

Después del parto llega el puerperio

“Ser padre o madre es sobretodo, dejar de lado las prioridades personales y poner toda su capacidad altruista al servicio del otro.”

(Gutman, 2004)



Hospital Residència
Sant Camil

Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf



Institut Català
de la Salut

Qué es el puerperio?

Es el periodo de tiempo que abarca las primeras 6-8 semanas después del parto. Implica una serie de cambios:

- El útero se contrae, volviendo a su posición.
- Sangrado vaginal abundante al principio. Irá disminuyendo gradualmente.
- Establecimiento de la lactancia materna, en caso que la madre lo haya decidido.
- Adaptación emocional con sentimientos ambivalentes.

Recomendaciones

- Llevar una alimentación equilibrada con abundantes líquidos y fibra.
- Limpiar la herida con la ducha diaria, secándose suavemente. Es recomendable no sumergirse bajo el agua hasta después del primer mes.
- Descansar siempre que pueda y evitar hacer esfuerzos durante las primeras semanas.
- Adaptar las relaciones sexuales según sus necesidades.

Signos de alerta:

- Sangrado vaginal abundante y/o mal olor.
- Fiebre
- Orinar de manera frecuente con dolor.
- Dolor intenso en los pechos.
- Tristeza profunda y sensación de incapacidad para cuidar del bebé.

