

# Posparto

## Recomendaciones al alta



# 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 CREVILLEN** - 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](http://www.vinaloposalud.com/paritoriosonline)

[www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)

Versión 1: Junio 2015