

Posparto

Recomendaciones al alta



ribera salud grupo



HOSPITAL UNIVERSITARIO
DEL VINALOPÓ
Departamento de salud del **Vinalopó**

1. CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

Consejos para la madre:

- Recuerde que puede mantener su higiene personal duchándose diariamente
- Si lleva cicatriz con puntos de sutura, manténgala limpia y seca. Lávela con agua y jabón y séquese muy bien después. En caso de utilizar algún antiséptico, el conveniente utilizar el recomendado por los profesionales.
- En caso de episiotomía, la matrona del Centro de Salud valorará la retirada de los puntos, aunque generalmente, se caen solos.
- Coma de todo. Siga una dieta variada y equilibrada, rica en todos los nutrientes, en calcio (leche, yogures y queso fresco) y en hierro (legumbres, pescados azules y carnes rojas), incluyendo alimentos ricos en fibra.
- Camine a diario. Haga actividades físicas y ejercicio. Moderadamente al principio, vaya aumentando su intensidad día a día.
- El uso de faja en el posparto resulta innecesario.
- Evite las relaciones sexuales con penetración hasta que finalice el sangrado y mientras le suponga alguna molestia.
- Recuerde que aunque no haya tenido la regla y a pesar de la lactancia materna, es posible quedarse embarazada. Si necesita algún otro método anticonceptivo, que no sea el preservativo, solicite información en su centro de salud.

Consejos para el bebé:

- Colocar al recién nacido boca arriba o de lado para dormir. No usar almohada y evitar colchones blandos.
 - Cura del cordón con agua y jabón en los cambios de pañal, secando bien y colocando una gasa limpia y seca. En caso de estar mojado se aplicará clorhexidina o alcohol de 70°.
 - Temperatura del agua para el baño entre 34° y 37°.
 - Evitar exposiciones prolongadas y/o directas al sol.
-

2. ¿CUÁNDO ACUDIR A LOS SERVICIOS SANITARIOS?

Tras el alta hospitalaria acudirá a la **cita ya concertada con su matrona**, quien realizará una valoración de su estado general y le ayudará a resolver sus dudas y preocupaciones.

Si desea cambiar su cita pregunte por su matrona en los siguientes números de teléfono:

CSI ASPE - 96 5490060. Rosario Cantó

CS PLA VINALOPÓ - 96 6679803. Cristina Muñoz

CS CARRÚS - 96 5435180. Ana Esono

CS CREVILLET - 96 6681000. Patricia Campos

CS TOSCAR - 96 6619100. Carmen Rodríguez

CS DOCTOR SAPENA - 96 6679910. Irene Vegara

Acudirá a su centro de salud entre el 5º y 7º día para la realización de las segundas pruebas metabólicas.

Acuda a su médico o matrona del centro de Salud en caso de:

- Temperatura mayor de 38° C.
- Inflamación, enrojecimiento y dolor en los puntos.
- Dolor, enrojecimiento y endurecimiento de las mamas.
- Dolor, esozor y ganas frecuentes de orinar
- Sangrado vaginal en aumento, mantenido o que reaparece.
- Hinchazón o dolor fuerte en una pierna.

Acuda a su pediatra del Centro de Salud en caso de:

- Temperatura mayor de 38° C.
- Ictericia (color amarillento de la piel y ojos).
- Enrojecimiento, inflamación o secreción maloliente del cordón umbilical.
- Vómitos abundantes y/o rechazo de la alimentación
- Pérdida de peso



No dude en comunicar sus inquietudes o preocupaciones
y solicite ayuda cuando crea que la necesita.
El personal sanitario resolverá sus dudas y orientará sus necesidades.



GRUPO NODRISSA Marta Bacardit Abellán.
Concurso Fotográfico de Lactancia Materna, Marina Alta

Para ampliar información consúltenos si nos necesita:

www.vinaloposalud.com/paritoriosonline

www.e-lactancia.org