



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com



El puerperio es el periodo que viene después del parto, su duración es hasta 6-8 semanas posparto. Es una etapa nueva a la que os tenéis que adaptar juntos. Se produce una reorganización familiar. Pasareis por cambios físicos y psicológicos.

CAMBIOS FÍSICOS

- Existe una pérdida inmediata de peso de aproximadamente 5 kgr.
- El útero disminuirá de tamaño hasta introducirse en la pelvis. Aparecerán como consecuencia de esta reducción los entuertos. Son contracciones que se acentúan cuando se da de mamar al bebé. Son más frecuentes y dolorosas a partir del segundo parto. Suelen ceder al cabo de 5 días aproximadamente.
- Expulsarás loquios. Es el sangrado que se produce después del parto producto de la cicatrización de la herida dejada por la placenta. Los loquios van cambiando de color según pasan los días. Los primeros días son de color rojo y se pueden expulsar coágulos, posteriormente son de color marrón-rosado hasta volverse blanquecinos o amarillentos. No deben tener un olor fétido.
- Si eliges lactancia materna, la aparición de la primera menstruación tras el parto puede retrasarse hasta la finalización de ésta. En caso de lactancia artificial, la primera regla tendrá lugar alrededor de los 40 días de puerperio. La ausencia de regla no debes interpretarla como una imposibilidad de embarazo, debes utilizar algún método anticonceptivo.

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Para adaptaros a la nueva situación tenéis que pasar por tres etapas:

- Etapa de adaptación a la nueva situación que os llevará desde las primeras horas a los dos primeros días.
- Etapa de apoyo en conseguir la independencia en el cuidado de vuestro bebé y de uno mismo.
- Etapa centrada exclusivamente en el papel de la maternidad donde necesitáis reencontraros como pareja.

La madre puede sentir sentimientos de tristeza que pasan por el llanto, cambios de humor imprevisibles y sensibilidad exagerada. Estos cambios pueden durar en torno a 15 días.



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com

HIGIENE

- Se recomienda ducha diaria en vez de baño. Se debe evitar baños de inmersión (bañera, piscina, jacuzzi,...) durante las 4 primeras semanas o hasta que se deje de sangrar.
- No uses tampones ni lavados vaginales.
- Utiliza compresas de algodón o celulosa y cambiarla frecuentemente.
- Lava la episiotomía 2-3 veces al día con agua y jabón. Sécala muy bien. Los puntos se caerán solos.
- Los puntos de la cesárea deben lavarse en la ducha diaria. Sécalos muy bien. Se quitan en el centro de salud a los 10 días.
- Acudir a la matrona del centro de salud para valorar las heridas.
- Para cuidar las mamas, la ducha diaria es suficiente.
- No es necesario que use faja en el posparto.
- Es recomendable que el sujetador no comprima el pecho.

ALIMENTACIÓN

Durante el posparto es recomendable seguir con la dieta variada y equilibrada que se hacía en el embarazo.

- Para evitar el estreñimiento toma alimentos ricos en fibra: verduras, frutas, cereales,...
- Alimentos ricos en calcio. Como mínimo 500ml al día.
- Alimentos ricos en hierro que te ayuden a una rápida recuperación.
- Recuerda tomar 2 litros de líquidos al día
- Evita bebidas estimulantes.
- Evita alcohol, tabaco y otras drogas.

Si le das lactancia materna puedes aumentar tus calorías diarias a 500 cal más. No existen alimentos prohibidos, pero sí, algunos que pueden alterar ligeramente el sabor de la leche: espárragos, col, ajo, apio, espinacas.

EJERCICIO Y DESCANSO

- Las tablas de ejercicios u otros deportes deberían retrasarse hasta los dos meses después del parto o cesárea. Podéis consultar el siguiente enlace sobre recuperación física. [Material/posparto/documentos/recuperación física](#)
- Antes de empezar a realizar ejercicio deberías tener tus músculos del suelo pélvico fuerte y preparado. No hagas abdominales hasta no haber recuperado esta musculatura. Podéis consultar el siguiente enlace para recordar en qué consistían los ejercicios del suelo pélvico. [Educación maternal/sesión 4/punto 2.](#)
- Hasta que puedas comenzar a hacer deporte, puedes pasear con el bebé. Favorecerá la recuperación del tono muscular y la circulación.
- Cuida tus posturas de forma adecuada durante la lactancia o con los cuidados que hagas al bebé.



VIVIR LA MATERNIDAD

www.vivirlamaternidad.com

- Es recomendable un descanso mínimo de 8 horas. Pide ayuda si la necesitas. Intenta adaptarte a los periodos de descanso del recién nacido.

RELACIONES SEXUALES

No existe una fecha concreta para reanudar las relaciones sexuales. Las relaciones sexuales coitales pueden reanudarse físicamente cuando no se tengan puntos o no haya heridas, psicológicamente cuando los dos os encontréis preparados. Al inicio de las relaciones coitales es recomendable el uso de lubricantes hidrosolubles porque puede existir sequedad vaginal.

La estimulación mamaria y el orgasmo pueden ocasionar pérdida de leche.

Recordar que la relación coital es sólo una de las múltiples manifestaciones sexuales, no hay que olvidarse de las diferentes expresiones sexuales.

El método anticonceptivo de elección si se da lactancia materna es el preservativo. También está indicada la Minipíldora durante la lactancia.

CUANDO DEBO CONSULTAR

- Fiebre a partir de 38 °. Descartar subida de leche.
- Flujo vaginal maloliente
- Problemas de lactancia.
- Zona endurecida, enrojecida, caliente en las mamas.
- Dolor, inflamación en los puntos.
- Molestias al orinar: escozor, dolor,...
- Más de un mes con tristeza.

TRÁMITES DE NACIMIENTO

Para saber qué trámites se tienen que realizar cuando nace el bebé, se recomienda ver el enlace [Material de consulta/postparto/recursos/tramites](http://www.vivirlamaternidad.com/material-de-consulta/postparto/recursos/tramites) (<http://www.vivirlamaternidad.com/material-de-consulta/postparto/recursos/80-tramites-nacimiento-de-un-hijo-en-espana>) donde se explica de forma clara y sencilla.

Es una nueva etapa en la que tendréis que aprender a vivir juntos. Recordar que puede ser útil pedir ayuda, priorizar en vuestras necesidades, dedicaros tiempo. Alimentaros bien y descansar todo lo que podáis.