

Cartilla

Autocuidado del puerperio

Síguenos en nuestras
redes sociales



www.clinicaeusalud.com.co



Bienvenidos

Acabas de iniciar una de las etapas más importantes de tu vida. Cuida de ti para darle los mejores cuidados a tu bebé. Compartiremos algunos consejos para hacer de esta etapa un gran aprendizaje, viviendo plenamente la maternidad.



Controla tu dolor

Lactancia: durante la lactancia puede ocurrir que los pezones queden adoloridos y produzcan dolor en los senos. Utiliza la técnica adecuada para amamantar y evita la acumulación de leche materna en exceso, ya que esto puede causar mastitis.








Heridas: se puede presentar molestias en las heridas si hubo cesárea o desgarro vaginal. Para evitar malestar, intenta aplicar frío en la zona con una bolsa térmica y si se requiere, para sentarte hazlo sobre una almohada.

Recuerda que una adecuada higiene y lavado de las heridas con agua y jabón permiten una recuperación satisfactoria.





Incontinencia urinaria: esto se puede producir por el trabajo de parto. Puedes usar toallas sanitarias y hacer ejercicios de fortalecimiento para suelo pélvico (ejercicios de kegel).

Cuida tus emociones

-  Toma tiempo para varios descansos en el día.
-  Sal a dar un pequeño paseo, caminar ayuda en tu recuperación.
-  Apóyate en tu pareja y familiares, no tienes que hacer todo sola.
-  Expresa tus emociones, así sean negativas, esto ayuda a disminuir la carga a nivel emocional.
-  En caso de que lo requieras acude al consultorio de psicología o solicita el acompañamiento por este servicio.



Cuida tu higiene

-  Si tienes alguna herida (por cesárea o ensanchamiento de la vagina para el parto) debes ser aún más rigurosa en cumplir tus baños diarios.
-  No apliques ningún producto en la herida que no haya sido formulado por tu médico.
-  Hidrata tu piel con cremas humectantes y usa protector solar.
-  Si presentas enrojecimiento, fiebre o notas que sale algún líquido de la herida asiste de urgencias para que seas revisada por el médico.







Mitos sobre la maternidad

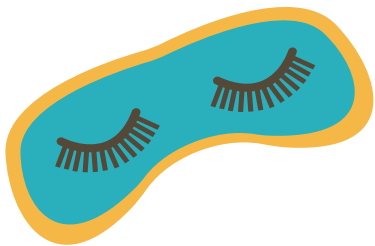
Algunas personas consideran que durante los primeros 40 días posteriores al parto la materna no se puede bañar, que la mujer no se puede cortar o pintar las uñas, o que deben purgarse y que no se puede leer ya se debe pasar todo el tiempo en reposo. Es importante que sepas que estas creencias son erróneas. En caso de tener inquietudes sobre lo que puedes o no hacer, consúltalo con tu médico.

Es importante que sepas que estas creencias son erróneas.

Cuida tu descanso

Si no duermes bien, no podrás cuidar a tu bebé. Por eso, los siguientes tips te pueden ayudar a dormir un poco mejor:

-  Crea una rutina antes de dormir: Puedes darte una ducha, cepillar tus dientes y luego ir a dormir.
-  Puedes dormir al mismo tiempo que tu bebé.
-  Mantén tu habitación oscura y silenciosa.
-  Evita dormir en lugares incómodos como sofás o sillas.
-  Evita el consumo de alcohol y cigarrillo.
-  Consulta con tu médico si puedes tomar café, recuerda que la cafeína puede alterar el sueño.







Cuida tu alimentación

Consume alimentos nutritivos durante el periodo de lactancia ya que esto contribuye a que tu bebé crezca fuerte y saludable. Sigue una dieta equilibrada. Es importante tener en cuenta que después del parto, el apetito y la sed tienden a aumentar.



Recomendaciones

-  Come 5 veces al día, cada 3 horas.
-  Puedes comer: frutas, verduras, carnes, pescados, panes, cereales, granos, leche, yogurt, huevos, entre otros.
-  Reduce grasas saturadas (manteca, grasa de pollo y de cerdo) y modera el consumo de harina refinada y azúcares.
-  No se recomienda hacer dietas estrictas para adelgazar.



CLÍNICA
EUsalud

Estás en buenas manos