

Guía para el parto y postparto

Estimadas futuras mamás:

A medida que se acerca el momento del parto, queremos recordarles algunos aspectos importantes para su ingreso al hospital y los cuidados postparto.

¿Dónde tengo que ir?

- **Urgencias:** acceso por la C/ Castelló, 80.
- **Ingreso programado:** el ingreso se efectúa en el Servicio de Admisión, situado en la planta baja, junto a la entrada principal (C/ Príncipe de Vergara, 53). A la hora que se os indique
 - En caso de cesárea se os indicarán las horas de ayunas necesarias.

¿Qué debo llevar al hospital?

- **Documentación:**
 - DNI de ambos padres
 - Libro de familia en caso de estar casados
 - Carpeta de embarazo con el control del mismo:
 - Imprescindible estudio preanestésico con CI de anestesia
 - Imprescindible estudio resumen de gestación entregado en consulta (durante la visita de monitores).
 - Informe de alergias en caso de alergias (sobre todo a medicamentos y alimentos)
 - Si tiene cobertura con una sociedad médica, deberá entregar la tarjeta y las autorizaciones de su compañía de seguros (si la entrada es por urgencias a veces no se tienen los volantes y no pasa nada, pero recomendamos siempre haber avisado el seguro para asegurarse de que todo está cubierto y no llevarse ningún disgusto).
 - Si es privado, se pedirá un depósito de fondos como anticipo de los gastos hospitalarios, que se deducirá de su factura final
 - Si va a conservar las células madre del cordón umbilical, deberá traer el kit de extracción
 - Plan de parto (en caso de desear aportarlo)
- **Para la mamá:**
 - Si toma alguna medicación habitual se recomienda aportarla.
 - Ropa cómoda (pijamas o camisones abiertos por delante para facilitar la lactancia).
 - Bata si lo desea
 - Sujetadores de lactancia
 - Discos absorbentes.
 - Compresas de maternidad (algodón 100%)
 - Braguitas desechables o cómodas (siempre de algodón 100%)

- Neceser con productos de higiene personal.
- Chanclas y zapatillas cómodas.
- Pelota de pilates
- Puedes traer aromaterapia y música (se puede conectar con bluetooth de los paritorios)
- Está permitido algún objeto personal que sea importante para ti (fotos/menaje de cama/elementos religiosos como un rosario)...
- **Para el papá/acompañante**
 - Neceser
 - Pijama
 - Mudass y recambio (2 días mín.)
 - Chanclas y/o zapatillas cómodas.
- **Para el bebé:**
 - Ropa cómoda
 - Bodys de algodón: preferiblemente de abertura delantera
 - Un gorro de algodón
 - Pijamas
 - Pañales y productos de higiene del bebé.
 - Toallitas
 - Un arrullo (toquilla o manta abrigada)
 - Silla de auto homologada para el alta hospitalaria.
 - NO es necesario aportar biberones ni leche artificial (aunque o vaya a darse el pecho)

¿Cuánto tiempo voy a estar ingresada?

- **Tras un parto vaginal:** 2-3 días, dependiendo de la evolución y de la hora del parto
- **Tras una cesárea:** 3-4 días en función del control del dolor, para asegurar una correcta recuperación.

¿Puedo estar acompañada?

Por supuesto, por una sola persona, la que la madre decida. Que en caso de cesárea, y que la madre y el acompañante quieran, también puede estar presente.

¿Puedo recibir visitas?

- Sí. Puedes recibir visitas
- Si bien no hay un número máximo. Recomendamos que las 2-3 primeras horas tras el parto no debería haber ninguna visita. Es el momento más importante para establecer la lactancia materna, por lo que recomendamos que sólo esté la madre y la persona que ella haya decidido para acompañarla en este momento
- Recomendamos evitar las visitas en la medida de lo posible, ya que aunque en el momento no seamos conscientes, los bebés necesitan intimidad. La misma que necesita la madre para un buen comienzo con la lactancia materna (en caso de desear dar el pecho)
- Se recomienda acordar antes las visitas previo al parto, teniendo en cuenta que en caso de parto complicado o cesárea las primeras 24 horas la madre puede tener dolor y necesitar más descanso del habitual.

¿Cómo me dan de baja en la seguridad social?

- Debes aportar el informe de alta del hospital en tu médico de cabecera

RECOMENDACIONES POSTPARTO

Consejos Generales

El sangrado vaginal puede durar hasta 40 días postparto (por ello lo llamamos cuarentena). Es importante realizar un cambio de compresa habitual y evitar el uso de tampones vaginales para prevenir infecciones. Están recomendadas las compresas de algodón para prevenir el roce e irritaciones de la zona genital

Los baños de inmersión en la bañera, piscina, mar o bidet no son recomendables hasta la visita de la cuarentena (dado que el útero está "abierto" y hay riesgo de infección). Por la misma razón no se deben mantener relaciones sexuales hasta después de la cuarentena.

Sigue una dieta equilibrada completa durante el puerperio, especialmente si se hace lactancia materna. Toma alimentos ricos en fibra y aumenta la ingesta de líquidos para evitar el estreñimiento.

No tomes bebidas alcohólicas ni medicamentos sin receta médica y evita el consumo de tabaco (también si no das el pecho, dado que es perjudicial para el bebé)

Durante los primeros días postparto puedes notar retención de líquidos en miembros inferiores. Para ayudar al drenaje, se recomienda hidratación abundante, elevar las piernas cuando estés sentada y el uso de medias de compresión. Si notas que alguna pierna se pone roja o te duele mucho debes consultar con tu médico o acudir a urgencias.

