



## CUIDADOS FÍSICOS BÁSICOS PARA LA MADRE POSTPARTO

### PARA IMPRIMIR

Enhorabuena por tu bebé. Una vez pasado el parto, todo vuestro tiempo va a girar en torno al bebé. Es normal. Nos necesitan 24 horas al día. El contacto para ellos es seguridad, lo es todo. Pero no quita que a ratos sea abrumador. Y **no podemos olvidarnos** de las madres, la mujer que acaba de dar a luz y algunos cuidados básicos, en los que quizás no habíamos pensado pero nos pueden hacer sentir mejor los primeros días.

### Descansa

Si, descansa y reposa. Ya llegará el momento de activarse. Tu bebé te marca ese ritmo. Quiere estar contigo como una ranita. Mamar de manera casi continua. No cojas pesos. En un postparto fisiológico tu suelo pélvico necesita tiempo para recogerse. Permítete este lujo.

### Sangrado postparto, también llamados LOQUIOS:

Nada más nacer el bebé, normalmente el útero se encuentra a la palpación, por debajo del ombligo. Tócalo tu misma, como un globo firme y contraído 😊. En caso de cesárea es todo muy similar, excepto que el sangrado al principio puede ser muy abundante.

■ El sangrado las primeras horas puede ser escaso o moderado. Va por pulsos. Al levantarte y moverte sangrarás. El útero se contrae para cerrar el lecho donde se insertaba la placenta. Puedes sentir molestias/dolor: son los entuertos. Mas habituales a partir de segundo parto.

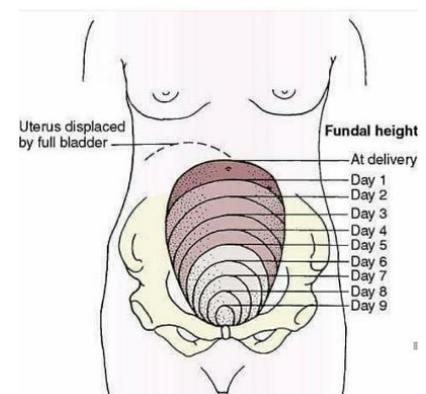
■ La placenta se nutría de vasos sanguíneos maternos. Cuando se desprende, gracias a la contracción del útero: se “cierran” estos vasos(mecanismo principal de control de la hemorragia postparto). Comienza la trombosis de estos vasos: mecanismo secundario. Piel con piel y lactancia materna, generan grandes picos de **oxitocina**. La oxitocina contrae el útero postparto= más entuertos. El mayor pico de oxitocina se produce postparto.

### Para aliviar el dolor de entuertos:

- puedes tomar paracetamol, ibuprofeno
- tomar infusión de hierba luisa
- pueden durar entre 24 y 72 horas aproximadamente.

■ A los 10-12 días de **media**, el útero se ha vuelto intrapélvico y ya no es posible palparlo desde fuera. La involución suele estar relacionada con la paridad de la mujer, embarazo múltiple, cesárea, y lactancia materna. En las mujeres que dan de mamar, el útero involuciona más rápido.

■ Los 3/4 primeros días el sangrado suele ser rojo, brillante, como una regla muy abundante. Puede haber coágulos pequeños. Es importante caminar un poco para vaciar bien el útero con la





## Naza Olivera – Matrona - Comadrona en la Ola

verticalidad y que no se acumule el sangrado=coágulos que impiden una buena contracción uterina. Ve al baño con frecuencia. Los siguientes días irá en disminución a un rojo menos intenso. Después rosa, marronáceo y finalmente amarillento.

