

**Consejos de Salud
para despues del Parto**



CONSEJOS PARA DESPUÉS DEL PARTO



Castilla-La Mancha

Edita

Consejería de Salud y Bienestar Social

Dirección General de Salud Pública

Año 2009

Diseño y maquetación

IMP Comunicación

Impresión

AGSM

Depósito legal

AB-203-2006

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Tras el parto comienza una nueva etapa a la que tendréis que adaptaros tanto tú como tu pareja.

Muchas embarazadas fijan sus objetivos finales en el parto y no están suficientemente preparadas para afrontar los cambios físicos y emocionales que se producen inmediatamente después del nacimiento. Los cursos de preparación al parto ayudan a abordar mejor esta fase.

A continuación trataremos de aclarar algunas cuestiones que pueden ser objeto de preocupación y que te ayudarán a superar este período.



¿QUÉ ES EL PUERPERIO?

Se llama puerperio a los cuarenta días posteriores al parto. Durante este tiempo, el organismo tendrá que recuperarse del embarazo y del parto. Es un período de cambios, no sólo físicos, sino también personales y familiares debido a la llegada del recién nacido, que implican una readaptación en las siguientes esferas:

- Psicológica: la madre y el padre deben acostumbrarse al bebé.
- Familiar: tanto en la relación de pareja como para compaginar la atención prestada al bebé con la de los otros hijos/as, y las actitudes de éstos/as hacia el nuevo hermanito/a.
- A las tareas cotidianas: ahora no dispondrás de tanto tiempo como antes.

Ante esta situación, es normal la aparición de estados de ánimo depresivos (apatía, tristeza, fatiga, insomnio, ansiedad, irritabilidad, temores acerca de la capacidad para cuidar al bebé...) que se acentúan hacia el 3º-6º día, coincidiendo con el regreso a casa. Suelen remitir en 1-2 semanas. Tómate la vuelta a las actividades diarias con calma, busca la colaboración de las personas cercanas. Conviene que los primeros días descanses y no te esfuerces demasiado. Es importante que el padre se implique en los cuidados del recién nacido desde el primer día. Si tu estado anímico no mejora, acude al médico.

Respecto al aspecto físico, también irás notando que poco a poco vas recuperando la figura, pero ten paciencia, es un proceso lento.

La lactancia materna te ayudará a mejorar tu estado de ánimo y a acelerar el proceso de recuperación de tu silueta, pues para la producción de leche el organismo utiliza las reservas de grasa acumuladas en muslos y abdomen durante el embarazo.

¿QUÉ SON LOS ENTUERTOS?

Son los dolores provocados por las contracciones del útero para recuperar su tamaño habitual. Estas molestias se acentúan al dar de mamar al bebé, pues con la lactancia se libera oxitocina, hormona que estimula las contracciones uterinas. Son más frecuentes y dolorosas a partir del segundo parto. Suelen durar unos 3 ó 4 días.

¿QUÉ SON LOS LOQUIOS?

Es la hemorragia o sangrado que sucede tras el parto debido a la herida dejada por la placenta. Los loquios irán cambiando de color a medida que transcurren los días. Los primeros días son de color rojo y es normal la expulsión de algún pequeño coágulo. Posteriormente, hacia el 3º-4º día serán de un color marrón rosado y hacia el 8º-10º día se volverán de un color blanquecino o amarillento. La cantidad de loquios irá disminuyendo a medida que pasen los días. Su duración suele ser de unas 3 ó 4 semanas, aunque son normales pequeñas pérdidas de exudado amarronado hasta el retorno de la menstruación, aproximadamente a los 40-45 días del parto.

No es aconsejable el uso de tampones. Es mejor usar compresas de algodón.

Signos de alarma:

- Si el color rojo de los loquios dura más de 2 semanas, debes acudir al médico.
- Hemorragia muy abundante, después del 45º día.
- Mal olor de los loquios.
- Molestia o dolor en la parte baja del abdomen.
- Ausencia de loquios en las dos primeras semanas después del parto.
- Aparición de hemorragia tras haber comenzado con los loquios blancos (consulta con el médico, podría ser la aparición de tu primera regla tras el parto).

