

## **CUIDADOS PARA LA MADRE AL ALTA**

### **Recuerda pedir turno para control médico**

Entre los 7 y 10 días aproximadamente luego del parto vaginal o la cesárea.

### **¿Cuándo concurrir a la guardia?**

- Si el sangrado por genitales:
  - \_ Requiere un cambio de apósito por hora o tiene coágulos grandes.
  - \_ Tiene mal olor (fétido).
  - \_ Reaparece luego de haber desaparecido por varios días.
  
- Si las mamas presentan:
  - \_ Enrojecimiento, nódulos, dolor o aumento de la temperatura.
  - \_ Pezones agrietados o con sangrado.
  
- Si en la zona de la herida aparecen:
  - \_ Hinchazón, enrojecimiento, aumento de la temperatura, secreción o pus.
  - \_ Dolor alrededor de la incisión que aparece repentinamente o empeora.
  - \_ Aumento del dolor.
  
- Deberá consultar si presenta:
  - \_ Hinchazón, dolor o enrojecimiento en una de las piernas.
  - \_ Fiebre mayor o igual a 38 °C tomado con termómetro.
  - \_ Dificultad para respirar o dolor en el pecho.
  - \_ Descubre que no es capaz de cuidar a su bebé o de cuidarse.

## **RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA HERIDA**

- Episiotomía: Mantener la zona de la herida limpia y seca. Higienizar la herida con agua tibia jabonosa luego de orinar o defecar. La limpieza debe realizarse de adelante hacia atrás. Secar la zona apoyando muy suavemente una toalla limpia. Cambiar frecuentemente los apósitos. Recordar que los puntos se caen solos entre los 10 y los 15 días luego del parto.
  
- Cesárea: La herida puede quedar al aire libre a las 48-72 hs., debido a que esto ayuda a la cicatrización. No es necesario volver a cubrirla. Higienizar la zona con agua y jabón neutro y luego secarla con una toalla limpia y/o con un secador de pelo (aire frío). Los puntos los saca el médico obstetra a los 10 días de la cesárea, aproximadamente.

### **Luego del parto o la cesárea**

- Puede caminar, retomar de a poco sus actividades habituales sin hacer grandes esfuerzos y el dolor es controlable.
- El sangrado va disminuyendo de a poco.
- Las pérdidas no deben tener mal olor (fétido).
- Las mamas se debe vaciar luego de mamar.

## Consejos para la lactancia

Recuerde:

- lavar bien sus manos con agua y jabón antes de dar de mamar.
- Estar en una posición cómoda y con la espalda apoyada.
- Llevar a su bebé hacia su pecho y no su pecho al bebé.
- Que su hijo esté bien prendido al pecho: con la boca abierta abarcando toda la areola y no solamente el pezón. Si está succionando no lo saque a la fuerza porque puede lastimarse. Para retirarlo, introduce suavemente un dedo limpio en la boca del bebé, entre labio superior e inferior.
- Que la cabeza y el cuerpo de su recién nacido esté alineados con tu abdomen ("panza con panza").
- Que la cara de su hijo esté frente a tu pecho y su nariz contra su pezón.
- Que todo el cuerpo del bebé quede sostenido en su regazo (y no sólo la cabeza o la cola).
- Mirar a su hijo a los ojos, ya que a través de la mirada se refuerza el vínculo.
- Alimentar a su bebé cada vez que lo pida, día y noche "lactancia a demanda".



## MATERNIDAD

### *Posiciones para la lactancia*

*La mejor posición para la lactancia es aquella en la que la mamá y el bebé están cómodos.*

