

Recomendaciones durante el Puerperio



¿Qué es el Puerperio?

El puerperio es el periodo que comienza justo después del parto y se prolonga aproximadamente seis semanas, la cuarentena. Durante este tiempo, el cuerpo se recupera de los cambios del embarazo y del parto. Se inicia la lactancia y la adaptación a los cuidados del recién nacido. También es una etapa de reajuste emocional, en la que es importante contar con el apoyo del entorno y con un adecuado seguimiento profesional.

Alta Hospitalaria

El alta hospitalaria después de un parto sin complicaciones, se realiza entre las 24 y 48 horas tras el nacimiento. En el caso de cesárea, entre las 48 y 72 horas.

El Hospital de Sabadell dispone del programa de Alta Precoz. Si el embarazo y el parto han sido normales, y la exploración pediátrica del bebé también es normal, podéis ir a casa a las 24 horas del parto. En este caso, las matronas de la atención primaria contactarán con vosotros para programar una visita domiciliaria precoz o iniciar el seguimiento posparto.



Llegada a Casa

Las primeras horas en casa tras el alta hospitalaria son muy importantes: es un momento de cambios y adaptaciones fisiológicas y emocionales. Hay que dar tiempo a la instauración de la lactancia y a la adaptación a los cuidados del bebé, priorizando el descanso, el apoyo emocional y el seguimiento profesional.

El contacto piel con piel, y la interacción afectiva entre la madre y el bebé en las primeras horas y días de vida, tienen un impacto significativo en el desarrollo emocional y cognitivo del recién nacido.

Controlar o limitar las visitas de familiares y amigos durante los primeros días puede ser útil para favorecer esta adaptación y disminuir el riesgo de infecciones neonatales.

Tu cuerpo se recuperará progresivamente y poco a poco irás retomando una vida activa y normalizando los hábitos cotidianos.

Es importante mantener un estilo de vida saludable en relación con la alimentación, la higiene y el descanso para favorecer el bienestar y disminuir la carga emocional que puede ocasionar la nueva situación.

Autocuidados

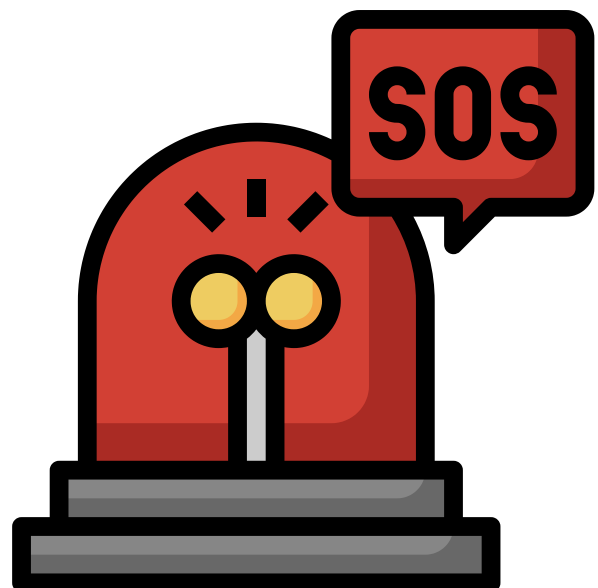
- Se aconseja ducha diaria, limpiar el periné con agua y jabón neutro, evitando antisépticos.
- Secar la zona perineal con toques suaves sin frotar.
- Los puntos de sutura caen o se reabsorben solos.
- En caso de cicatriz de cesárea, realizar limpieza diaria con agua y jabón, y secar con toques suaves.

La matrona de atención primaria retirará las grapas o puntos en la visita de los 7-10 días.

- Usar compresas de algodón o celulosa. No utilizar tampones ni copa menstrual hasta finalizar la cuarentena.
- El inicio de las relaciones sexuales tras el parto varía en cada pareja. Los primeros días después del parto se aconseja evitar la penetración si ha habido episiotomía o desgarró; si no es así, se debe usar preservativo para evitar infecciones .
- Evitar baños de inmersión (piscinas, bañera...) hasta pasada la cuarentena.
- El pecho no precisa cuidados especiales; la ducha diaria es suficiente.
- Recordar tomar la analgesia pautada si es necesaria para el dolor perineal, abdominal o mamario.