LA EPISIOTOMÍA. CÓMO CURAR LOS PUNTOS

En muchos partos es necesario hacer un pequeño corte en el periné, llamado episiotomía, para facilitar la salida del niño/a y evitar desgarros. Los puntos que se dan para cerrar la herida, habitualmente se caen solos alrededor de los 8 días siguientes al parto.

El cuidado de esta herida es importante para evitar infecciones. Es necesario mantener la herida lo más limpia y seca posible para facilitar su cicatrización.

Es recomendable:

- Lavar la herida una vez al día (con la ducha diaria) y cada vez que vayas al W.C. Puedes emplear agua hervida con un poco de sal (una cucharada por cada litro de agua).
- A continuación, seca bien la herida con una gasa o una compresa de algodón, con pequeños toques y siempre desde la vagina hacia el ano y nunca al contrario.
- No te apliques ningún tipo de desinfectante (betadine, mercromina...) a no ser que te lo haya recomendado el profesional sanitario.
- Cámbiate con frecuencia la compresa para que la herida permanezca seca y limpia (evitarás así el contacto de la herida con los loquios).

No te sientes sobre un flotador, pues en esta posición los glúteos están más abiertos y favorece que los puntos de la episiotomía se abran. Es mejor que te sientes sobre un cojín para aliviar las molestias.



LOS PUNTOS DE LA CESÁREA

Normalmente cicatrizan en 5 ó 6 días y se quitan hacia el octavo día, aunque la herida tardará aún un poco más en curarse por completo.

Tras la ducha diaria, hay que secar bien los puntos y cambiar el apósito. Es muy importante mantener la herida limpia para evitar infecciones.

INFECCIÓN DE LOS PUNTOS

Tanto en las suturas de la episiotomía como en las de la cesárea, debes estar atenta a la aparición de cualquier síntoma que pudiese indicar infección de la herida. Estos síntomas son:

- Enrojecimiento de la zona que rodea los puntos.
- Calor local en la zona.
- Mal olor.
- Inflamación.
- Fiebre.

MOLESTIAS URINARIAS

Es normal que durante las primeras semanas notes una pequeña incontinencia debido a que los músculos del suelo pélvico, resentidos por el esfuerzo del parto, necesitan un tiempo para recuperarse. Para acelerar esta recuperación, puedes practicar un sencillo ejercicio a partir de la primera semana post-parto, que consiste en apretar con fuerza los músculos de la zona, como si trataras de evitar la salida de la orina y a los 3-5 segundos, relajarlos. Haz series de 10 unas tres veces al día. Puedes hacerlas sentada, tumbada o de pie.

También es normal que tengas la necesidad de ir a orinar con más frecuencia, debido a la retención de líquidos que se ha producido durante el embarazo. De esta forma el cuerpo elimina ahora todos esos líquidos sobrantes.

ESTREÑIMIENTO

Es probable que padezcas estreñimiento, sobre todo si tienes hemorroides o te han hecho episiotomía. Aunque tengas la sensación de que se van a saltar los puntos, no temas, es algo bastante infrecuente. Prueba con los siguientes consejos:

- Toma alimentos ricos en fibra: pan y cereales integrales, verduras, frutas, legumbres.
- También van bien los yogures y los zumos en ayunas.
- Haz ejercicio físico. Camina todo lo que puedas.
- Date masajes circulares en sentido de las agujas del reloj sobre el abdomen.

EXCESO DE SUDORACIÓN

El organismo intenta eliminar el exceso de agua acumulado durante el embarazo. Por eso, la sudoración puede ser más profusa. Para combatir la sudoración usa ropa amplia, de tejidos naturales que permitan la transpiración y mantén una higiene adecuada.



Dúchate diariamente. No uses tampones ni te hagas lavados vaginales.

Evita los zapatos de tacón alto y los excesivamente planos. Ponte ropa cómoda.

