

Frauenklinik

Chefärztin Klinik für Gynäkologie:

Dr. med. Gesine Meili

Chefärztin Klinik für Geburtshilfe:

Dr. med. Leila Sultan-Beyer

Recomendaciones para mujeres que han dado a luz recientemente

Esperamos que haya tenido un buen descanso con nosotros y nos gustaría darle algunas recomendaciones para su puerperio.

1. El posparto o puerperio dura hasta 6 semanas después del parto. Es un tiempo lleno de cambios. En este tiempo tiene un sangrado vaginal llamado loquios. Mientras que dure, recomendamos:

- evitar tampones,
- uso de compresas sin revestimiento de plástico,
- no nadar en piscinas públicas.

2. No debe levantar más de 5-10 kg durante las primeras dos semanas después del nacimiento.

3. Si tiene una herida del parto, le recomendamos que cambie las compresas regularmente y limpie la cicatriz con agua, especialmente después de usar el baño. Los hilos se disuelven solos.

4. Si tuvo una cesárea, le recomendamos esperar al menos un año antes de volver a intentar quedar embarazada.

5. El suelo pélvico puede quedar debilitado tras el parto. Por eso pueden suceder pérdidas involuntarias de orina o evacuaciones intestinales en el periodo del puerperio. La pérdida involuntaria de orina después del parto es muy común y generalmente desaparece por sí sola, si no es así, comuníquese con su ginecólogo. Si tiene pérdidas involuntarias de evacuaciones intestinales debe ponerse en contacto con su ginecólogo en seguida.

6. Las relaciones sexuales son posibles cuando se sienta lista y las heridas del parto hayan cicatrizado. La lactancia no es protección anticonceptiva suficiente o fiable. En la consulta de su ginecólogo tiene la posibilidad de discutir el método anticonceptivo apropiado para usted. Hasta este control de seguimiento, se recomienda el uso de preservativos.

7. Tiene que organizarse una cita en la consulta de su ginecólogo 6 semanas después del parto para una revisión médica.

8. Revise su seno en busca de enrojecimientos y endurecimientos cada vez después de amamantar. Si tiene problemas para amamantar, puede quedar cita con la "Stillberatung" o su conmadrona.

9. Por lo general, es deseable volver al peso corporal previo al embarazo dentro de 12 meses.

10. Las actividades físicas son posibles después del parto siempre y cuando no causen dolor. De 2 a 3 semanas después del parto recomendamos a empezar a trabajar ligeramente su suelo pélvico. Desde 6 a 8 semanas después del parto se recomienda comenzar con gimnasia posparto. Después del puerperio, puede volver a realizar su entrenamiento habitual.

11. En el período posparto, pueden presentarse estados de ánimo triste, ansiedad, irritabilidad o sentimientos de incapacidad. Estos son dados a los reajustes hormonales. Si estos persisten por más de dos semanas o predominan, es importante contactar a una persona de confianza y buscar apoyo profesional. Los padres también pueden verse afectados por la depresión posparto.

12. En caso de un nuevo embarazo, es importante una buena higiene de las manos y evitar el contacto con los flujos corporales de su niño pequeño (cambiando pañales). Informese donde su ginecólogo acerca de una infección por citomegalovirus (CMV).

13. Si tiene molestias o problemas como:

- enrojecimiento, hinchazón y aumento del dolor en la zona de la cicatriz del parto
 - aumento del dolor abdominal
 - mal olor o aumento del sangrado
 - fiebre
 - problemas para orinar
- póngase en contacto con su ginecólogo.

En caso de emergencia, llámenos al 052 266 30 30 (Urgencias ginecologicos KSW, edificio B, 4 piso).

Le deseamos mucha alegría con su familia y nos encantaría que pudiera recomendar nuestra clínica.

El equipo del reparto de ostetrica del KSW.



Alle Infos für zu Hause
auf einen Klick!