Cuidados Postparto para Parto Natural



Recuperación del Perineo:

Utiliza compresas frías para aliviar la hinchazón y el malestar.

Aplica solamente ungüentos o cremas recetadas por tu médico para promover la cicatrización.

Evita el estreñimiento consumiendo alimentos ricos en fibra y bebiendo mucha agua.

Manejo del Sangrado y Secreción Vaginal:

Usa compresas higiénicas en lugar de tampones para absorber el sangrado.

Cambia las compresas con frecuencia y mantén la zona genital limpia y seca.

Consulta a tu médico si experimentas un sangrado excesivo o un olor inusual.

Ejercicios de Suelo Pélvico:

ealiza ejercicios de Kegel y gimnasia abdominal hipopresiva para fortalecer los músculos del suelo pélvico.

Comienza con contracciones suaves y aumenta gradualmente la intensidad.

Consulta a un fisioterapeuta especializado si necesitas orientación adicional.

Alivio del Dolor Natural:

Aplica compresas tibias en el área perineal para aliviar la incomodidad.

Toma baños de asiento con agua tibia y sal para reducir la inflamación.

Utiliza almohadas o cojines para sentarte cómodamente y evitar la presión adicional en el área perineal.

Establecimiento de la Lactancia Materna:

Amamanta frecuentemente para estimular la producción de leche materna y fortalecer el vínculo con tu bebé.

Busca una posición cómoda y utiliza almohadas de lactancia para apoyar al bebé.

Consulta a un asesor de lactancia materna si tienes dificultades o preguntas sobre el tema.

Reanudación Gradual de Actividades Cotidianas:

Escucha a tu cuerpo y no te apresures a retomar tus actividades habituales.

Comienza con actividades suaves como caminar o estirar, y aumenta la intensidad gradualmente.

Consulta a tu médico antes de volver a realizar ejercicio intenso o levantar objetos pesados.

Atención a la Salud Mental:

Presta atención a tus emociones y busca apoyo si te sientes abrumada o deprimida.

No dudes en buscar ayuda profesional si experimentas síntomas de depresión posparto como tristeza persistente, cambios de humor extremos o dificultad para realizar actividades diarias.

Para el uso de fajas, al igual que la cesárea, es importante que tu médico lo autorice. Se recomienda que el uso no exceda el mes, ya que puede afectar tu suelo pélvico.

Fuente:https://americanpregnancy.org/es/healthy-pregnancy/labor-and-birth/cesarean-aftercare/