



CUIDADOS DE SALUD
PARA DESPUÉS
DEL PARTO

Lactancia Artificial



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES

Dirección General de Salud Pública

Tras el parto, comienza una nueva etapa llena de cambios, ilusiones y sensaciones nuevas. Aun cuando este parto no sea el primero, es probable que experimentes preocupaciones y sentimientos a veces contradictorios, que pueden llegar a sorprenderte e inquietarte, estos son comunes a la mayoría de las mujeres.

Muchas embarazadas se preparan para el parto, pero no para el puerperio. Sin embargo, durante esta nueva etapa tu organismo también va a experimentar grandes cambios, y además, la llegada del bebé supone una gran dedicación que altera la organización familiar y tu vida cotidiana.

Adaptarse a todos estos cambios requiere tiempo y no siempre es fácil. Para favorecer esta adaptación y fortalecer los lazos afectivos, tú y tu bebé



permaneceréis juntos desde el nacimiento y durante toda la estancia en la maternidad, siempre que no exista ninguna complicación. Es importante que, desde el primer día, el padre se implique de una forma activa en el cuidado del bebé, lo cual contribuirá a reforzar el vínculo afectivo entre ambos.

A continuación trataremos de aclararte algunas cuestiones relacionadas con tu salud y con la de tu hijo o hija durante esta etapa.

Cs PAAAOS
PAuA LAL AAuO



¿ Qué es el puerperio?

Se llama puerperio al periodo que comprende los cuarenta días posteriores al parto. En ellos, el cuerpo tendrá que recuperarse del embarazo y del parto al tiempo que se inicia la convivencia con tu hijo o hija.

El puerperio es un período de cambios, no solo físicos, sino también personales y familiares debido a la llegada del recién nacido: tendréis que adaptaros al bebé, a sus necesidades y temperamento, a cambios en la relación de pareja, a compaginar la atención prestada al bebé con la de vuestros otros hijos o hijas, a no disponer de tanto tiempo libre como antes, etc.

Ante esta situación es normal sentirse cansada y aparición de algunas alteraciones en el estado de ánimo (apatía, tristeza, fatiga, insomnio, ansiedad, irritabilidad, temores respecto de tu capacidad para cuidar al bebé, etc.) Tómate la vuelta a las actividades diarias con calma, busca la colaboración de las personas más cercanas: conviene que los primeros días descanses y no te esfuerces demasiado. Si pasados 15 días del parto tu estado anímico no mejora, acude a tu médico/a, sabrá como ayudarte.

Respecto a tu aspecto físico, también irás notando que va volviendo a la normalidad pero ten paciencia, es un proceso lento.



¿Qué le está sucediendo a mi cuerpo?

¿Qué son los loquios?

Es la hemorragia o sangrado vaginal que se produce tras el parto. Este sangrado dura alrededor de 3-4 semanas. Los primeros días son más abundantes y de color rojizo (siendo normal la expulsión de algún coágulo), disminuyendo posteriormente la cantidad y cambiando el color hasta tener un aspecto de flujo normal.

Durante esta etapa no es aconsejable el uso de tampones. Es mejor usar compresas.

¿Qué son los entuertos?

Son las molestias provocadas por las contracciones del útero para recuperar su tamaño habitual. Son más frecuentes y dolorosas a partir del segundo parto. Suelen durar unos 3 ó 4 días.

Qué es la episiotomía?

Es un pequeño corte que se hace en la vagina en algunos partos para facilitar la salida del bebé. Este corte se cose con cuidado, una vez que nace el bebé. Los puntos pueden resultar algo molestos, sobre todo cuando estás sentada e incluso los primeros días puedes sentir dolor al orinar o evacuar. Los puntos habitualmente se caen solos alrededor de los 10-15 días siguientes al parto. Confírmalo con la matrona. El hilo que actualmente se usa tarda mucho en caerse. Si tienes molestias es mejor que te sientes sobre un cojín.

Es necesario mantener esta herida lo más limpia y seca posible para facilitar su cicatrización y evitar infecciones. Para ello es necesario lavar la herida una vez al día (ducha diaria) y también tras cada deposición, secándola bien después, con toques suaves sin frotar (también puedes usar un secador de pelo) desde la vagina hacia el ano y nunca al contrario.



Puedes ducharte diariamente desde el primer día. No hay ningún inconveniente en lavarse la cabeza, sin embargo no debes bañarte durante las primeras semanas del puerperio.