- Es normal sangrar desde 10 días a 6 semanas. Pero después de los 10 primeros días es un sangrado leve/escaso.
- A veces, hacia los 15-21 días hay un repunte en el sangrado en cantidad y color. Es el "partillo". ¿Quizás hemos estado muy activas? Si puedes, baja el ritmo otro poquito. No es nada malo.
- Un sangrado **abundante continuo** que no se corta es motivo de consultar. Coágulos grandes también se deben vigilar.
- No se debe utilizar tampones ni copa por el riesgo de infección. Escoge compresas **sin plástico**, a ser posible para siempre. Compresas de tela, algodón o ecológicas. Hay alguna marca especial más cara pero cómoda para los primeros días.
- La regla puede **volver** a las 6 semanas (incluso con lactancia materna) o **tardar muchos meses** (incluso años) en aparecer. Ya podrás usar tampones (a ser posible, ecológicos) y copa cuando vuelva. Las primeras suelen ser **abundantes** porque a menudo **no** hay ovulación los primeros ciclos. El que no haya ovulación, implica que no producimos progesterona en la 2ª parte del ciclo para disminuir el endometrio y disminuir el sangrado.

No quiere decir que no puedas quedarte embarazada...porque nunca sabemos cuándo se producirá esa primera ovulación.

### ♥ Ir al baño los primeros días

Tras el parto, las primeras **micciones** pueden arder y molestar mucho. Tanto si hay desgarro como si no. La zona se ha distendido mucho y puedes tener escozor. Es muy frecuente que haya "arañazos", laceraciones en los labios cerca de la uretra. Trucos:

- Utiliza en el wc una botellita de agua con pitorro para orinar a la vez que echas agua.
- Orina en la ducha
- Deja en casa preparada infusión de cola de caballo y tomillo en la nevera. Puedes utilizarla como alternativa al agua ya que tiene propiedades antisépticas y antiinflamatorias.



### En cuanto ir al baño a hacer caca los primeros días:

- Hay mujeres que no tienen dificultad y van sin dolor ni miedo.
- Es muy frecuente que antes o durante el parto hayamos ido mucho al baño y por tanto estemos muy vacías. Puede que no tengamos ganas de ir hasta el 2º o 3er día.



## Naza Olivera – Matrona – Comadrona en la Ola

- Es importante ir cuando el cuerpo nos envía la señal. Ignorarla va a empeorar el miedo y la posibilidad de ir.
- Utiliza la **buena posición** con rodillas elevadas que hemos visto en el curso.
- En caso de estreñimiento, además de las medidas dietéticas (agua, fibra, **grasa** saludable), no dudes en utilizar un microenema si eso te facilita los primeros días. Ya sabes que se debe evitar pujar.
- Es buena idea limpiarte con agua en lugar de papel si hay puntos de desgarro o episiotomía. Si utilizas papel, utiliza la botellita de agua con pitorro para hacer un lavado con agua o con la infusión de cola de caballo y tomillo.
- En caso de hemorroides puedes utilizar productos de farmacia o naturales. También puedes aplicar las compresas frías de cola de caballo y tomillo. O del congelador.

### ♥ Si tenemos puntos:

Lavarlos en la ducha diaria es **suficiente**. Agua sola o agua y un gotita de jabón. Puedes utilizar productos especiales pero no es necesario. Recuerda secar a toques, mejor con toalla, o gasas de algodón. Evita el papel porque se pega en la zona. Mantén lo más aireada posible la cicatriz. En casa vale estar con empapadores o al menos cambiar la compresa muy a menudo. Utiliza ropa interior de algodón.

- Puedes empapar gasas/compresa o toallas pequeñas en la infusión de cola de caballo y tomillo y meterlas en el **congelador**. Aplícalas en la zona de episiotomía o desgarro. Alivia y calma mucho.
- Toma la analgesia que necesites, en especial en caso de episiotomía.
- Recuerda que los puntos se caen solos. La matrona les echará un ojo en la consulta la primera semana postparto. Si un punto tira mucho se puede soltar.
- Más adelante, una vez cicatrizada, debes tratar la cicatriz, en especial de la episiotomía, para evitar dolor y molestias a largo plazo en la zona, que **no son normales y se pueden tratar**.
- Si has tenido cesárea, los puntos deben estar aireados. Te los quitarán si son grapas a los 10 días más o menos. Tienes el documento de la cesárea con recomendaciones más específicas en el apartado cesárea.