Signos de alarma

- Sangrado abundante, superior a una menstruación, o con mal olor.
- Fiebre igual o superior a 38 °C.
- Empeoramiento o aparición de nuevos dolores perineales o abdominales.
- Alteración de la sutura perineal o de la herida quirúrgica.
- Dolor agudo intenso (torácico, abdominal, cefalea...).
- Disuria: micción dolorosa, incompleta o dificultosa.
- Problemas en las mamas (enrojecimiento, dolor, calor local...).
- Dolor o hinchazón en las piernas.
- Estado de ánimo que afecte a la relación con el bebé, con los demás o que impida una actividad normal.



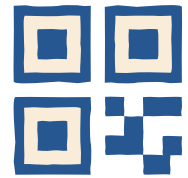
Consejos

- Mantén una dieta equilibrada y bebe abundante agua. Esto ayudará a tu cuerpo a recuperarse del esfuerzo del embarazo y del parto.
- Consume alimentos ricos en fibra para prevenir el estreñimiento.
- Amamanta a tu bebé a demanda, eso cubre las necesidades físicas y emocionales, y aumenta tu tranquilidad .
- Aprovecha para descansar cuando lo haga tu bebé.
- Inicia la actividad diaria de forma progresiva. La primera salida puede hacerse cuando te sientas bien, evitando horas de calor o frío intenso, será diferente según la época del año.
- Procura descansar y delegar las tareas no prioritarias.
- Contacta con tu matrona para acompañarte en la recuperación e infórmate sobre los grupos de posparto. Son actividades beneficiosas tanto para ti como para tu bebé.



Safety Tips

Cuidados del bebé



Felicidades familia, ya tenéis a vuestro hijo/a con vosotros.

Los primeros días en casa después del nacimiento son muy importantes para establecer una rutina de cuidados del recién nacido.

Durante este periodo de transición, es fundamental ofrecer una atención especial a las necesidades del bebé y proporcionarle los cuidados necesarios para su bienestar y desarrollo óptimo.

Congrats!



• EL OMBLIGO

Mantenerlo limpio y seco, evitando el uso de antisépticos.

El cordón cae alrededor del séptimo día después del nacimiento. Si aparece enrojecimiento, secreción amarillenta, mal olor, sangrado o retraso en la caída más allá de los quince días, se debe consultar con el equipo de atención primaria.

• CAMBIO DE PAÑAL

Es imprescindible cambiar los pañales con frecuencia para evitar malestar e irritaciones en la piel. Es necesario limpiar los genitales y las zonas de pliegues, y asegurar que la zona queda seca.

Las deposiciones al nacer son de color negro (meconio) y cambian a medida que pasan los días hasta el tercer o cuarto día que ya son de transición (color mostaza).

Es importante comprobar que el bebé hace deposiciones y moja el pañal, para asegurar una ingesta adecuada.

• LA ROPA

La ropa debe ser cómoda y fácil de poner, preferiblemente de fibras naturales (algodón, lino) para evitar irritaciones en la piel. No se recomienda el uso de manoplas, porque dificultan la exploración táctil y el contacto con la boca.



• HIGIENE Y CUIDADO DE LA PIEL

Cuando el cordón haya caído y el orificio esté seco, se puede bañar al bebé, comprobando la temperatura del agua (no más de 37.5 °C). **Nunca dejarlo solo.** Después del baño, hidratarle la piel con aceites o cremas emolientes (hidratan, suavizan y calman la piel). Pueden existir reacciones fisiológicas en la piel durante los primeros días, que no precisan tratamientos específicos.

