



3
DESPUÉS DEL PARTO

3. DESPUÉS DEL PARTO

3.1. La madre	113
3.1.1. Cambios y cuidados	113
Tu cuerpo	113
Emociones después del parto	115
3.1.2. Las consultas sanitarias después del parto	117
3.2. El recién nacido en casa	117
3.2.1. Recomendaciones para su cuidado	117
3.2.2. Señales de alerta	119
3.2.3. Las consultas sanitarias del recién nacido	120
3.3. Sexualidad y anticoncepción en el postparto	121
3.3.1. Las relaciones sexuales	121
3.3.2. La anticoncepción	122
3.4. Derechos en la maternidad y paternidad	123



3.1. La madre

3.1.1. CAMBIOS Y CUIDADOS

■ Tu cuerpo

Tu cuerpo inicia su recuperación. Una serie de cambios se ponen en marcha con la finalidad de volver a la normalidad. A este período se le llama cuarentena o puerperio.

• ESTADO GENERAL

Es normal que te sientas **débil y cansada** ya que el parto supone un gran esfuerzo. Después del parto, **puedes tomar algún zumo, yogur o batido y descansar.**

Este estado no te impedirá levantarte desde las primeras horas acompañada por alguien, lo que además de animarte favorece tu recuperación.

Procura, mientras estés en el hospital, **alternar los paseos con el reposo** y que familiares y amigos respeten tu descanso y el de tu bebé.

• PÉRDIDA DE PESO

Después del parto se produce una pérdida de peso variable relacionada con el peso del niño, de la placenta, del líquido amniótico y de la pérdida de sangre. **Debes poner atención en tu alimentación, ya que la lactancia y la recuperación suponen un mayor gasto de energía.**

Pronto estarás en forma.



• EL ÚTERO

El útero tiene que volver al tamaño y peso que tenía inicialmente. Esto no es doloroso aunque algunas mujeres, con mayor frecuencia aquéllas que han tenido más hijos, notan “retortijones” llamados **entuerto**s que pueden durar varios días. A veces es necesario el uso de un analgésico o calmante.

Al mismo tiempo, expulsarás por la vagina los **loquios**, que son secreciones de flujo y sangre, que duran alrededor de unas dos o tres semanas. Los primeros días son más abundantes y de color rojizo, disminuyendo poco a poco y adquiriendo color marrón achocolatado, hasta tener un aspecto de flujo normal.



• LAS MAMAS

Después del parto notarás la salida de líquido amarillento por el pezón. Este líquido se llama **calostro**, y es el primer alimento que va a recibir tu hijo. Pasados unos días notarás un **aumento y endurecimiento** del pecho que es producido por la **subida de la leche**.

• LOS GENITALES

Durante los primeros días **sentirás molestias**, bien porque **te hayan dado puntos**, bien por el **estiramiento producido** en esa zona por el parto.

Notarás alivio lavándote con agua tibia. Es importante que cambies de compresa frecuentemente y que éstas sean de algodón. **No uses flotadores para sentarte** ya que pueden favorecer que la herida (episiotomía) se abra, es preferible usar cojines blandos.

El reposo ayudará a tu recuperación.

• OTRAS ALTERACIONES

Es normal que tengas cierta dificultad para orinar. Usa los métodos tradicionales (abrir el grifo, mojarte las manos...), y si lo necesitas pide consejo.

Puedes sentirte molesta si tienes hemorroides pero sólo durarán unos días. Para aliviarlas puedes aplicar frío indirecto en la zona (paños fríos y/o hielo picado en una bolsa de plástico) y reposar.

Este tipo de molestias se alivian, también, practicando los ejercicios de periné (Kegel) que se detallan en la página 62.

En cualquier caso, si tienes dudas consulta con el personal sanitario.

■ Emociones después del parto

Las primeras horas después del parto son vividas, para muchas mujeres, como unas de las más intensas de sus vidas.

Es probable que experimentes, durante los primeros días, muchos **sentimientos contradictorios** como alegría, euforia, ganas de estar con los demás o por el contrario tristeza y deseos de estar sola, sensaciones de cansancio, deseos de dormir, etc. Son el resultado de la tensión, ansiedad y cansancio acumulados durante el proceso del parto.