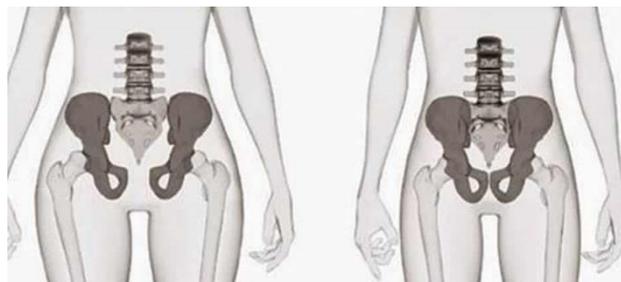
### ♥ Higiene postural

- En el postparto cuida mucho tu zona abdominal. Recuerda levantarte siempre de lado, nunca hacia arriba para no aumentar presión en zona abdominal y de suelo pélvico.
- Con la lactancia podemos adoptar posiciones que nos acaben generando dolor. Recuerda que es importante estar tu cómoda primero, luego colocar a tu bebé. Utiliza posición biológica con muchos cojines o la posición tumbada de lado. Repasa los videos si necesitas.



## Naza Olivera – Matrona – Comadrona en la Ola

- Puedes utilizar tu fular o cinturón pélvico postparto si lo tienes o te apetece. Te ayudará a sentirte más estable, a cerrar la pelvis y proteger tu suelo pélvico. En caso de cesárea también protegiendo la zona de la cicatriz de roce.



### ♥ Hidratación nutrición

- Recuerda seguir pautas de nutrición similares a tu embarazo. Densidad de nutrientes de alimentos reales. Reponer hierro, proteínas para reparar tejidos, grasas saludables cuya composición sí varía en la leche materna: priorizar omega 3.
- Si estás dando el pecho, tendrás mucha sed las primeras semanas. Ten tu botella de agua a mano. No aumenta su producción. Es para hidratarte tú.
- Se recomienda continuar con el suplemento de yodo durante la lactancia salvo que tengas muy claro que consumes suficiente.
- La leche materna **no es deficitaria ni en hierro ni en vitamina D**. El hierro de tu bebé depende más de su **pinzamiento tardío**. No de tu leche que tiene la que debe tener. Ni más ni menos.
- Si tu tienes **déficit de vitamina D**, la leche tampoco tendrá suficiente y se suplementa al bebé con 400UI al día. Hay marcas que no les dan molestias gastrointestinales mientras que otras sí. Si tu vitamina D está por encima de 30, no la necesitaría.

### ♥ Dolor en las mamas

Recuerda que la lactancia no debe doler, aunque una leve molestia pueda ser normal. Si hay **dolor/grietas** ya sabes que es siempre porque el agarre no es adecuado y hay que averiguar por qué. Tienes la **descarga de lactancia en el módulo de lactancia**.

A las 48 horas puede producirse una **ingurgitación**: pecho caliente, edematoso. Recuerda los consejos que te di en el apartado de lactancia:

- Lactancia a demanda para vaciar
- Si el bebé no se engancha presión inversa o extracción
- Automasaje drenante
- Analgesia si necesitas
- Sujetador SIN aros que te recoja bien
- Hojas de col frescas en el sujetador
- Cede en 1-3 días de manera espontánea con las medidas anteriores
- Pide ayuda si no te apañas



- 48 HORAS – ¡¡¡ALTA!!!!
- Inflamación de la mama: EDEMA más subida de leche
- Pechos piedra
- Malestar tipo catarro
- Amamantar con frecuencia
- Se soluciona SOLO en 2-3 días
- Presión inversa
- Sujetadores sin aros APRETADO
- Analgesia

PROBLEMAS  
FRECUENTES  
PRECOSES

INGURGITACIÓN



## ♥ Relaciones sexuales

Cuando hablamos de sexo, tenemos que saber que la penetración **no es la única posibilidad**, todo lo contrario. No es más que una más. Algunas mujeres tienen ganas pronto mientras que otras no las tendrán un mucho tiempo. TODO es normal. No os agobiéis, ni exijáis NADA. Mucha comunicación con la pareja. A veces es la pareja quien no siente deseo/ganas. El tipo de parto puede condicionar también esta faceta. Un parto traumático lógicamente conlleva un trabajo previo.