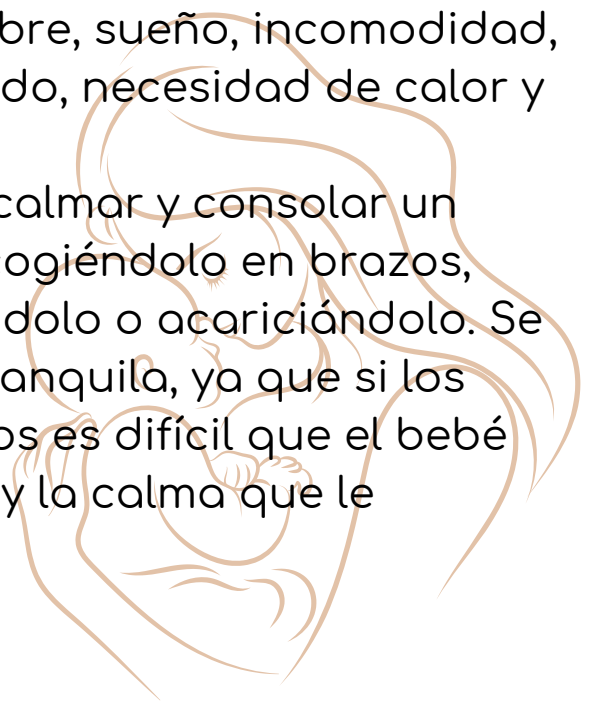
No se recomienda cortar las uñas, si se producen arañosos importantes se puede considerar limarlas con una lima pediátrica.



• EL LLANTO

El llanto forma parte del desarrollo normal de los bebés y es la manera que tienen de comunicar diferentes sensaciones y emociones (hambre, sueño, incomodidad, dolor, exceso de estímulos, miedo, necesidad de calor y afecto...).

Las madres o parejas pueden calmar y consolar un bebé que llora, sencillamente cogiéndolo en brazos, poniéndoselo al pecho, meciéndolo o acariciándolo. Se aconseja hacerlo de manera tranquila, ya que si los padres se muestran intranquilos es difícil que el bebé pueda percibir la tranquilidad y la calma que le queremos transmitir.



• EL SUEÑO

Los bebés pasan durante los primeros meses de vida la mayor parte del tiempo dormidos. Se aconseja favorecer un ambiente tranquilo, una temperatura confortable y evitar la aglomeración de personas, y sobretodo no fumar en casa.

La posición en prono (boca abajo) está desaconsejada durante el sueño de los bebés. El decúbito supino (boca arriba) es la posición más segura y es preferible a la posición de lado.

El colchón debe ser firme, sin almohadas ni objetos que puedan dificultar su respiración en caso de que se mueva mientras duerme. Nunca se debe dejar al bebé solo sobre superficies elevadas.

Compartir la cama ayuda al establecimiento y mantenimiento de la lactancia materna, pero se desaconseja hacerlo en las siguientes situaciones:

- Superficies poco seguras (sofás, sillones...), demasiado blandas o con presencia de almohadas o edredones
- Si la madre o la pareja fuma (aunque no fume en casa), consume alcohol, drogas y/o medicación sedante
- Si se comparte la cama con otras personas además de los progenitores (hermanos, mascotas...)
- En situaciones de cansancio extremo
- En caso de prematuridad y/o bajo peso

Cuando el bebé esté despierto y vigilado, es recomendable colocarlo a menudo boca abajo y sobre ambos lados para facilitar el desarrollo motor y evitar deformidades craneales.

• CONTROLES ANTES DEL ALTA HOSPITALARIA

- 1** Cribaje cardíaco
Permite detectar cardiopatías.
- 2** Cribaje de la hipoacusia
Para asegurar que el bebé oye bien.
- 3** Cribaje de metabolopatías (prueba del talón)
Se realiza para detectar enfermedades poco comunes pero graves. Se realiza a partir de las 24 horas del nacimiento. El resultado se recibirá por correo y se llevará al pediatra de referencia.

Se receta VITAMINA D3 (400ui al día), que se empieza una vez que se tolere bien la alimentación.

Se aconseja evitar la exposición solar directa, utilizando medidas físicas de protección.

• SEGUIMIENTO DESPUÉS DEL ALTA

Se recomienda una visita precoz con la matrona para hacer seguimiento del puerperio y de la adaptación de la familia a los cuidados del bebé. Y, si es el caso, valorar y apoyar la lactancia materna.

Será necesario iniciar controles con el equipo de pediatría en el centro de atención primaria durante los primeros 7 días de vida. Cuando vayáis al pediatra, es necesario llevar el libro de salud y el informe de alta del bebé.

