

SERVICIO MATERNOINFANTIL

RECOMENDACIONES EN EL ALTA PARA LA MADRE

DAR A LUZ

FUNDACIÓ HOSPITAL
Sant Joan de Déu
MARTORELL

Alimentación



- Dieta variada y equilibrada.
- Incrementar la ingesta de líquidos.

Contraindicado: excitantes, alcohol, tabaco y automedicación.

Descans



- Es importante descansar cuando el bebé te lo permita, tanto de día como de noche.
- Cuando das el pecho a tu hijo, escoge una posición cómoda, estirada en la cama o sentada.
- Es importante volver a la actividad progresivamente y pasear al aire libre, si te apetece; facilita la recuperación física y emocional.
- Dosifica las visitas de familiares y amigos, sobre todo los primeros días.

Contraindicado: esfuerzos abdominales y hacer más cosas de las que puedes asumir

Higiene



- Ducha diaria.
- Si hay alguna herida, debe mantenerse limpia y seca. Limpia la zona con agua fría o templada y sécala suavemente.
- Los pechos no necesitan un cuidado especial. En caso de lactancia materna, hay que tener en cuenta que al principio estarán más sensibles. Entre el tercer o cuarto día te subirá la leche.
- Puedes iniciar las relaciones sexuales cuando te sientas preparada, pero utilizando un método anticonceptivo.
- Las pérdidas vaginales disminuirán progresivamente de cantidad y coloración. Pueden durar entre 2 semanas y 45 días.

Contraindicado: sumergirte en agua mientras tengas pérdidas de sangre y utilizar tampones vaginales o copa menstrual.

Canvis emocionals



- Los primeros días puedes sentirte triste, irritable o nerviosa. Esta sensación suele desaparecer, más o menos, al cabo de 14 días. Si no fuera así, es necesario consultarlo.

Contraindicado: quedarse siempre en casa

RECUERDA

Pide hora a tu matrona del CAP durante la primera semana postparto.

Pide hora para el pediatra, para poder realizar una visita aproximadamente entre los 7-10 días de vida de tu bebé.

Si tienes alguna duda, las matronas del hospital te darán soporte: llevadores@hmartorell.es.