- El sexo se puede retomar cuando os apetezca. ¡¡NO hay que esperar a la cuarentena!!
- Si el sangrado es activo, para penetración es mejor **esperar**, y en cualquier caso utilizar preservativo por el riesgo de infección. Idealmente, esperar a que no sea tan activo.
- Los juegos alrededor, con las manos, la boca, o juguetes si os apetece, no necesitan aprobación médica.
- El **DOLOR**. El dolor lleva al MIEDO. Si ha habido episiotomía, desgarro o cesárea y hay dolor, hay que tratarlo. Las cicatrices deben estar cerradas y una vez cerradas tratar ese dolor. Una fisio de suelo pélvico puede tratar tus cicatrices para devolver la elasticidad a la zona, liberar adherencias. Por favor no hagáis nada si hay dolor y el dolor NO es normal. La solución no es el lubricante. Es tratar esa zona.
- Sin cicatriz pero dolor igualmente, revisa tu **suelo pélvico**. Es musculatura y puede sufrir contracturas.
- La **cesárea** puede afectar también. Revisa tu suelo pélvico y trata la cicatriz. No debemos vivir con dolor.
- Hay **sequedad** por causa hormonal en el postparto, en especial si hay lactancia materna. Utiliza para la vagina que es mucosa, hidratante vaginal o lubricante de base ACUOSA. Los aceites van mejor para la zona exterior (libres de perfumes, químicos..).
- La **libido** puede estar bajita por muchas causas. Hormonas, cansancio, falta de tiempo, dolor, un mal recuerdo del parto....si la causa es física se puede tratar. Si hay algo que te cause mucho desanimo vale la pena buscar un profesional adecuado.
- Hay mujeres con muchas ganas desde el inicio y otras que no tienen ganas en meses/años. Cada una tiene sus tiempos. No hay una normalidad. Pero si te preocupa, y simplemente es falta de ganas sin más, el deseo a veces hay que buscarlo, propiciarlo.
- La falta de tiempo se resuelve volviendo a la adolescencia...en cualquier lugar, momento, encontrábamos la manera.

## ♥ Anticoncepción

- Aunque se habla de la lactancia materna como anticonceptivo, siguiendo unas pautas determinadas, como todos los métodos anticonceptivos, no es seguro al %. No sabemos cuándo volverá la regla o la primera ovulación.
- Lo más seguro son los métodos de barrera como el preservativo.
- A las 6 semanas postparto se pueden utilizar anticonceptivos de progesterona, pero no dejes de informarte sobre la realidad de la anticoncepción hormonal y decidir con esa información.
- A las 6 semanas también se puede implantar un DIU.



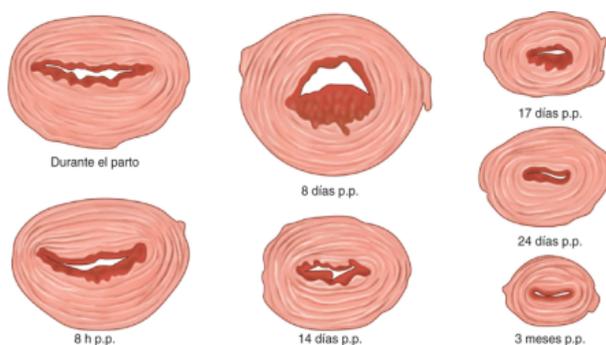
## ♥ Baños en el postparto

- Puedes. Cuando te apetezca. Hay consideraciones a tener en cuenta como el caso de la cesárea. Cuando hablo de **baño**, me refiero a **inmersión**. **Ducharse** no tiene **ninguna** contraindicación y es posiblemente lo que más nos apetece a muchas tras el parto. El parto es un proceso intenso, ya lo sabéis.♥
- Cuando hablamos de baño, la mayoría de mujeres en España, reciben la recomendación de “esperar la cuarentena” o “cuando dejes de sangrar”. El motivo: que entre agua en la vagina, y ojo, entre agua en el útero y se produzca una infección.



En España (y algunos otros países) se da esta recomendación de manera casi universal, mientras que en lugares como Reino Unido, a la mujer se le prepara un baño en la misma casa de partos para sumergirse con su bebé tras el parto. Ni se plantean que el baño pueda estar contraindicado en un postparto normal. No se menciona el riesgo de infección por inmersión en ninguna guía.