La compresa debe cambiarse a menudo para mantener la herida limpia y seca el mayor tiempo posible.

Si la herida evoluciona bien, no es necesario utilizar ningún desinfectante. Si no fuera así, acude a tu Centro de Salud.

Los puntos de la cesárea

Si el parto ha sido por cesárea, los puntos normalmente cicatrizan en 5 ó 6 días y se quitan hacia el 6º y 7º día, aunque la herida tardará aún un poco más en curarse por completo.

No hay inconveniente para la ducha diaria. Después de la ducha hay que secar bien los puntos y cambiar el apósito. Es muy importante mantener la herida limpia para evitar infecciones.

Molestias urinarias.

Es normal que durante las primeras semanas después del parto notes una pequeña incontinencia debido a que los músculos del suelo pélvico necesitan un tiempo para recuperarse. Para acelerar esta recuperación, puedes practicar ejercicios del suelo pélvico a partir de los primeros días post-parto. Estos ejercicios consisten en apretar con fuerza los músculos de la zona, como si tratases de evitar la salida de la orina (cierra y sube la vagina) y a los 3-5 segundos, relajarlos. Haz series de 10 contracciones unas tres veces al día. Puedes hacerlo sentada, tumbada o de pie.

También es normal que tengas la necesidad de ir a orinar con más frecuencia, debido a que el cuerpo está eliminando ahora todos esos líquidos retenidos durante el embarazo.

Estreñimiento

Debido a las molestias que puede ocasionar la episiotomía, y las hemorroides que son muy frecuentes tras el parto, es común el que se padezca estreñimiento.

Para mejorar esta situación es recomendable beber líquidos abundantes, seguir una dieta rica en fibra (pan y cereales integrales, verduras, frutas, legumbres...) y hacer ejercicio físico.

Alimentación

Debes seguir una dieta equilibrada, variada y rica en fibra, similar a la del embarazo. Come y bebe en razón de tus necesidades. Si estás estreñida, aumenta la ingesta de fruta y verduras, y bebe abundantes líquidos.



¿Son necesarios algunos suplementos?

En el puerperio es frecuente la aparición de anemia debido a las pérdidas de sangre tras el parto y al desgaste del embarazo, por ello es posible que tu médico/a te aconseje tomar suplementos de hierro.

Actividad y descanso

Los primeros días tras el alta necesitas que te cuiden y que te liberen de cualquier actividad para poderte dedicar al bebé y a tus otros hijos o hijas si los tuvieras. Procura descansar y dormir. Para ello es muy importante contar con la colaboración de tu pareja, familiares o amigos. Poco a poco podrás ir incorporándote a tus actividades cotidianas sin olvidar que la prioridad debe ser cuidarte y atender a tu bebé.

Para conseguir descansar, limita si es necesario tus actividades familiares y sociales (desconecta el teléfono, el timbre, etc.)



Puedes adecuar tu ritmo de descanso a los ritmos de alimentación y sueño de tu bebé. Como el recién nacido pasa generalmente gran parte del día durmiendo, puedes acomodarte a sus períodos de descanso para realizar alguna actividad, reposar o dormir.

¿Cuándo se reanuda la menstruación?

Varía de una mujer a otra. En ocasiones, la primera regla aparece aproximadamente a los 40 días del parto y suele ser más abundante y prolongada de lo habitual.

¿Cuándo continuar con las relaciones sexuales?

Las relaciones sexuales no se limitan únicamente a la penetración. Algunas mujeres, durante los primeros meses del postparto no desean tener relaciones sexuales coitales pero desean otro tipo de contacto sexual, de proximidad y de intercambio de afecto. La fatiga física y las preocupaciones pueden influir más en el deseo sexual que el propio puerperio, por ello la pareja debe procurar compartir al máximo las tareas y responsabilidades del cuidado del bebé. Como sucedió durante el embarazo, hay que adaptarse a las nuevas circunstancias y los nuevos ritmos del deseo.

Puedes volver a realizar el coito cuando dejes de sentir molestias y te apetezca, aunque se recomienda que hayan pasado al menos 15 días del parto, ya que es el tiempo que tardan en cicatrizar las heridas. Pero recuerda que con la lactancia artificial, puedes quedarte embarazada incluso antes de tener la primera menstruación.

Durante este período el método anticonceptivo más recomendable es el preservativo.

