

# Puerperio

*Cuidados después de ser mamá*

## PRIMEROS CAMBIOS

El organismo expulsa loquios, una mezcla de sangre y restos de revestimiento del útero

El proceso disminuye progresivamente y puede durar hasta 40 días

## Recomendaciones

- No utilizar bidé ni tampones
- No realizar baños de inmersión
- Evitar mantener relaciones sexuales



## Alimentación

- \* Consumir 3 litros de agua por día
- \* Incorporar variedad de alimentos para un completo aporte de nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para la mamá y el bebé



## Cuidado de mamas

La mamá puede sentir los pechos tensos, duros, sensibles y dolorosos. Es frecuente la elevación de temperatura

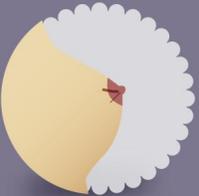
### ¿Cómo aliviar los síntomas y facilitar la salida de la leche?



Colocar paños tibios sobre las mamas



Lubricar el pezón con crema de caléndula (no tóxica para el bebé)



Cuidar la cicatrización de las grietas del pezón



Vaciar ambas mamas al amamantar o utilizando sacaleche



## Puntos de sutura

Recomendaciones para favorecer el proceso de cicatrización

### CESÁREA

- \* Retirar los puntos entre los 10 y 14 días posteriores al nacimiento, con el médico de cabecera
- \* Curar la herida con antisépticos iodados
- \* Higienizar la zona con agua y jabón común. Secar correctamente

### PARTO VAGINAL

- \* Los puntos se reabsorben y caen solos
- \* No es necesario utilizar antisépticos iodados
- \* Higienizar con agua y jabón. Mantener la zona siempre seca

 En caso de dolor intenso o complicaciones sobre la herida, consultar con el especialista

Fiebre superior a 38° C  
(no cede con medicación)

Zumbido en oídos,  
visión con manchas  
o luces, cefalea y/o  
dolor estomacal intenso

Dolor abdominal intenso  
(que no cede con analgésicos)

Mamas rojas, calientes,  
asimétricas, muy  
sensibles y dolorosas  
ante la palpación

# Síntomas de alerta



Flujo  
maloliente

Enrojecimiento,  
dolor y secreción  
de los puntos  
de la herida

Edema asimétrico en piernas  
(una pierna más  
hinchada que la otra)

Incremento  
del sangrado