

Recomendaciones al alta tras el parto vaginal

DEBE SABER

- Su médico le recomendará medicación para tratar el dolor. Es aconsejable que lo tome durante los primeros días.
- En caso de **episiotomía o desgarro**, mantenga la herida limpia y seca. Su enfermera de planta le explicará cómo realizar las curas. Es aconsejable la higiene con jabón específico para la zona íntima.
- Para evitar el estreñimiento le recomendamos ingerir abundantes líquidos y tener una dieta equilibrada y rica en fibra.
- Utilice compresas ginecológicas de algodón o celulosa, y cámbielas a menudo.
- Utilice ropa ancha y cómoda, y preferiblemente de tejidos naturales.
- El uso de faja es opcional, según cómo se sienta más cómoda.
- Si se nota las piernas hinchadas, póngalas en alto cuando descanse para eliminar el exceso de líquido. También puede ser útil realizar una sesión de drenaje linfático.
- El personal de *Nursery* le facilitará toda la información necesaria respecto a la lactancia. No dude en solicitar toda la ayuda que necesite.
- Disponemos de un grupo de apoyo **Espacio Maternal***. Queremos proporcionar apoyo al postparto y la lactancia.
- Apóyese en su familia y en el personal sanitario. El posparto es un periodo de múltiples sensaciones y emociones.

DEBE EVITAR

- Sumergirse en agua durante las cuatro primeras semanas y/o hasta la visita ginecológica.
- Utilizar tampones vaginales.
- Mantener relaciones sexuales hasta que su médico se lo indique.
- Ejercicio de impacto hasta que su ginecólogo se lo indique.

SIGNOS DE ALARMA



- Pérdidas de sangre muy abundantes o con mala olor
- Dolor, calor y o supuración de heridas perineales
- Dolor y/o inflamación del pecho
- Fiebre superior a 38°C
- Tristeza extrema o excesiva tendencia al llanto

***ESPACIO MATERNAL: Grupo de posparto y de apoyo a la lactancia.
Martes no festivos de 9:30 a 11:30 horas. Gimnasio 1ª planta (unidad 1600)**