Control sanitario en el puerperio

En general, la primera visita la hace la matrona alrededor de la primera semana tras el parto. Transcurridos los cuarenta días de puerperio, te recomendamos otra revisión en el Centro de Salud.



Signos de alerta por los que debes consultar

- Fiebre igual o superior a 38° C.
- Sangrado superior a una regla normal, después de 7 días postparto.
- Dolor o tensión en la zona de los puntos.
- Mal olor del flujo vaginal.
- Molestia o dolor en la parte baja del abdomen.
- Endurecimiento, enrojecimiento o dolor en los pechos.
- Molestias al orinar.
- Hinchazón o dolor fuerte en una pierna.

Cs PAAOS A Oes
S PRO u OCP M MACPA O



Tu bebé será evaluado por un pediatra el primer día de vida y nuevamente al alta. Si el parto ha sido normal, vuestra estancia en el Hospital será aproximadamente de 48 horas. Si el nacimiento ha sido por cesárea, el alta será al 4º-5º día de vida. Todos los datos relativos a tu hijo o hija, se registran en el **“Documento de Salud Infantil”**, que te entregarán en el momento del alta hospitalaria. **Es muy importante que tu bebé sea evaluado en el Centro de Salud a las 48-72 horas tras el alta del hospital.**



Lactancia artificial

La lactancia artificial es compatible con un buen vínculo madre-hijo o hija. Durante las tomas estimula a tu bebé, mirándole, acariciándole, hablándole, etc.

Preparación del Biberón

1. Es imprescindible el lavado de manos antes de empezar a preparar los biberones. Lava con agua y jabón los biberones, tetinas, tapas y otros utensilios.
2. El biberón se puede preparar, bien con agua del grifo o con agua envasada. Si es necesario hervir el agua del grifo, hazlo únicamente durante 1 minuto.
3. Añade la cantidad correcta de agua y polvo en el biberón. Recuerda que por cada 30 cc de agua debes poner 1 cacito raso de la leche en polvo y que hay que poner siempre primero el agua en el biberón. A 60 cc de agua debes añadir 2 cacitos rasos.

4. De forma orientativa, a los 2 días de edad el bebé suele tomar unos 20 cc por toma, a los 3 días unos 30 cc, 40 cc a los 4 días y unos 50 cc a los 5 días (sin forzarle a tomar). Posteriormente será tu pediatra el que te indique las cantidades que debe tomar. Dale una toma cada 3-4 horas.

5. Tapa el biberón y agítalo bien durante unos 30 segundos para mezclar el preparado. Se puede calentar el biberón al baño maría hasta 35-40°. Los hornos microondas no se recomiendan porque producen un calentamiento irregular y el bebé se puede quemar.

6. El producto reconstituido se debe consumir inmediatamente después de su preparación. **Tira el resto del producto preparado después de cada toma.**

7. En ningún caso debes mantener el biberón preparado a temperatura ambiente, pues esto puede provocar que se contamine.

8. Después de abrir el bote, guárdalo bien cerrado en un lugar fresco y seco para asegurar que se conserva bien. Una vez abierto, se debe utilizar el contenido dentro de los 30 días siguientes. No debes congelar el polvo o el producto reconstituido.

9. Recuerda que las medidas de higiene personal son esenciales para evitar posibles contaminaciones.

Otros conceptos que debes conocer

Ictericia

Los recién nacidos sanos pueden presentar una ligera ictericia (color amarillo de la piel). Si aparece será evaluado por el pediatra en el Hospital y tras el alta en el primer control del Centro de Salud.

Cuidados del cordón umbilical

La caída del cordón umbilical tiene lugar entre los 10 y 15 días de vida. Debes limpiarlo al menos 3 veces al día con agua y jabón, no siendo necesario utilizar alcohol y recuerda, no uses productos yodados. Tampoco lo cubras ni envuelvas con gasas. Vigila si tiene mal olor, secreción o sangrado. Se puede mojar el cordón durante el baño diario, secándolo bien a continuación.

Postura de los lactantes en la cuna

La Asociación Española de Pediatría aconseja colocar a los lactantes sanos **“boca arriba”**, con la finalidad de disminuir el riesgo de Muerte Súbita del Lactante.

Prevención de enfermedades metabólico-genéticas

El **hipotiroidismo** y la **fenilcetonuria**, son enfermedades que pueden ocasionar un déficit intelectual en las personas que las padecen.