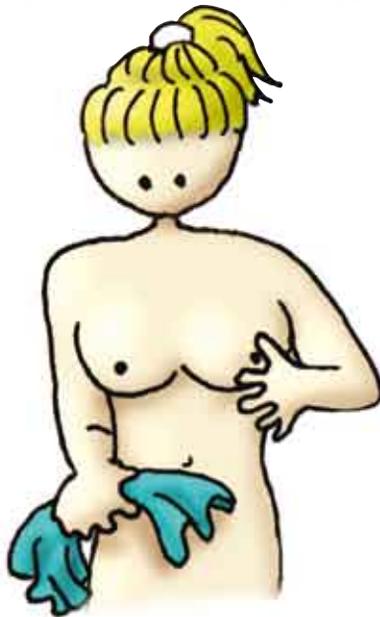
EL CUIDADO DE LAS MAMAS

- La ducha diaria es suficiente para su cuidado. Es muy importante que te laves las manos antes de dar de mamar al bebé.
- Mantén secos los pezones. Puedes usar los empapadores de celulosa que existen en el mercado, pero cámbialos con frecuencia. Después de cada toma, conviene dejar secar los pezones al aire.
- Usa sujetadores de tirante ancho, tanto de día como de noche, para evitar las estrías y ayudar a mantener la firmeza de los senos.

Pezones doloridos: es normal que notes molestias en los primeros días de lactancia y al principio de cada toma. Si duelen durante toda la toma, es probable que el bebé esté mal colocado al pecho. Consulta con tu matrona o enfermera.

Grietas en el pezón: aparecen porque el bebé no agarra correctamente el pecho (el pezón no duele si el bebé mama correctamente, aunque se hayan producido grietas). También favorece su aparición el lavado excesivo de las mamas y el uso de jabones y cremas. Para ayudar a curarlas, sigue estos consejos:

- Deja secar bien los pezones tras la toma, al aire o con la ayuda de un secador durante unos segundos, pero no los laves.
- Amamanta al bebé más frecuentemente, de modo que no esté tan hambriento al principio de cada toma.
- No uses pomadas ni cremas a no ser que te lo haya recomendado el profesional sanitario.



Independientemente de la intención de amamantar al bebé, debes seguir una dieta variada y saludable, similar a la del embarazo. Ésta debe incluir:

- Carne, pescado, huevos. Prioriza el consumo de pescado y huevos sobre el de carne, para así moderar el consumo de grasas animales, menos saludables.
- Fruta fresca, verduras y hortalizas a diario que te aportarán las vitaminas y minerales que necesitas: 3 ó 4 piezas de fruta más unas 4-5 raciones diarias de verduras.
- Pan y cereales (mejor si son integrales), arroz, legumbres y pasta: tómalos a diario, unas 6 raciones entre todo.
- Leche y derivados (yogur, queso): el equivalente a 1 litro al día.

Es posible que el profesional sanitario te aconseje tomar suplementos de hierro. La anemia en el puerperio es frecuente debido a las pérdidas de sangre tras el parto y al desgaste del embarazo.

Algunos alimentos que ingieres pueden modificar el sabor de la leche materna (espárragos, ajo, coliflor, coles, alcachofas, cebollas, puerros...), pero no es necesario que los retires de tu dieta, a no ser que tu hijo/a muestre rechazo a tomar la leche.

Evita el consumo de tabaco, alcohol, café, drogas y estimulantes. Los medicamentos se tomarán solamente bajo prescripción facultativa.

Es posible que estés preocupada por la recuperación de la silueta. Ten paciencia, es un proceso que lleva su tiempo. La lactancia materna te ayudará a perder peso, pues el cuerpo consume mucha energía en la producción de la leche. Si además practicas algo de ejercicio físico, verás como poco

a poco recuperas la figura habitual. Puedes aprovechar los paseos con tu hijo/a para caminar



ACTIVIDAD Y DESCANSO

ACTIVIDAD Y DESCANSO

El regreso a la actividad diaria debe ser gradual, poco a poco. Es esencial descansar y dormir, sobre todo en las primeras semanas. Sería muy importante contar con la ayuda de la pareja o de familiares para las tareas de la casa y cuidar del bebé en estos primeros días.