Signos de alarma del bebé

- Fiebre a partir de 38° C.
- Enrojecimiento, supuración o mal olor en la zona del ombligo.
- Si le cuesta respirar, tiene tos o se queja después de cada respiración.
- Color azulado en labios, uñas o piel.
- Rechazo del alimento en varias tomas o decaimiento.
- Vómitos repetitivos en la mayoría de las tomas.
- Síntomas de deshidratación: sequedad de mucosas (labios y/o lengua seca), pañales secos.
- Rigidez o mirada perdida.
- Lloro inconsolable persistente.
- Alteración de las deposiciones, aparición de moco o sangre en el pañal.
- Alteraciones en el color de la piel: durante los primeros días de vida del bebé se deberá vigilar, ya que puede aparecer ictericia (coloración amarillenta).



Dudas habituales

01

¿Es normal que pierdan peso en los primeros días de vida? Sí. Se recuperará alrededor de la primera semana de vida.

02

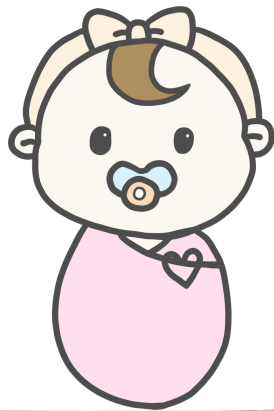
¿Es habitual sacar un poco de leche (regurgitaciones) después de las tomas? Sí. Si el bebé aumenta de peso y no se acompaña de otros síntomas, no suele suponer un problema.

03

Les deposiciones varían mucho al principio. Los primeros días de vida son negruzcas y pastosas (meconio). Después varían según la alimentación, acostumbran a ser más líquidas y/o grumosas y de color amarillo mostaza si hace lactancia materna y más consistentes y de color amarillo-verdoso si toma leche de fórmula artificial.

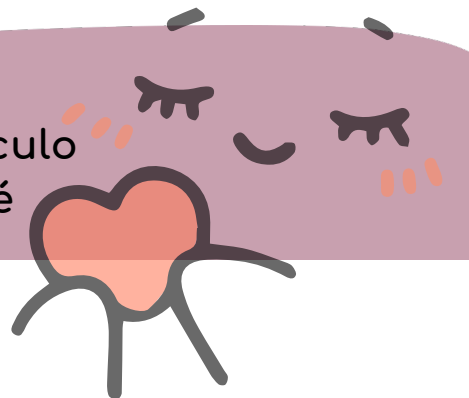
04

Se pueden observar manchas anaranjadas en el pañal con el pipí, son uratos y no son patológicos.

