



PARTO: CUIDADOS INMEDIATOS DE LA MADRE DESPUÉS DEL PARTO Y NACIMIENTO

El puerperio es el período de tiempo transcurrido desde la finalización del parto hasta un límite variable, generalmente 6-8 semanas. Cuando finaliza, el organismo de la mujer debe haberse recuperado prácticamente en su totalidad.

En la habitación del hospital, si todo es normal la mujer puede tomar agua, zumo o alimentos. Ya se puede levantar, acompañada siempre por alguien, por la posibilidad de mareo. Si siente que se mareo debe volver a tumbarse e intentarlo de nuevo pasado un tiempo.

Es frecuente que al levantarse la primera vez, o al hacer algún esfuerzo, note una pérdida de sangre, en principio no debe preocuparse, ya que se debe a la expulsión de la que se ha ido acumulando en la vagina y que es eliminada por la presión que se hace al contraer el abdomen con el movimiento.

Durante el post-parto los tejidos y el útero vuelven a su posición anterior al embarazo, también en las primeras semanas llegan a perderse alrededor de 9 kilos de peso y la estética corporal de la mujer va cambiando. Además, como la musculatura se ha vuelto laxa durante la gestación es muy aconsejable la realización de ejercicios de recuperación con el objetivo de conseguir un buen tono muscular y una correcta postura corporal.

En la habitación del hospital, si todo es normal la mujer puede tomar agua, zumo o alimentos.

Durante el post-parto los tejidos y el útero vuelven a su posición anterior al embarazo, también en las primeras semanas llegan a perderse alrededor de 9 kilos de peso y la estética corporal de la mujer va cambiando.

Apoyo:



Socios:

