- Fiebre o hipotermia (temperatura menor a 36° C o mayor a 38° C).
- Dificultad para alimentarse.
- Letargo o irritabilidad excesiva.
- Cambios en el color de la piel (ictericia severa o palidez)



Recuerda

The background features two large, soft pink watercolor bows. One is in the top right corner, and the other is in the bottom left corner. They are drawn with light, airy strokes, giving them a delicate and gentle appearance.

El postparto es un momento de adaptación. No dudes en buscar apoyo profesional, emocional o familiar cuando lo necesites. Cuidarte a ti misma es la clave para cuidar a tu bebé.

¡Disfruta esta nueva etapa!