El sentirte bien te beneficia a ti, a tu bebé y a toda la familia



Algunas mujeres se pueden sentir desganadas, irritables, tristes, con alteraciones en el sueño, en la alimentación, etc., durante las primeras semanas después del parto. Se trata de la conocida como **"depresión postparto"**, que desaparece espontáneamente a las pocas semanas y, si no fuera así, consulta con tu médico.

Para prevenir esta situación es importante que cuentes con el apoyo afectivo de tu pareja y/o familiares, que compartas con ellos tus preocupaciones y recibas ayuda para el cuidado de tu bebé.

Todos estos sentimientos y emociones son normales.

El sentirte bien te beneficia a ti, a tu bebé y a toda la familia



PARA CUIDARTE RECUERDA:

- Expresar tus deseos o necesidades al personal que te atiende.
- Descansar siempre que puedas (cuando el bebé duerme...).
- Evitar situaciones que te agobien.
- Buscar y aceptar ayuda.
- No sobrecargarte de trabajo.
- Compartir las tareas con tu pareja.
- Reservar tiempo para tí.
- Seguir una alimentación equilibrada para recuperar antes tus energías.
- Hacer ejercicio físico lo antes posible, siempre que no exista contraindicación. Realiza los ejercicios físicos que se indican en el desplegable nº 2, que han sido diseñados de manera específica para la recuperación de tu cuerpo.



3.1.2. LAS CONSULTAS SANITARIAS DESPUÉS DEL PARTO

Durante los primeros 15 días y preferentemente entre el 5º y el 9º día después del parto, debes concertar la **visita puerperal** con la matrona que te ha llevado el embarazo. En esta visita se realizará una valoración de tu estado general y del estado de tu bebé. **Puedes consultar a la matrona** todas aquellas dudas sobre tus cuidados, los de tu bebé, lactancia materna, cordón umbilical, anticonceptivos, etc.

En esta visita te conectarán con el Programa de **Atención a la Salud Infantil** y también con el Programa de **Planificación Familiar**, al que puedes acudir para que te informen sobre los métodos anticonceptivos y te hagan un seguimiento del que elijas.

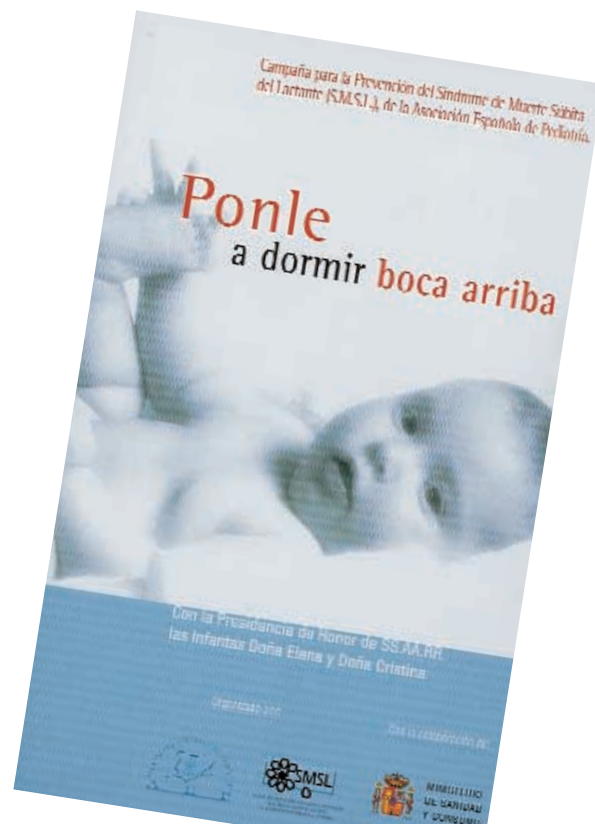
3.2. El recién nacido

En este apartado se recogen recomendaciones para los cuidados de tu bebé, así como las señales de alerta a las que debéis estar atentos, sobre todo durante los primeros días de vida.

3.2.1. RECOMENDACIONES PARA SU CUIDADO

Posición del niño para dormir. Se aconseja, para evitar riesgos, que la postura del bebé sea boca arriba.

El chupete. No se aconseja su uso. La utilización de chupetes modifica la posición de la boca y la lengua del bebé al realizar la succión lo que puede ocasionar problemas con la lactancia materna.





No debes usar polvos para su cuidado. Debes secarlo tras el baño y luego cubrirlo con una gasa empapada en alcohol de 70°, repitiéndolo en cada cambio de pañal.