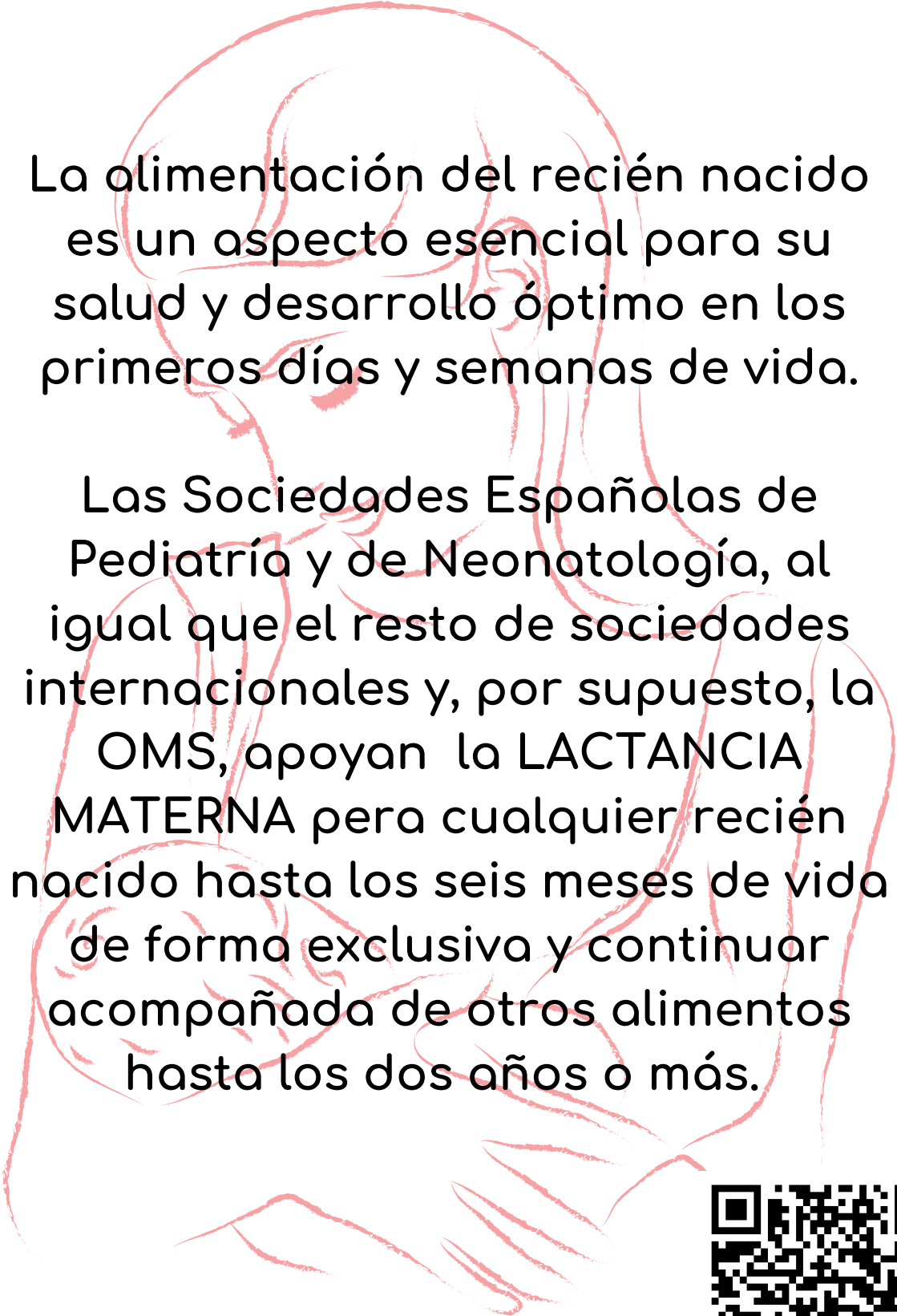


Las niñas pueden presentar flujo vaginal blanquecino, sangrado escaso y/o tumefacción mamaria, es por la influencia hormonal de la madre, no es patológico y no requiere ningún tratamiento.

El contacto piel con piel con la madre o la pareja, mejora el vínculo y proporciona seguridad al bebé



- Los recién nacidos no necesitan agua, con la leche materna o de fórmula artificial es suficiente para cubrir sus necesidades.
- Los estornudos y el hipo son frecuentes y suelen desaparecer espontáneamente.



La alimentación del recién nacido es un aspecto esencial para su salud y desarrollo óptimo en los primeros días y semanas de vida.

Las Sociedades Españolas de Pediatría y de Neonatología, al igual que el resto de sociedades internacionales y, por supuesto, la OMS, apoyan la LACTANCIA MATERNA para cualquier recién nacido hasta los seis meses de vida de forma exclusiva y continuar acompañada de otros alimentos hasta los dos años o más.

Para más información sobre lactancia materna



Lactancia Materna

La lactancia materna se ha reconocido como la opción de alimentación más beneficiosa, proporcionando una nutrición completa y adaptada a las necesidades del bebé, ayudando a prevenir infecciones o enfermedades, así como favoreciendo el vínculo madre-bebé.

La leche materna contiene todos los nutrientes que el recién nacido necesita durante los primeros seis meses de vida y es conveniente ofrecerla durante los dos primeros años.

Si no hay ninguna patología, todas las mujeres que lo deseen podrán iniciar la lactancia justo después del parto, tanto si ha sido vaginal como por cesárea.

La producción de leche de la madre se relaciona directamente con la succión del pecho; cuanto más mama el bebé, más leche producirá la madre.

Tanto los bebés como las madres necesitan tiempo y práctica para aprender a amamantar; cuanto más ofrecemos el pecho, más pronto se aprenderá.

Por lo tanto, ofrecer el pecho con frecuencia ayudará a que tu cuerpo fabrique la cantidad exacta de leche que tu bebé necesita y facilitará la recuperación de peso de tu bebé.

Inicialmente, es necesario evitar el uso de tetinas o chupetes para evitar confundir la succión del bebé; es mejor esperar a que la lactancia esté bien establecida antes de ofrecerlos.

Como orientación inicial, hasta que conozcas el ritmo de tu bebé, los bebés necesitan mamar de 8 a 12 veces al día, teniendo en cuenta que hay mucha variabilidad (hay niños que necesitan mamar continuamente y durante mucho tiempo, y otros maman de manera más espaciada).