Puedes adecuar tu ritmo de descanso a los ritmos de amamantamiento y sueño del bebé. Como el recién nacido pasa la mayor parte del día durmiendo (16-20 horas), te será fácil acomodarte a sus períodos de descanso para realizar alguna actividad, reposar o dormir.

Si el bebé no hace pausa nocturna, busca posturas alternativas para darle de mamar como, por ejemplo, tumbada en la cama sobre el lado que vas a dar de lactar a tu hijo.

Te recomendamos que realices, de forma progresiva, ejercicios de gimnasia para:

- Estimular la circulación sanguínea.
- Mantener el tono de los músculos del abdomen y así ayudarte a recobrar tu figura.
- Aliviar las molestias de espalda.
- Lograr sensación de relax y equilibrio.

Salvo contraindicación médica, los ejercicios pueden iniciarse a las 24 horas del parto, comenzando con ejercicios simples y pocas repeticiones, para ir aumentando su complejidad y ritmo según tus posibilidades. Al terminar la sesión de ejercicios, debes tomarte 10 minutos para relajación.

Al final de este folleto te proponemos una serie de ejercicios para que realices en casa y rápidamente estés en forma.



CONTROL MÉDICO

CONTROL MÉDICO POST-PARTO

El puerperio, al igual que el embarazo, necesita ser controlado. Transcurridos los cuarenta días desde el parto, es recomendable que te hagas una revisión ginecológica. Para ello, pide información al profesional sanitario.

RELACIONES SEXUALES

¿CUANDO CONTINUAR LAS RELACIONES SEXUALES?

Durante los primeros días después del parto no es aconsejable practicar el coito, ya que podrían producirse hemorragias o infecciones y los puntos están aún muy recientes y molestan. Ten en cuenta, no obstante, que pueden mantenerse relaciones sexuales no coitales. Puedes volver a mantener relaciones sexuales con penetración cuando dejes de sentir molestias y tengas deseos de hacerlo. Comienza de forma delicada y gradualmente, para evitar experiencias dolorosas.



MENSTRUACIÓN

¿CUANDO SE REANUDA LA MENSTRUACIÓN?

Varía de una mujer a otra. En ocasiones, la primera regla aparece aproximadamente a los 40 días del parto, pero en la mujer lactante puede retrasarse incluso meses.

ANTICONCEPTIVOS

LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Es importante que consultes este tema con los profesionales sanitarios que te atienden, pues ellos te podrán aconsejar sobre el método más adecuado.

De forma orientativa, los métodos anticonceptivos que se pueden utilizar durante esta etapa son:

- **Contraceptivos hormonales (“píldora”):** el tipo de preparado que se debe usar es diferente según estés o no dando de mamar a tu hijo. En cualquier caso, será el sanitario quien prescriba la clase de píldora que debes tomar.
- **Mujeres con lactancia artificial (biberón):** pueden comenzar con contraceptivos hormonales clásicos transcurridas tres semanas desde el momento del parto, completándolo con métodos de barrera.

- **Mujeres con lactancia materna (pecho):** deben evitar los contraceptivos hormonales clásicos. El profesional sanitario prescribirá el preparado hormonal adecuado.
- **Métodos de barrera:**
 - **Condón o preservativo:** es inocuo, pero en las primeras relaciones puede resultarte un poco irritante, dificultando el coito.
 - **Óvulos, geles y espermicidas:** es aconsejable que se combinen con otros métodos de barrera.
 - **Diafragma:** es necesario que consultes con tu ginecólogo/a, pues lo más probable es que haya que modificar sus medidas debido a los cambios que se producen en la vagina durante el embarazo y parto.

Recuerda que los embarazos muy seguidos son perjudiciales para tí y tus futuros hijos. Es conveniente dejar pasar entre uno y otro al menos 2 años.