Tras el parto, el **cérvix** permanece abierto y blando con el equivalente a una dilatación de 2-3 cm los 2-3 primeros días postparto. **A la semana**, tiene una apertura de **menos de 1 cm**, algo similar al estado de menstruación. Cuando menstruamos u ovulamos, el cérvix también se abre ligeramente a esa punta de dedo.



Fuente: F. Gary Cunningham, Kenneth J. Leveno, Steven L. Bloom, Catherine Y. Spong, Jodi S. Dashe, Barbara L. Hoffman, Brian M. Casey, Jeanne S. Sheffield: *Williams Obstetrics*, 24e: www.accessmedicine.com  
Derechos © McGraw-Hill Education. Derechos Reservados.

El útero permanece **contraído**. La presión dirige el sangrado de dentro hacia afuera. En el hipotético, pero improbable caso de que el agua entrase en la vagina, es prácticamente imposible que pueda entrar a un espacio contraído, apretado, ya ocupado por los loquios que son expulsados hacia afuera.

Si el sangrado es normal y el útero está contraído, el baño no está contraindicado. Se recomienda como **método relajante, analgésico, de higiene del periné, tratamiento de la inflamación del periné tras el parto y de hemorroides**. Se recomienda como **una de las primeras medidas para la retención urinaria**.

En las recomendaciones que los hospitales de Reino Unido entregan a las madres en el postparto, **se incluyen los baños como medida de confort, analgesia, higiene del periné y tratamiento del edema**.

La **Stanford Health Care**, proveniente de la Universidad de Medicina de Stanford también lo indica en sus recomendaciones. La Stanford Medicine University es un referente en publicaciones sobre salud. Recomiendan:



- Baños de asiento, duchas y baños de inmersión **como seguros tras un parto vaginal**.
- **NO** jacuzzis hasta que se deja de sangrar.

**Así que tendremos en cuenta las siguientes consideraciones:**

- Que sea un postparto normal.
- En caso de sangrado **abundante** evitar el baño hasta que éste ceda, asegurarnos de que todo es normal y el útero está bien contraído.
- En caso de **cesárea**, esperar al menos 10 días para baños de inmersión por la cicatriz del abdomen.
- Es evidente que no nos bañaremos en una piscina pronto tras el parto porque sangrar, sangramos y **NO** se debe utilizar ni tampones ni copa menstrual ya que **SÍ** debe evitarse introducir nada en la vagina. Los loquios disminuyen mucho hacia la segunda semana. Cuando el sangrado se vuelve escaso ya depende de nosotras y de si es una piscina privada...
- En la playa podemos bañarnos sin ningún problema. Sin nada claro está. Pero puedes ponerte el bañador y cambiarte y seguir con la compresa al salir.
- A tener en cuenta si hay una episiotomía o desgarro aún sin cicatrizar:
  - Estar en la arena en bañador no es lo más adecuado.
  - Un baño en el mar puede sentar muy bien. Baños de asiento en casa o un baño en sí mismo, van bien para la higiene y la cicatrización.
- **Ojo con el agua caliente y la tensión arterial en el postparto.**
- Al agua se puede añadir infusión de hierbas con propiedades cicatrizantes. Podéis buscar sobre **baño de hierbas postparto**. Una delicia para la mamá y el bebé.  
<https://avivaromm.com/postpartum-herb-baths/>

**♥ Los días son largos, los años son cortos....**

Escucha tu cuerpo. Vive despacio. Estos momentos vuelan. Haz tu plan de postparto **ANTES** de parir. Congela comida. Localiza tus grupos de apoyo. Hidrátate y nútrete muy bien.☺ . Agua a mano, hidratación. Es cierto, tu bebé te necesita 24 horas al día. Es sacrificado...es invertir en su desarrollo. Que te cuiden. Que te descarguen de lo demás si es posible en la situación de cada una. Poco a poco tu bebé se adaptará más a vosotros...pero al principio nos adaptamos nosotras a ellos.

Tu cuerpo postparto es perfecto. Un bebé, una vida nueva acaba de emerger de él ☺.