Una vez que se haya caído, deberás seguir limpiando la herida y cubriéndola con una gasa hasta que esté totalmente seca.

En el caso de utilizarse, tener presente los siguientes consejos:

- Que sea de una sola pieza.
- Hervirlo, al menos, una vez al día.
- No uses imperdibles ni se los cuelgues al cuello.
- Nunca una persona adulta debe introducirlo en su boca para limpiarlo.
- No se debe embadurnar de azúcar, miel u otras sustancias.

El baño debe ser diario. Procura buscar una hora del día agradable para ambos y a ser posible en la que puedas contar con la presencia del padre y hermanos. Generalmente es preferible por la noche.

La habitación del baño debe mantenerse a una temperatura agradable y con un ambiente tranquilo.

Comprueba la temperatura del agua con el codo. Ésta debe estar caliente pero sin que notes sensación de quemazón en el codo. No llenes la bañera más de 10-15 cm.

No se deben utilizar bastoncillos para limpiar orificios (nariz, oídos,...). Una vez bañado, sécalo con una toalla templada masajeándolo suavemente.

El resto del cordón umbilical (ombligo) debes lavarlo diariamente con agua y jabón coincidiendo con el baño, hasta su caída que suele ocurrir entre los 5 y los 15 primeros días de vida.



El paseo. Debes sacar a pasear a tu niño en cuanto tú estés en condiciones para ello. Dependerá naturalmente de la época del año y del tipo de clima. En épocas calurosas deben evitarse las horas centrales del día.

Limpieza de los orificios de la nariz. La obstrucción nasal es frecuente y si produce molestias para la correcta alimentación del bebé, puedes utilizar suero fisiológico en lavados nasales.

Descamación de la piel. Es normal que ocurra durante la primera semana de vida. Se aconseja utilizar aceites o cremas para bebés.

Estornudo e hipo. Ambas son situaciones normales en el recién nacido.



Aprovechad estos momentos de contacto con el bebé para desarrollar vuestra relación.

3.2.2. SEÑALES DE ALERTA

Si observáis en el bebé algunas de las señales que se describen a continuación, debéis consultar con la matrona o con el pediatra.

Mal olor, secreción o sangrado del **cordón umbilical**, así como enrojecimiento o hinchazón (edema) de la piel que rodea al ombligo.

Temperatura corporal inferior a 36° C o superior a 38° C (fiebre), sobre todo si se acompaña de otros síntomas.

En caso de que tenga fiebre y hasta que acudas a la consulta del pediatra, conviene no abrigarlo en exceso y ponerle paños de agua templada.

Diarrea, es decir, deposiciones (caca) más líquidas y frecuentes de lo habitual, y a veces con moco o sangre.

Estreñimiento. Cuando tu bebé no haya realizado deposiciones (caca) en 48 horas o el endurecimiento de las mismas con molestias para conseguir hacer “caca” (defecar).

No es aconsejable la estimulación anal ni la utilización de medicación laxante sin indicación del pediatra.

Vómitos y rechazo del alimento. Cuando el vómito es: continuado, se presenta en chorro o con aspecto bilioso (verdoso) o está asociado a otros síntomas, como distensión abdominal (vientre hinchado) o decaimiento o mal estado general del recién nacido.

Coloración de la piel. Si tu bebé tiene **ictericia** (coloración amarillenta de la piel) y ésta persiste más de tres días con lactancia artificial o diez con lactancia materna.

Si tu bebé tiene **cianosis** (coloración azulada de la piel) y no coincide con cambios de temperatura. Será urgente si esta cianosis viene acompañada de dificultad para respirar o alimentarse.

El lagrimeo continuo o la aparición de **secreciones** a nivel ocular, también será motivo de valoración.

3.2.3. LAS CONSULTAS SANITARIAS DEL RECIÉN NACIDO

Después del parto debes ponerte en contacto con el personal de tu centro sanitario para que le hagan a tu hijo/a la **prueba del talón** (metabolopatías) entre el 5º y 7º día, ya que esta prueba es muy importante para la prevención de la deficiencia mental por causa de alteración del metabolismo de los alimentos.