ANEXO

EJERCICIOS PARA DESPUES DEL PARTO

Tienen por objeto activar la circulación sanguínea y recuperar el tono de los grupos musculares implicados en el embarazo y parto, mejorar el estado físico y ayudarte a recuperar tu imagen corporal.

Salvo contraindicación médica, los ejercicios se pueden iniciar a las 24 horas del parto, siempre y cuando te sientas preparada. Se comenzará con ejercicios simples, en la cama y con pocas repeticiones, para ir aumentando su complejidad e intensidad según las posibilidades de cada persona. Siempre, al terminar la sesión de ejercicios, se emplearán 10 minutos para relajación. Para los primeros cuatro días postparto, los ejercicios recomendados podrían ser los siguientes:

PRIMER DÍA (A LAS 24 HORAS DEL PARTO):

EJERCICIOS CIRCULATORIOS

- Posición inicial: tumbada, descansando sobre una almohada y con las piernas algo elevadas sobre un cojín o almohada:
 - Flexionar y extender los dedos de los pies (Figura 1).
 - Flexionar y extender el pie (movimientos del tobillo) (Figura 2).
 - Realizar círculos en el aire con los pies, hacia ambos lados.

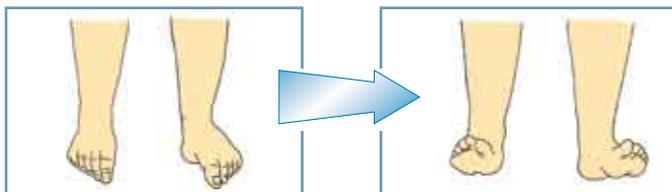


Figura 1

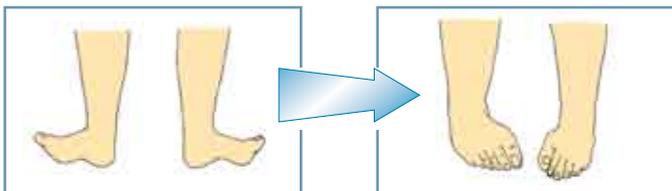


Figura 2

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

- Posición inicial: en la cama con la cabeza sobre una almohada, piernas algo flexionadas y separadas, en línea con las caderas y los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.
 - Espira.
 - Inspira expandiendo el abdomen.
 - Expulsa el aire suavemente manteniendo el vientre contraído 10 segundos durante la espiración.
 - Respiración normal.



RELAJACIÓN Y DESCANSO

- Posición inicial: en la cama con la cabeza sobre una almohada, piernas algo flexionadas y separadas, en línea con las caderas y los brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.

SEGUNDO DÍA (AÑADIR A LOS ANTERIORES):

FORTALECIMIENTO DE MÚSCULOS ADUCTORES DE LAS PIERNAS

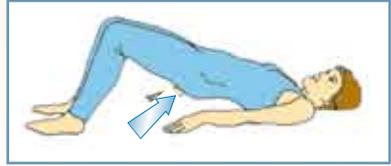
- Posición inicial: Tumbada boca arriba, con la cabeza apoyada en una almohada, piernas flexionadas y sujetando una almohada entre las rodillas.
 - Aprieta fuertemente las rodillas contra la almohada contando hasta cinco. Descansa.
- Repite el ejercicio 10 veces.



TERCER DÍA (AÑADIR A LOS ANTERIORES):

RECUPERACIÓN DEL TONO MUSCULAR DEL PERINE

- Posición inicial: tumbada boca arriba con la cabeza algo elevada, piernas ligeramente flexionadas.
 - Inspira.
 - Al espirar presionar los talones contra el suelo, contrayendo los músculos del periné (como intentando contener la orina) y los glúteos, manteniendo la contracción unos segundos.
- Repite el ejercicio cinco veces.



