

## 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. Es aconsejable la higiene con agua y jabón específico para la zona íntima, con la ducha diaria y tras realizar deposiciones. Su enfermera de planta le explicará cómo realizar las curas.
- 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 descansa 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 los cuidados del bebé, alimentación... No dude en solicitar toda la ayuda que necesite.
- Tenemos consulta especializada y sesiones de soporte a la lactancia. Pida información. El hospital dispone del Espacio Maternal\* para proporcionar apoyo al posparto y a 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 pasada la cuarentena o 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

Consulte a su ginecólogo o comadrona cualquier duda

**\*ESPACIO MATERNAL: Grupo de posparto y de apoyo a la lactancia.  
Martes no festivos de 11:30 a 13:30 horas. Gimnasio 1ª planta (unidad 1600)**



Para cualquier duda o  
consulta llame al 935656000