



RECOMENDACIONES PARA EL ALTA POS PARTO

HIGIENE Y CUIDADOS

- Durante el puerperio (tiempo tras el parto que dura de 6 a 8 semanas) se tienen secreciones vaginales, llamadas loquios, que al principio son rojas y van perdiendo intensidad hasta desaparecer.
- Dúchese diariamente desde el primer día (evitar baños de inmersión).
- En los partos vaginales debe limpiar la herida con agua y jabón y luego secarla, esto deberá realizarlo una vez al día, limpiando “de delante hacia atrás, nunca en sentido contrario”. Evitar frotar cada vez que va al baño.
- Cambie las toallitas o apósito con frecuencia para evitar infecciones.
- Utilice ropa interior no transpirable (se recomienda de algodón).
- No use tampones ni copa menstrual durante este periodo.
- **Solicite turno con su médico para control a los 10 diez días del nacimiento.**

HIGIENE Y CUIDADO DE LAS MAMAS

- Lave los pezones con agua y jabón sólo una vez al día (el uso frecuente de jabón tiene efecto secante y puede favorecer la aparición de grietas).
- Si desea utilizar alguna crema en las mamas debe ser: crema de caléndula, con esta crema se puede continuar la lactancia, no requiere ser retirada previo a lactar.
- Deje los pezones al aire durante unos minutos después de las tomas, para ayudar a calmar posibles irritaciones.

ALIMENTACIÓN

- Evite la pérdida de peso intencionada durante este periodo, después del parto se produce una disminución progresiva del mismo.
- Siga dieta equilibrada, variada y rica en calcio y fibra (así evitará el estreñimiento).
- Evite tóxicos (tabaco, alcohol, drogas).
- Procure tomar líquidos en abundancia.

RELACIONES SEXUALES

- Volverá a tener su menstruación aproximadamente 40 días tras el parto. Si da la lactancia materna, puede retrasarse hasta su finalización.
- Recuerde utilizar algún método anticonceptivo, previamente indicado por su médico de cabecera.
- Es aconsejable no mantener relaciones sexuales vaginales hasta cumplir un mes posparto.

PAUTAS DE ALARMA

- Evitar automedicación. Si necesita algún analgésico, puede tomar Paracetamol o Ketorolac, según indicación médica.
- Acuda a urgencias siempre que note:
 - ➔ Sangrado superior a una menstruación o con olor fétido (ejemplo olor a pescado)
 - ➔ Fiebre igual o superior a 38°C
 - ➔ Mamas rojas, dolorosas, duras
 - ➔ Dolor abdominal o en región vulvar que no cede con analgesicos
 - ➔ Si presenta episiotomía acudir en caso de apertura de herida o secreción con feo olor.

IMPORTANTE:

Luego de las 72 horas hábiles debe acercarse por el Registro Civil Sede Sanatorio Argentino de 7 a 14 hs. Tiempo límite 30 días.

¡LES DESEAMOS LO MEJOR EN ESTA NUEVA ETAPA!



GUARDIAS

■ **GINECOLÓGICAS**
SEDE 01 (SAN LUIS 432 O)



SANATORIO ARGENTINO
Desde 1974