La **fibrosis quística** puede llegar a producir una enfermedad pulmonar crónica.

Todas estas enfermedades pueden detectarse, de forma temprana, mediante la obtención de unas gotas de sangre del talón (prueba del talón) en los primeros días de vida de tu bebé, lo que permitirá iniciar el tratamiento de forma precoz y evitar complicaciones.

Por todo ello, en Cantabria se realiza, a todo recién nacido, las pruebas de hipotiroidismo y fibrosis quística antes del alta hospitalaria, y posteriormente la de la fenilcetonuria al 5º-6º día de vida, en el Centro de Salud.



Prevención de la hipoacusia

En todos los recién nacidos y antes del alta hospitalaria, se realiza una prueba para detectar la posible existencia de sordera.

Seguimiento en tu centro de salud

Es importante que tu hijo o hija sean evaluados en el Centro de Salud antes de las 72 horas tras el alta hospitalaria. Te recomendamos que en cuanto tengas la documentación necesaria, solicites la asignación del pediatra para poder pedir cita, lo antes posible.

Vacunas

En el Hospital se le ha administrado a tu hijo la primera dosis de la vacuna de la Hepatitis B. Recuerda que a los **dos meses de edad** debe continuar su vacunación en el Centro de Salud.

Protección legal de la maternidad

Conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras (Ley 39/1999, de 5 de noviembre):

Baja maternal:

Tendrá una duración de 16 semanas que se disfrutarán de forma ininterrumpida, ampliables en el supuesto de parto múltiple en dos semanas más por cada hijo a partir del segundo.

En los casos de parto prematuro y en aquellos que por cualquier otra causa, el neonato deba permanecer hospitalizado a continuación del parto, la percepción del subsidio por maternidad podrá interrumpirse, una vez completado el periodo de descanso obligatorio para la madre de seis semanas posteriores al parto y se reanudará a partir de la fecha del alta hospitalaria del menor (Real Decreto 295/2009, de 6 de marzo).

Permiso por lactancia:

Las trabajadoras, por lactancia de un hijo menor de nueve meses, tendrán derecho a una hora de ausencia del trabajo, que podrán dividir en dos fracciones que no coincidan con el principio y final de la jornada de trabajo. Podrá sustituirse este derecho por una reducción de su jornada en media hora con la misma finalidad.

Excedencia de hasta tres años:

Las trabajadoras y trabajadores tendrán derecho a un periodo de excedencia de duración no superior a tres años para atender al cuidado de cada hijo a contar desde la fecha de nacimiento. Para solicitar esta excedencia no se requiere antigüedad mínima en la empresa.

Ayudas económicas a la maternidad

-Ayuda del Ministerio de Hacienda y Administraciones Públicas para **madres trabajadoras con hijos/as menores de tres años**.

Información: ☎ 901 200 345

• El Sistema de Seguridad Social contempla:

1. Prestaciones económicas por hijo a cargo:

- Menores de 18 años (computan ingresos).
- Menores de 18 años con una discapacidad igual o superior al 33% (no computan ingresos).
- Mayores de 18 años con una discapacidad igual o superior al 65% (no computan ingresos).

2. Prestaciones de pago único:

- Por nacimiento o adopción del tercer o sucesivos hijos/as (computan ingresos).
- Por parto o adopción múltiple (no computan ingresos).
- Prestación económica por nacimiento o adopción en supuestos de familias numerosas, monoparentales o en los casos de madres con una discapacidad igual o superior al 65% (no computan ingresos).

3. Prestación económica destinada a progenitores, adoptantes o acogedores que reducen su jornada laboral para el cuidado del menor a su cargo afectado por cáncer u otra enfermedad grave.

Información: ☎ 900 166 565 (I.N.S.S.)

Algunos teléfonos de interés

Asociación Ítaca por una crianza y educación respetuosa.

 664 443 915

e-mail: asociacionitaca.wordpress.com

Víctimas de Violencia de Género.
Centro Información y Asistencia Integral

 942 214 141

Asociación Cantabria Acoge.

 942 364 445

Centro de Atención y Asesoramiento a la Mujer.

 942 200 833

Si precisas ampliar esta información o cualquier otra, puedes dirigirte al Trabajador/a Social del Hospital o de tu Centro de Salud



GOBIERNO
de
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE SANIDAD
Y SERVICIOS SOCIALES

Dirección General de Salud Pública

www.saludcantabria.org