

# POSPARTO

## LACTANCIA MATERNA

- 1 El o la bebé solo necesita leche materna en los primeros 6 meses de vida.
- 2 Si requiere suplementos será por indicación médica.
- 3 Evite darle chupón.

**EL ALIMENTO PERFECTO PARA ÉL O LA BEBÉ ES LA LECHE MATERNA.**



## CUIDADOS PARA ÉL O LA BEBÉ:

- 1 Antes de los primeros 4 días de haber nacido, vaya al hospital para hacerle la prueba de tamizaje o prueba del talón.
- 2 En los primeros 8 días de haber nacido, vaya al EBAIS para la valoración y el inicio del Control de Niño Sano.
- 3 Para la cicatrización del ombligo es importante limpiarlo todos los días con agua y jabón neutro, mantenerlo seco y no ponerle fajeros. Consulte si nota enrojecimiento, salida de pus, sangre, mal olor o ampollas.
- 4 Cambiarle el pañal cada vez que defeca o haya orinado varias veces.
- 5 Para el baño diario es recomendable usar jabón neutro.
- 6 Durante el primer mes no es conveniente que use cremas, perfumes o toallas húmedas con alcohol.
- 7 Es importante asolearlo todos los días (antes de las 9 de la mañana o después de las 3 de la tarde)

## SIGNOS DE ALARMA

Si él o la bebé presenta alguno de estos signos de alarma debes ir rápidamente al hospital:

- 1 Rechazo o dificultad para amamantar.
- 2 Falta o escasez de orina.
- 3 Ausencia total de deposiciones o diarrea.
- 4 Vómitos, color azulado en la boca y labios.
- 5 Piel muy pálida amarillenta, gris o morada.
- 6 Temperatura menos de 36.5 grados en la axila, o con más de 38 grados.
- 7 Dificultad para respirar.
- 8 Movimientos involuntarios de algún brazo, pierna, ojos o boca.
- 9 Si tiene algún brazo o pierna demasiado quieta, rígida o flácida.



**ES IMPORTANTE QUE ÉL O LA BEBÉ ESTÉ EN UN LUGAR SEGURO Y TRANQUILO.**



Programa de la Salud de la Mujer  
y Coordinación Nacional de Enfermería de la CCSS

UNICORNIO | Tetyarte 2017

## ¡Ya nació él o la bebé



**NO ES RECOMENDABLE TENER OTRO EMBARAZO EN LOS PRÓXIMOS 2 AÑOS DESPUÉS DEL PARTO.**

Edificio A-Sigma, Piso I · Costado oeste del Mall San Pedro,  
Montes de Oca, San José, Costa Rica  
Teléfono: 2527-8101 · Fax: 2253-8123  
Correo electrónico: info@inamu.go.cr · www.inamu.go.cr



# POSPARTO: ¡YA NACIÓ ÉL O LA BEBÉ!

## EL POSPARTO O CUARENTENA

1 El posparto o cuarentena es el periodo que su cuerpo necesita para recuperarse del parto y dura cerca de 6 semanas.

2 Después del parto la menstruación demora unos meses en regresar:

Si no está dando de mamar pueden ser 2 meses aproximadamente.

Si está amamantando pueden ser hasta 6 meses.

## CUIDADOS EN EL HOSPITAL DESPUÉS DE UN PARTO VAGINAL:

1 Toma de la presión arterial, pulso, temperatura (**signos vitales**).

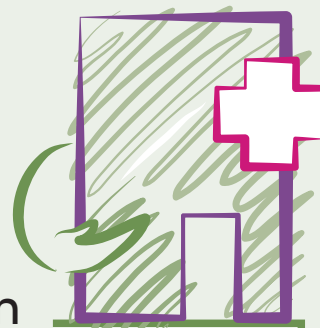
2 Revisión de las características del sangrado (**cantidad, color, olor**).

3 Revisión de la cicatrización de la herida en caso de desgarros o piquete (**episiotomía**).

4 Control de la orina.

5 Que esté pudiendo dar de mamar a tiempo y correctamente.

6 Exámenes de sangre, orina y/o heces en el laboratorio.



## CUIDADOS EN EL HOSPITAL DESPUÉS DE UN PARTO POR CESÁREA:

1 Toma de la presión arterial, pulso, temperatura (**signos vitales**).

2 Control de la orina.

3 Revisión de las características del sangrado (**cantidad, color, olor**) y la cicatrización de la herida.

4 Que esté pudiendo dar de mamar a tiempo y correctamente.

5 Si tiene algún dolor le van a dar medicamentos para controlarlo.

6 Exámenes de sangre, orina y/o heces en el laboratorio.

7 Caminar lo antes posible, esto le ayuda a la recuperación.

8 Limpiar de la herida de 2 a 3 veces por día utilizando jabón antibacterial.



## CUIDADOS EN CASA DESPUÉS DE UN PARTO VAGINAL O UN PARTO POR CESÁREA:

1 Bañarse todos los días.

2 Lavarse bien los genitales con jabón antibacterial de 2 a 3 veces por día.

3 Limpiarse bien el área genital cuando va al servicio sanitario, desde la vagina hacia el ano.

4 Cambiarse la toalla sanitaria varias veces al día.

5 Evitar bañarse en piscinas o en el mar.

6 Retomar sus actividades físicas cotidianas poco a poco.

7 Empezar con una rutina de ejercicios para fortalecer los músculos de la pelvis.

8 Tomar mucho líquido y tratar de comer vegetales, frutas y cereales.

9 En los primeros 8 días después del parto tiene que ir al EBAIS para que la valoren.

## PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Consulte en la cita postparto cuál método anticonceptivo es el más indicado para usted.



EN EL HOSPITAL LE VAN A DAR RECOMENDACIONES PARA QUE PUEDA DAR DE MAMAR DE LA MEJOR FORMA.

SI QUIERE VOLVER A TENER RELACIONES SEXUALES ES RECOMENDABLE QUE HAYA DESAPARECIDO EL SANGRADO VAGINAL Y QUE CICATRICEN LA HERIDA DE LA CESÁREA, LOS DESGARROS O EL PIQUETE.

SI TIENE FUERTES CAMBIOS DE HUMOR Y ESTADOS DE ÁNIMO CONSULTE CON LA MÉDICA O EL MÉDICO.