



PLAN DE CUIDADO EN CASA DE MUJER DESPUÉS DEL PARTO



1. Asistir a la consulta postparto entre el día 3 y el día 5. Allí se revisará el estado de salud y se dará orientación sobre el método de planificación familiar elegido o aplicado durante la hospitalización.



2. Lavarse las manos con agua y jabón con frecuencia: Antes de comer, antes de amamantar, después de ir al baño y después de cambiar pañales.



3. Ofrecer lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. Esto significa alimentar al bebé cada vez que lo pida, sin horarios fijos. A partir de los 6 meses continuar con lactancia materna junto con otros alimentos, hasta los 2 años o más.



4. Recordar que, entre más succione el bebé, más leche producirá la madre.



5. Revisar diariamente los senos durante el baño para detectar congestión, zonas duras o molestias.



6. Entre el tercer y sexto día después del parto es normal sentir los senos muy llenos o algo dolorosos. Si la piel está roja y hay dolor, aplicar frío y consultar al médico. Si hay una zona dura sin enrojecimiento ni calor, aplicar calor local. En ambos casos, ofrecer el pecho con mayor frecuencia, masajear suavemente y, si se necesita, realizar extracción manual de leche.



7. Si aparecen grietas en los pezones, aplicar un poco de leche materna en la zona, mantenerla limpia y aireada, y corregir el agarre del bebé.



8. Recordar que la lactancia es un proceso natural que fortalece el vínculo con el bebé, está siempre a la temperatura adecuada, no tiene costo y aporta todos los nutrientes necesarios. Además, reduce enfermedades en el bebé y disminuye el riesgo de cáncer de seno y de ovario en la madre.



9. Para una buena lactancia, buscar comodidad y tranquilidad, se pueden usar diferentes posiciones como cuna, balón de fútbol americano o acostada de lado.



10. Verificar un buen agarre: Boca bien abierta, labios hacia afuera, mentón y nariz tocando el pecho, lengua debajo de la areola y mejillas redondeadas.



11. Descansar lo más posible, tomar siestas y buscar apoyo de la familia para el cuidado del bebé.



12. Tomar únicamente los medicamentos ordenados por el médico y en los horarios indicados.



13. Mantener una alimentación suficiente, variada y balanceada para cubrir las necesidades de la madre y del bebé.



14. Planear desde temprano cómo continuar con la lactancia después de finalizar la licencia de maternidad. Solicitar apoyo en la EPS.



15. Mantener higiene genital con agua y jabón suave, usar ropa interior de algodón y evitar duchas vaginales.



16. No retomar relaciones sexuales hasta la valoración en el control postparto.



17. Reconocer que es normal sentir algo de tristeza en los primeros días. Si la tristeza es muy intensa, no desaparece o dificulta el cuidado personal o del bebé, puede tratarse de depresión postparto. En ese caso, buscar atención médica.

Si presenta alguno de los siguientes signos o síntomas consultar inmediatamente por urgencias:



Sangrado vaginal muy abundante, presencia de coágulos o secreción con mal olor.



Dolor de cabeza muy fuerte, visión borrosa, ver luces o destellos, convulsiones o dolor intenso en la parte alta del abdomen.



Fiebre mayor de 38 °C.



Ardor al orinar, sensación de no vaciar bien la vejiga o dolor al orinar.



Problemas en los senos como enrojecimiento, dolor, calor o zonas duras.



Dolor o hinchazón en las piernas.



Dificultad para respirar.



Cambios en el estado de ánimo que impiden cuidar del bebé o realizar actividades diarias.



Herida quirúrgica (**cesárea o episiotomía**) con enrojecimiento, calor o salida de pus.