CUARTO DÍA (AÑADIR A LOS ANTERIORES):

FORTALECIMIENTO DE MUSCULOS ABDOMINALES

Ejercicio 1:

- Posición inicial: tumbada boca arriba, piernas flexionadas, pies juntos apoyando los talones en el suelo y brazos en cruz.
 - Inspira llevando las piernas flexionadas sobre el abdomen.
 - Al expulsar el aire, lleva las piernas juntas y flexionadas hacia el lado derecho, la cabeza al lado contrario y manteniendo la espalda pegada al suelo.
 - Coge aire en esta posición.
 - Expulsa el aire, llevando las piernas flexionadas a la posición inicial.
- Realiza el ejercicio en sentido opuesto.
- Repite el ejercicio 4-5 veces.



Figura 1

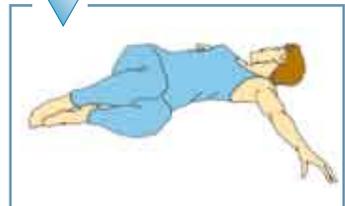


Figura 2

Ejercicio 2:

- Posición inicial: boca arriba, piernas flexionadas, pies separados en línea con las caderas, los talones apoyados en el suelo y brazos a lo largo del cuerpo con las palmas de las manos hacia arriba.
 - Inspira.
 - Al expulsar el aire, lleva la mano derecha hacia la mano izquierda elevando la cabeza y los hombros.
 - Inspira.
 - Expulsa el aire volviendo a la posición inicial.
- Realiza el ejercicio en sentido opuesto.
- Repite el ejercicio 4-5 veces.



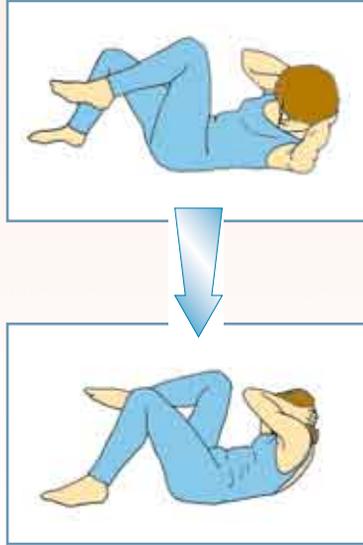
PROGRESIVAMENTE PODRÁS IR AÑADIENDO OTROS EJERCICIOS A TU TABLA DIARIA, SEGÚN VAYA MEJORANDO TU ESTADO FÍSICO. A CONTINUACIÓN TE PROPONEMOS ALGUNOS EJEMPLOS.

PARA EL FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES

Una vez que la musculatura del periné recupera su tono normal (ver ejercicios “Recuperación del tono muscular perineal”) se pueden comenzar a ejercitar los músculos abdominales de manera más intensa. Si se comenzara antes se podría favorecer o agravar una incontinencia urinaria.

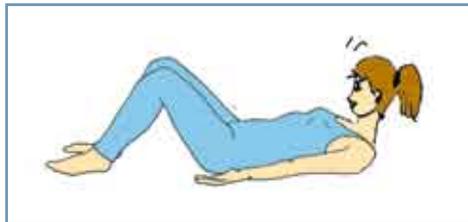
Ejercicio 1:

- Posición inicial: tumbada boca arriba, piernas flexionadas, pies separados en línea con las caderas, los talones apoyados en el suelo y las manos detrás de la nuca.
 - Inspira.
 - Intenta tocar con el codo derecho la rodilla izquierda, mientras expulsas el aire.
- Repite el ejercicio en sentido opuesto.
- Realiza tres series de ejercicios completos 4-5 veces.



Ejercicio 2:

- Posición inicial: tumbada boca arriba, las piernas dobladas con los pies apoyados en el suelo y los brazos estirados a lo largo del cuerpo.
 - Inspira.
 - Expulsa el aire levantando y estirando los brazos e incorporándote con la barbilla pegada al pecho hasta separar los omóplatos del suelo. Mantén esta posición 5 segundos.
 - Inspira.
 - Expulsa el aire volviendo a la posición inicial.
 - Descansa 5 segundos y repite el ejercicio 10 veces.



