

## Información para el Paciente

### CONSEJOS POSPARTO

El cuerpo de la mujer cambia durante el embarazo y también durante el proceso de posparto y requiere de un tiempo de recuperación.

Durante el puerperio, puedes presentar una cantidad moderada de sangrado, inferior o igual a una menstruación y que puede, de forma intermitente, prolongarse durante toda la cuarentena. Asimismo, durante el posparto pueden aparecer también cambios de humor frecuentes (tristeza, llanto y euforia), una reacción normal de adaptación a los cambios.

Para poder llevar a cabo una pronta recuperación y ayudarte a disfrutar plenamente de esta nueva etapa, te sugerimos seguir las siguientes recomendaciones durante cuarenta días aproximadamente.

1. Abstente de realizar duchas vaginales y tomar baños (bañera, piscina, playa, etc.).
2. Evita las relaciones sexuales mientras tu médico no te indique lo contrario.
3. No utilices tampones vaginales.
4. Puedes notar dolor en la herida o entuertos. En este caso, te recomendamos seguir la pauta analgésica que te haya indicado tu obstetra.
5. Puedes notar alguna molestia al orinar debido a la colocación de una sonda vesical durante el parto. Recuerda beber abundante líquido, especialmente durante las primeras 48 horas.
6. En caso de presentar puntos debes mantener la herida seca y limpia. Cambia con frecuencia la compresa y seca adecuadamente la herida tras la higiene.
7. Procura mantener una vida activa, saliendo a pasear y realizando ejercicio moderado, pero evitando ejercicio físico o los esfuerzos intensos durante esos días.
8. Si das el pecho debes comprobar que las mamas no presenten zonas enrojecidas o endurecidas. Si aparecen estos signos contacta con tu ginecólogo para descartar una mastitis.
9. Una dieta rica en fibra te ayudará a combatir el posible estreñimiento que puedas sufrir (propio de las puérperas).
10. Bebe abundante líquido. Una correcta hidratación es fundamental para el buen funcionamiento del organismo y te ayudará a recuperar todo el líquido perdido durante el parto.
11. Si das el pecho, una dieta rica en calcio ayudará en tu lactancia.
12. Tu médico te dirá si necesitas tomar alguna vitamina, hierro o algún otro tratamiento especial. No lo hagas por tu cuenta.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](http://quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital El Pilar  
Grupo  quirónsalud

## Recuerda también...

- Acudir a la revisión postparto al finalizar la cuarentena. Te recomendamos solicitar la visita antes de irte de alta.
- Seguir los controles y tomar la medicación que tu ginecólogo te haya indicado.

## ¿Cuándo consultar con tu médico o acudir a Urgencias?

- Si padeces una hemorragia superior a una menstruación, fiebre, dolor abdominal o dolor con la micción.
- Si la sangre huele mal o tiene un aspecto diferente al que estás acostumbrada.
- Si los pechos se ponen muy duros, rojos, con nódulos o con dolor.
- Si la herida se inflama, huele mal y duele. También si supura o se abre algún punto.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área “Mi Quirónsalud” de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra App.

**Hospital El Pilar**  
Grupo  quirónsalud