El **Sistema Sanitario Andaluz** tiene en funcionamiento el programa de **Atención a la Salud Infantil** en el que se hace el seguimiento del desarrollo físico y psicomotor de tu hijo, y se llevan a cabo tareas preventivas, educativas, de detección precoz de anomalías y de tratamiento cuando es necesario. Es importante que acudas con tu hijo a la primera consulta antes de que cumpla su primer mes de vida.



3.3. Sexualidad y anticoncepción en el postparto

3.3.1. LAS RELACIONES SEXUALES

Algunos aspectos de vuestra relación cambiarán después del parto. El cambio afecta también a vuestra sexualidad, por lo que tendréis que adaptaros a esta nueva situación.

Durante los primeros meses después del parto, las relaciones sexuales pueden ser más dificultosas.

Es normal que la mujer no tenga deseos de un encuentro sexual en las primeras semanas por varias razones: dolor e hipersensibilidad en los genitales; cansancio y agotamiento físico; miedo a que las relaciones sexuales con penetración produzcan más dolor; dedicación casi exclusiva al bebé, falta de tiempo e intimidad; el temor a un nuevo embarazo; sentirse poco atractiva sexualmente; etc.

También es normal que el hombre se vea condicionado por algunos de estos factores y pueda rechazar el encuentro sexual.

Es muy importante que habléis francamente del tema y os contéis vuestros temores y deseos, para hacer más satisfactoria la relación de pareja.

La decisión de reiniciar las relaciones sexuales debéis tomarla entre los dos. En general y con lo que respecta al coito (relación sexual con penetración), se recomienda que no se realice hasta que no dejes de sangrar.



No existe una fecha concreta para reanudar las relaciones coitales; sin embargo, en muchos casos se adelantan sin tener en cuenta los cambios producidos en los genitales de la mujer. Si pasados algunos meses veis que alguno de los dos rechaza las relaciones sexuales o aparecen dificultades, no dudéis en pedir ayuda a los profesionales encargados de tu atención.

Los ejercicios del suelo pélvico (desplegable nº 2 y Kegél, pág. 62) te pueden ayudar a recuperar antes la zona genital. Por ello es recomendable realizarlos inmediatamente después del parto.

3.3.2. LA ANTICONCEPCIÓN

Es bueno que recordéis que su uso depende sobre todo de vuestras necesidades sexuales ya que no son iguales para todas las personas. Hay parejas que pueden posponer las relaciones sexuales hasta pasados uno o dos meses después del parto.

Desde el momento en que reiniciéis las relaciones sexuales con penetración debéis utilizar métodos anticonceptivos fiables.

El preservativo es el método más recomendable para esta etapa de tu vida y lo podéis emplear desde el reinicio de las relaciones. Es muy efectivo cuando se usa correctamente.

De todas formas, si deseáis emplear otro método anticonceptivo debéis acudir a la consulta de **Planificación Familiar de vuestro Centro Sanitario.**



3.4. Derechos en la maternidad y paternidad

El Decreto 101/1995, de 18 de abril (BOJA de 17 de mayo de 1995), recoge los derechos de los padres de los niños en el ámbito sanitario durante el proceso del nacimiento.

Este Decreto será de aplicación en la Comunidad Autónoma de Andalucía y en él podéis encontrar información sobre:

- Derechos de la madre durante el embarazo, parto y puerperio.
- Derechos del recién nacido hospitalizado.
- Derechos de los padres del recién nacido hospitalizado.
- Tramitación de sugerencias, quejas y reclamaciones en relación con el cumplimiento de lo previsto en el presente decreto.

La Ley 39/1999, de 5 de noviembre (BOE de 6 de noviembre de 1999), recoge y regula todas las modificaciones de permisos y protección a la maternidad/paternidad, para promover la conciliación de la vida familiar y laboral de las personas trabajadoras.

En dicha Ley podéis encontrar información sobre algunos temas de vuestro interés como:

- Permiso por maternidad/paternidad.
- Cuando viene más de un niño.
- Si decides la adopción.
- Permiso por lactancia.
- Cambio de puesto de trabajo.
- Permiso para los controles médicos.
- Reducción de la jornada.
- Excedencia para el cuidado de los hijos.

Según el **Real Decreto Ley 1/2000, de 14 de enero (BOE de 17 de Enero de 2000)**, se establecen unas ayudas o prestaciones económicas para el sistema de la Seguridad Social en los siguientes casos:

- Prestación económica a partir del tercer hijo.
- Prestación económica por parto múltiple.