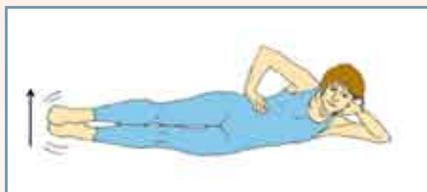
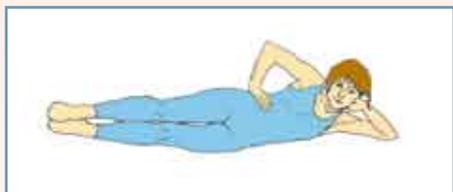
TRACCIÓN Y EXTENSIÓN DE LA COLUMNA

- Posición inicial: de rodillas con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y las piernas separadas en línea con las caderas. La cabeza y el cuello han de estar en línea con la espalda.
 - Inspira.
 - Mientras inspiras intenta tocar con la barbilla la rodilla derecha.
 - Expulsa el aire mientras estiras la pierna derecha hacia atrás, manteniendo la cabeza en línea recta con la columna.
 - Coge aire y volviendo a la posición inicial, expulsa el aire.
- Repite el ejercicio con la pierna izquierda.
- Realiza la serie completa 5 veces.



FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS DE LOS MUSLOS, CADERAS Y GLÚTEOS

- Posición inicial: tumbada sobre el lado izquierdo, apoya el codo izquierdo en el suelo y la cabeza en la mano izquierda y pon la mano derecha en la cintura.
 - Inspira.
 - Al expulsar el aire separa las dos piernas juntas del suelo, manteniéndote en esta postura unos segundos.
 - Inspira.
 - Expulsa el aire volviendo a la posición inicial.
- Repite el ejercicio tumbada sobre el lado derecho.
- Repite la serie completa 5 veces.
- Puedes realizar este ejercicio más cómodamente si flexionas ligeramente la pierna que apoya en el suelo.



FORTALECIMIENTO DE LOS MÚSCULOS PECTORALES

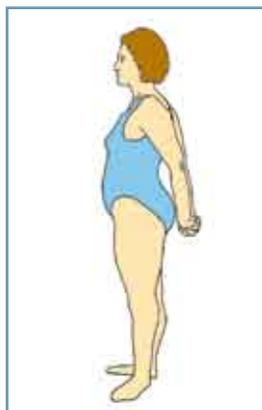
Ejercicio 1:

- Posición inicial: sentada o de pie.
 - Cierra una mano, cogiéndola con la otra a la altura del pecho. Inspira sacando los codos hacia fuera.
 - Mientras se espira, aprieta una mano contra la otra.
- Repite el ejercicio con las manos a la altura de los ojos y de la cintura.
- Cambia el orden de las manos y repite la serie.
- Repite el ejercicio completo cuatro veces.
- Es más fácil realizar el ejercicio apretando una pelota de goma entre las manos.



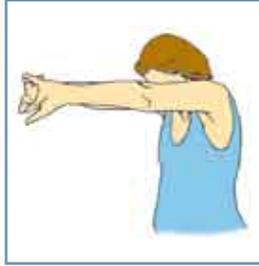
Ejercicio 2:

- Posición inicial: de pie.
 - Inspira uniendo las manos en la espalda, con los dedos entrelazados y los brazos estirados.
 - Mientras expulsas el aire intenta unir los codos, aproximando los omóplatos entre sí.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



Ejercicio 3:

- Posición inicial: de pie.
 - Inspirar uniendo las manos por delante, con los dedos entrelazados, las palmas de las manos hacia fuera, a la altura de los hombros.
 - Mientras expulsas el aire, estira los brazos hacia el frente.
- Repite el ejercicio cuatro veces.



REPITE DIARIAMENTE LOS EJERCICIOS, AUMENTANDO PROGRESIVAMENTE EL NÚMERO DE SERIES.

TERMINA SIEMPRE LA TABLA DE EJERCICIOS CON 10 MINUTOS DE RELAJACIÓN Y DESCANSO.

