



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 está 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.
- Manten el cordon 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

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!