Alimentación con Fórmula

Si has decidido alimentar a tu hijo con leche de fórmula, y en el caso de que tu decisión sea firme e informada, estamos a tu lado para ofrecerte nuestro acompañamiento y apoyo.

La leche de fórmula comercial es la alternativa a la leche materna y es el único alimento adecuado para los bebés hasta los seis meses de vida.

- En el hospital se administrará un medicamento para evitar la subida de la leche.
- Las medidas físicas también pueden ser útiles para prevenir la subida de la leche. Se pueden utilizar sujetadores de sujeción firme. Y es importante evitar la estimulación del pecho o la extracción de leche con sacaleches.
- La toma de antiinflamatorios puede ayudar a paliar los síntomas de congestión mamaria durante los primeros días.

La leche de fórmula artificial es más difícil de digerir, por lo que los bebés alimentados con fórmula tienden a tener menos hambre y, por lo tanto, suelen demandar alimentarse cada 3 o 4 horas. En general, esto se traduce en unas 6 - 8 tomas al día.

En los bebés sanos se puede ofrecer la **alimentación a demanda**, pero el tiempo entre tomas (sobre todo durante los primeros días) no debe superar las 4 horas.

La cantidad de leche inicial será al menos de 15-30 ml por toma durante los primeros 2-3 días de vida. Posteriormente se ajustará la cantidad según las necesidades del bebé y las recomendaciones del equipo de pediatría.

No se debe forzar la alimentación; hay que retirar el biberón cuando el bebé muestra signos de saciedad.

• ADMINISTRACIÓN DEL BIBERÓN

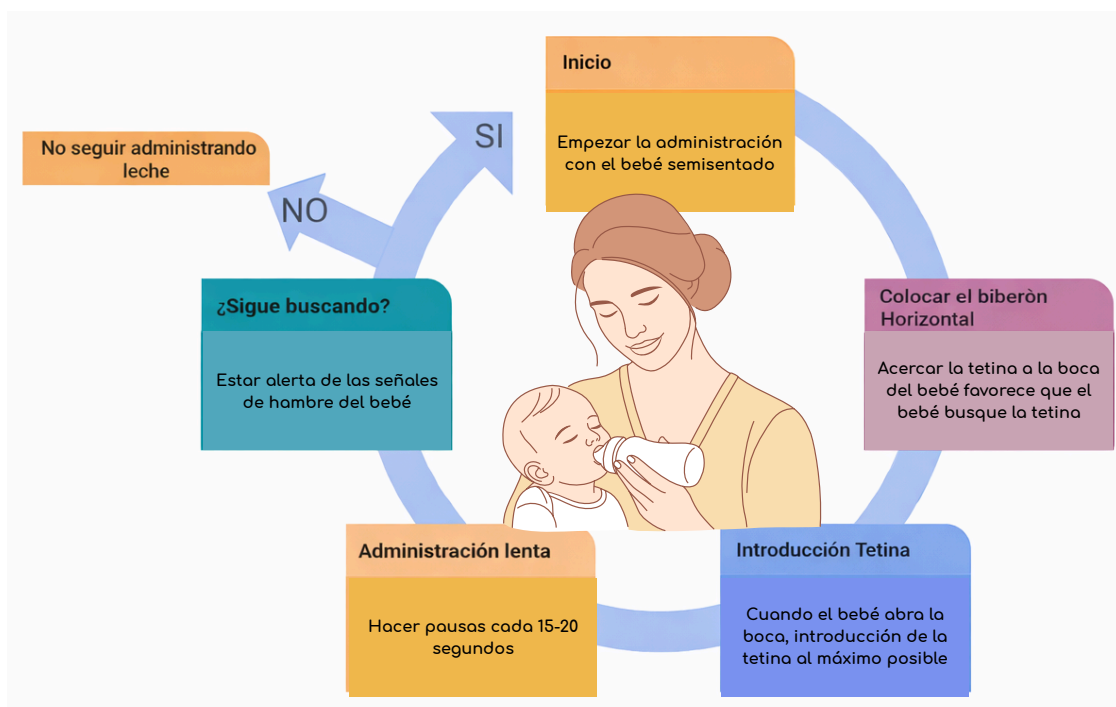
1

Dar el biberón es mucho más que alimentar al bebé. Recomendamos administrar el biberón de manera interactiva y favoreciendo el contacto físico con caricias, miradas, piel con piel... para fortalecer el vínculo afectivo.