Asegúrate de descansar el máximo posible y no realices ejercicio físico durante la cuarentena. El puerperio es un momento muy cansado en el que el cuerpo necesita recuperarse del embarazo y el parto. Debe volver a su estado previo, y es un periodo de muchos cambios físicos y emocionales. Recuerda no exigírte demasiado. Es normal sentir cambios emocionales y del ánimo. Si te sientes más triste o con ánimo caído no dudes en consultar con tu médico.

Medicación

Antes del alta, el médico te indicará si es necesario que tomes alguna medicación durante el puerperio. Generalmente se recomienda tomar preparados con hierro, vitaminas y analgésicos.

- Durante la lactancia materna son seguros el paracetamol, ibuprofeno, dexketoprofeno (enantyum) y diclofenaco. Se os indicará en el informe de alta
- Si no hay lactancia materna podemos añadir también metamizol (nolotil)

Si necesitas un laxante, el médico te recomendará el más pertinente.

En caso de tomar hierro durante el embarazo, solemos recomendarlo al menos 1,5 meses después del parto.

En caso de tomar Eutirox lo normal es que el endocrino te indique la pauta a seguir después del parto.

Es posible que también pautemos heparina a algunas pacientes después del parto o cesárea, en cuyo caso se os explicará al alta.

Cuidados postparto vaginal

- Limpia la zona genital con agua y jabón neutro dos o tres veces al día máximo y sécala bien.
- Para la limpieza de los puntos puedes emplear un jabón íntimo especial como Epixelle o CLX de cumlaude.
- Cámbiate a menudo la compresa para mantener la zona perineal limpia y seca.

Control del dolor postparto vaginal.

- Durante los primeros días del postparto es normal que tengas un dolor moderado, para aliviarlo, bastará con la ingesta de analgésicos convencionales, como paracetamol o ibuprofeno.
- Si tienes un dolor intenso o que no mejora con los calmantes, consulta con el Servicio de Urgencias.

Cuidados después de cesárea

- Después de una cesárea es normal que presentes dolor abdominal y tirantez en la zona baja del abdomen. Es importante para la recuperación que tomes antiinflamatorios que ayuden al control del dolor y disminuyan la inflamación. Se dejarán las indicaciones al alta.
- Para el cuidado de la herida quirúrgica es importante lavarla bien todos los días. Se recomienda realizar una ducha diaria y lavarla con agua y jabón.
- Después, debe secarse bien la herida sin frotar y se puede aplicar una solución antiséptica de clorhexidina
- Debe evitarse el roce de la herida con la ropa sobre todo las 2 primeras semanas. Para ello puedes cubrirla con un apósito o gasa.
- En casa, puedes mantener al aire para que seque lo antes posible.

Cuidados del pecho durante la lactancia

La subida de la leche acontece normalmente las primeras 48-72 horas postparto, aunque en algunos casos se puede retrasar más. Es importante estimular el pecho mediante la succión del bebé o el sacaleches los primeros días.

Tras la subida puede notar tensión mamaria y endurecimiento. Esto se debe a que la glándula se llena de leche de repente (aunque parte del dolor se debe a la inflamación y no sólo a la presencia de leche). Para ayudar a la salida de la leche se recomienda aplicar calor local previo a las tomas (no más de 6 minutos) Para ello puede utilizar una bolsa de arroz o agua caliente. Además, es beneficioso aplicar masaje en el pecho durante la toma siempre en dirección hacia el pezón para facilitar la salida de la leche y disolver los acumulos lácteos. En caso de sentir muy inflamado el pecho el frío local y los antiinflamatorios pueden ser de ayuda (sobre todo cuando sentimos muy muy hinchados y duros). Evitar hielo (con un paño humedecido es suficiente).

No es necesario lavar el pezón previo a todas las tomas. Con una ducha diaria es suficiente.

Si se generan grietas en el pezón puede aplicar pomadas de lanolina (Purelan por ejemplo) o de vitamina E (Vea olio).

Para la prevención de mastitis puede emplearse el uso de probióticos orales (Lactanza).

Debe vigilar que la mama se vacíe bien. Si presenta endurecimiento doloroso, con enrojecimiento y/o fiebre mayor de 38°C deberá acudir a Urgencias para valoración.

Controles posteriores al parto

La primera visita será realizada a los 7-10 días del parto y posteriormente otra visita al finalizar la cuarentena (40 días postparto). Si es necesario algún control adicional su médico se lo indicará.

Motivos de consulta urgente de la madre

Dirígete al Servicio de Urgencias en los casos siguientes:

- Fiebre superior a 38 ° C
- Aumento de las pérdidas de sangre o pérdidas vaginales con mal olor
- Dolor intenso, endurecimiento o secreción purulenta en la episiotomía o herida quirúrgica
- Hemorroides muy dolorosas
- Enrojecimiento de la mama, con dolor y con fiebre
- Ánimo muy decaído

Motivos de consulta con el bebé

Dirígete al Servicio de Urgencias Pediátricas con el bebé en los casos siguientes:

- Fiebre de más de 37,5 ° C en la axila mantenida tras desabrigar al bebé
- Bebé que presenta poca actividad (por ejemplo, no quiere comer, rechaza la toma) o que presenta un llanto inconsolable
- Ictericia (el bebé presenta color amarillo en las piernas o en el blanco de los ojos)