

## TOMA DE MEDICACIÓN

- Tomar la medicación prescrita por el médico de manera correcta. Si es preciso tomar algún analgésico, no utilizar ácido acetilsalicílico.
- Cuando sea preciso tomar algún medicamento avisar al médico de que se está realizando lactancia materna.

## EJERCICIO FÍSICO

- La actividad física se irá incrementando de forma progresiva (pasear, ejercicios de recuperación del periné...).
- Es recomendable realizar una valoración del suelo pélvico y no comenzar prácticas deportivas de impacto si no está recuperado.

## ACTIVIDAD SEXUAL

- Las diversas formas de vivir y disfrutar de la sexualidad, independiente del coito, harán posible una adaptación satisfactoria.
- Se recomienda reanudar las relaciones coitales cuando desaparezcan los loquios, cuando ambos lo deseen y éstas no causen molestias. Puede existir malestar por la sequedad vaginal, sobre todo en las mujeres que lactan y que se aliviará con la utilización de hidratantes y lubricantes vaginales.

## SIGNOS DE ALARMA POR LOS QUE SE DEBE CONSULTAR

- Fiebre superior a 38° C.
- Persistencia de sangrado vaginal mayor que una regla o expulsión de grandes coágulos o membranas.
- Presencia de sangrado vaginal con mal olor.

- Aparición de dolor o signos inflamatorios en el periné.
- Molestias urinarias: escozor, micción dolorosa...
- Zona endurecida, enrojecida, caliente y dolorosa en las mamas.
- Dolor en la pantorrilla acompañado de calor, enrojecimiento e hinchazón.
- Problemas respiratorios: dificultad para respirar, dolor torácico...
- Tristeza profunda y sensación de incapacidad para cuidar al recién nacido/a.

## ENLACES DE INTERÉS

### Información sobre lactancia materna:

<http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/salud-mujer/lactancia-materna>

### Salud materno-infantil de la Junta de Castilla y León:

<https://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/protege-salud/salud-materno-infantil/guia-salud-materno-infantil>

<https://www.saludcastillayleon.es/es/protege-salud/salud-materno-infantil>

### Directorio de grupos de apoyo a la lactancia materna y la crianza:

<https://www.ihan.es/grupos-apoyo/>

**Ante cualquier duda o dificultad que acontezca, acudir a la matrona del Centro de Salud, la cual orientará sobre los cuidados tanto de la madre como del recién nacido/a.**

# Recomendaciones sobre autocuidados de la madre. Signos de alerta



**Después del parto comienza una etapa vital de importantes cambios para la mujer a los que es preciso adaptarse de una manera progresiva y saludable.**

**En este momento, unos adecuados autocuidados le facilitarán una buena recuperación y una adecuada adaptación a la nueva situación, lo que favorecerá el bienestar propio y del entorno.**

## CUIDADOS DEL PERINÉ

- Realizar higiene diaria con agua y jabón no irritante, evitando la inmersión y lavando de delante hacia atrás. No tener miedo a tocarse la incisión y realizar un buen secado de la zona, siempre que se pueda dejar la zona al aire.
- Para mantener la zona limpia debe cambiarse con frecuencia de compresa, si es posible, mejor que sea de celulosa o algodón, no plásticas.
- Los puntos de sutura se caen solos.
- Buscar asesoramiento a través de la matrona del centro de salud sobre ejercicios para la recuperación del suelo pélvico.

## LOQUIOS

- Vigilar la cantidad, el color y el olor del sangrado vaginal.
- Observar si es maloliente o aparece una hemorragia abundante o con coágulos. En este caso consultar con el médico o la matrona.

## CUIDADOS DE LAS MAMAS

**En madre lactante.** La ducha diaria es una medida higiénica correcta y suficiente. No hay que limpiar los pezones antes ni después de las tomas, pues al lavarse el pecho en cada toma desaparece la capa de protección natural que tiene la areola/pezón. Mantenerlas secas y, si es posible, después de cada toma dejar secar los pezones al aire; si es necesario puede utilizar discos absorbentes y cambiarlos frecuentemente. Evitar la aplicación de cremas cosméticas. Pueden aparecer dificultades los primeros días en relación a la toma:

- Si los pechos se encuentran muy llenos, dolorosos, duros y existen problemas para el agarre del recién nacido, aplicar calor local antes de las tomas para facilitar la salida de la leche mediante compresas tibias, bolsa de agua templada, ducha... En este caso se recomienda aumentar la frecuencia de las tomas.
- La aplicación de frío local después de las tomas, por su efecto vasoconstrictor y antiinflamatorio, reduce la ingurgitación y alivia el dolor.
- Si no hay alergia o contraindicaciones, se pueden tomar antiinflamatorios para mitigar la inflamación y el dolor producido por la ingurgitación mamaria o en su defecto algún analgésico.
- Comprobar que la posición del recién nacido/a es la correcta para evitar y curar la aparición de grietas. Introducir el pezón y la mayor parte de areola posible dentro de la boca del recién nacido.
- Existen grupos de apoyo a la lactancia materna, preguntar por la forma de contacto con ellos a su matrona.

**En caso de madre no lactante.** Observar el estado de las mamas por si la medicación para la retirada de la leche no ha sido efectiva. Valorar la posible aparición de enrojecimiento, dolor...

## ALIMENTACIÓN Y ELIMINACIÓN

- Se recomienda seguir una dieta variada y equilibrada para ayudar a la recuperación tras el parto. En caso de estreñimiento seguir una dieta rica en fibra y la ingesta de abundante líquido. Si han aparecido hemorroides se puede aplicar frío local para aliviar las molestias.
- Si se está lactando se debe evitar la ingesta de alcohol y no abusar de las bebidas estimulantes (caféina, teína...).

## CONSUMO DE TABACO

- Si es fumadora, es un buen momento para dejar el consumo de tabaco; si decide no abandonarlo, evitar siempre fumar en la misma habitación que el recién nacido.

## ROPA

- En caso de lactancia materna utilizar un sujetador cómodo, que no comprima las mamas.
- No son recomendables las fajas postparto ya que pueden producir atrofia en los músculos de la pared abdominal.

## SUEÑO Y DESCANSO

- Puede aparecer una alteración del sueño debido al cansancio, los cuidados del recién nacido, la lactancia, la situación física que presente...
- Es muy importante dormir siempre que se tenga la oportunidad, aunque esto suponga seguir los patrones de sueño del recién nacido/a.