

# CONTÁCTANOS

Hospital Universitario de Torrevieja

✉ [miembarazo\\_torrevieja@gva.es](mailto:miembarazo_torrevieja@gva.es)  
[lactancia\\_torrevieja@gva.es](mailto:lactancia_torrevieja@gva.es)

🌐 [www.torrevieja.san.gva.es](http://www.torrevieja.san.gva.es)

☎ Tlf de centralita: 965 69 55 00  
Tlf profesional referente en lactancia  
materna: 683 32 54 36 ext 496458  
(Horario de Lu a Vi 8h30 a 14h30)

\*Grupo de apoyo local: Lazos de crianza  
(618 02 92 29)

\*Talleres semanales de lactancia materna (  
consulta tu CS de referencia)

\*Unidad de lactancia materna

# POSPARTO RECOMENDACIONES AL ALTA



# 1. CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

## Consejos para la madre:

- Recuerde que mantener su higiene personal preferiblemente con una ducha.
- El sangrado en los primeros días es de color rojo, posteriormente cambiará a marrón-rosado, hasta volverse amarillo o blanquecino; ese sangrado duran unos 40-45 días posparto aproximadamente. Su olor nunca debe ser fétido o maloliente.
- Evite los lavados vaginales y, si tiene herida en el periné, no use tampones hasta que no esté cicatrizada. Utiliza compresas de algodón.
- Si lleva herida con puntos de sutura, lávela con agua y jabón y séquela muy bien después "a toques". Estos puntos se caen solos, si no es así, en su cita con la matrona de atención primaria se retirarán. En caso de cesárea, la matrona de atención primaria o bien, en la consulta de enfermería, le retirarán las grapas.
- Lleve una alimentación variada y equilibrada, rica en calcio, hierro y fibra, y una ingesta hídrica de al menos 2-3 litros diarios.
- Camine a diario. Haga actividad física y ejercicio moderado y vaya aumentando la intensidad en función de sus capacidades.
- El uso de faja en el posparto resulta innecesario.
- Evite las relaciones sexuales con penetración mientras le suponga alguna molestia. Puede usar un gel lubricante.
- Es fundamental tener en cuenta sus propios sentimientos; piense que es una situación nueva de adaptación de un nuevo rol. Busque apoyo en las personas que le rodean y/o en el personal sanitario.
- Recuerde que aunque no haya tenido la regla y, aunque mantenga lactancia materna exclusiva, es posible quedarse embarazada. Si necesita algún otro método anticonceptivo, que no sea el preservativo, solicite información en su centro de salud-

## Consejos para el bebé:

- Colocar al recién nacido boca arriba o de lado para dormir. no usar almohada y evitar colches blandos.
- Cura del cordón con agua y jabón en los cambios de pañal, secarlo bien y colocar una gasa limpia y seca.
- Temperatura del agua para el baño entre 34-37°C.
- evitar exposiciones prolongadas y/o directas al sol

## Consejos para el cuidado de las mamas durante la lactancia:

- La ducha diaria es suficiente para su cuidado
- Debe mantenerlas secas y aireadas
- Utilice sujetadores adecuados para la lactancia materna
- Las molestias durante los primeros días, al comienzo de las tomas, son normales. En caso de que las molestias se mantengan durante toda la toma, consulte a su matrona de atención primaria.
- Las grietas en el pezón aparecen porque el bebé no realiza un correcto agarre. Consulte con su matrona si éstas persisten.

## Consejos para la madre durante la lactancia:

- Ofrezca el pecho a demanda, con mucha frecuencia sin esperar a que lllore, identificando signos tempranos de hambre (chupeteo, bostezo, movimientos de búsqueda, manos a la boca...)
- Dé de mamar un pecho y cuando el bebé se suelte de manera espontánea ofrezca el otro si lo desea; en la siguiente ofrezca el otro pecho.
- La subida de la leche se producirá en las primeras 48-72 horas; hasta entonces, el calostro es más que suficiente para el recién nacido.
- Procure un ambiente tranquilo y una postura relajada para la madre.
- La ganancia de peso varía mucho de unos niños a otros. Si su hijo moja el pañal con frecuente es signo que está bien alimentado.

o



## 2. ¿CUÁNDO ACUDIR A LOS SERVICIOS SANITARIOS?

Tras el alta hospitalaria acudirá a la cita ya concertada con su matrona, quien realizará una valoración de su estado general y le ayudará a resolver sus dudas y preocupaciones.

Si desea cambiar su cita pregunte por su matrona en los siguientes números de teléfono:

**CS LOMA: 965 29 03 40**

**CS SAN LUIS: 965 29 02 70**

**CS LA MATA: 965 29 03 00**

**CS ORIHUELA COSTA: 966 74 83 43**

**CS EL ACEQUIÓN: 965 29 03 15**

**CS PILAR DE LA HORADADA: 965 93 89 90**

**CS ROJALES: 965 29 02 55**

**CS SAN MIGUEL DE LAS SALINAS: 966 92 68 58**

**CS GUARDAMAR DEL SEGURA: 965 29 02 85**

### **Acuda a su médico o matrona del Centro de Salud en caso de:**

- Temperatura mayor de 38°C
- Aparición de puntos rojos, hinchados o dolorosos.
- Dolor, enrojecimiento y endurecimiento de mamas (acuda con su bebé)
- Dolor, escozor y ganas frecuentes de orinar
- Persistencia de sangrado mayor que una regla o expulsión de coágulos grandes.

### **Acuda a su pediatra del Centro de Salud en caso de:**

- Temperatura mayor de 38°C
- Ictericia (color amarillento de la piel y ojos)
- Enrojecimiento, inflamación o secreción maloliente del cordón umbilical.
- Vómitos abundantes y/o rechazo de la alimentación
- Pérdida de peso
- Pérdida de consciencia, rigidez, mirada perdida o movimientos rítmicos de extremidades que no ceden al sujetarlas.

No dude en comunicar sus inquietudes o preocupaciones y solicite ayuda cuando crea que la necesita.

El personal sanitario resolverá sus dudas y orientará sus necesidades