2

RECOMENDACIONES

- No reclinar al bebé imitando la posición del pecho; es mejor colocarlo con ángulo más cercano a los 90° (vertical), y mantener el biberón lo más horizontal posible para crear un flujo más lento de leche.
- Utilizar tetinas redondas (no anatómicas) y de flujo lento, blandas, largas y de base estrecha.
- Se recomienda que las personas que den el biberón al bebé vayan cambiando la posición, de manera similar a como lo haríamos en la lactancia materna, alternado de brazo...
- Siempre respetando el ritmo de succión y las señales de saciedad del bebé.



• PREPARACIÓN DEL BIBERÓN

<p>ANTES DE EMPEZAR</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Asegúrate de que tus manos y la superficie de trabajo estén limpias • Coge un biberón limpio o esterilizado • Prepara el biberón de nuevo para cada toma y dáselo enseguida • No guardes la leche sobrante; la leche reconstituida es un medio ideal para la multiplicación de bacterias patógenas
<p>ORDEN DE PREPARACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Primero de todo hay que añadir el agua al biberón. ¡Nunca añadiremos primero el polvo de la leche! • Por cada 30 ml añadiremos 1 medida rasa de leche en polvo <i>Por ejemplo si el bebé toma 40 ml, tendremos que preparar 60 y desechar 20 cc</i>
<p>CON AGUA A TEMPERATURA AMBIENTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Llena el biberón con agua fría (20°C) • Añade la dosis de leche en polvo y cierra el biberón • Agítalo para deshacer los grumos
	<p>Los expertos de la OMS y la FAO recomiendan un método con agua caliente para preparar los biberones de forma segura. Es el método indicado para lactantes menores de dos meses, prematuros e inmunodeprimidos. Este método elimina el riesgo de enfermedad por contaminación microbiológica de la leche.</p>
<p>CUANDO ESTÉS FUERA DE CASA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando estés fuera de casa, puedes llevar biberones llenos solo con agua • Cuando tengas que prepararlo, añade la leche en polvo y dáselo a temperatura ambiente inmediatamente
<p>DURANTE LA NOCHE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prepara siempre el biberón en el mismo momento. No utilices calientes biberones, ya que mantener la leche tibia favorece el crecimiento de microorganismos patógenos

Trámites administrativos

Registro civil

Se realizará desde el hospital. En caso de que no se pueda comunicar el nacimiento de manera telemática, deberá pedirse cita previa al Registro Civil de Sabadell, o de la localidad de residencia.

https://sejudicial.gencat.cat/ca/que_cal_fer/registre_civil/

Documentos necesarios:

- Certificado de inscripción de nacimiento (papel amarillo entregado en el hospital)
- Boletín Estadístico del Parto (hoja roja)
- DNI-NIE-Pasaporte (puede ir al registro solo el padre o la madre si están casados. Si no están casados, deben ir los dos)
- Libro de Familia, si hay
- Certificado de matrimonio (si se ha efectuado fuera de España)

Seguridad social

Se puede hacer de forma telemática o presencial (www.seg-social.es) y entregar el certificado de inscripción al Registro Civil y el documento de identidad del titular, de uno de los progenitores).

Padrón municipal

Se debe dirigir con el certificado de inscripción al Registro Civil y el documento de identidad de los progenitores a su Ayuntamiento, donde se dará el Certificado de Empadronamiento.

Trámites administrativos

Atención primaria

Para darlo de alta del ambulatorio y tramitar la tarjeta sanitaria será necesario entregar el documento de alta de la Seguridad Social, el carnet de salud, el certificado de inscripción al Registro Civil, y el certificado de empadronamiento. La tarjeta sanitaria se recibirá en el domicilio por correo ordinario.

Recursos de interés

www.tramitsnaixement.com

<https://web.gencat.cat/ca/situacions-de-vida/familia/neix-una-criatura/>

Acceso a más información



Si necesitan **contactar** con el **Hospital**, pueden dirigirse a **urgencias del área obstétrica** o bien utilizar el **teléfono 93 723 10 10**, extensión **81380-81379-81385**.