

## SIGNOS DE ALERTA PARA VALORACIÓN MÉDICA

### MADRE:

- ❖ Temperatura superior a 38,5°C.
- ❖ Sangrado vaginal maloliente o mayor que la regla.
- ❖ Dolor en periné de nueva aparición.
- ❖ Dificultad respiratoria.
- ❖ Molestias al orinar.
- ❖ Tensión arterial superior a 150/90.
- ❖ Sensación de tristeza, confusión o melancolía.
- ❖ En caso de CESÁREA cualquier signo de infección (herida roja, supuración, dolorosa, caliente,...)

### R.N.:

- ❖ Temperatura superior a 37,5°C tomada en la región axilar.
- ❖ Dificultad para respirar.
- ❖ Coloración azulada, violácea o pálido intenso.
- ❖ Rigidez, pérdida de conciencia, movimientos raros repetitivos.
- ❖ Rechazo de las tomas o vómitos repetidos.
- ❖ Deposiciones blanquecinas, con sangre o ausencia de las mismas en las primeras 48h.
- ❖ Color amarillento de la piel especialmente si se extiende hasta las piernas.
- ❖ Cordón umbilical con mal olor.
- ❖ Mojar menos de 4 pañales al día, tras tercer día de vida.

## RECUERDE

- Todos los **R.N.** tienen que **ser vistos** por su pediatra de su Centro de Salud durante la **primera semana de vida.**
- La **madre** debe **acudir a la matrona** de su Centro de Salud, preferentemente, tras las **24-48 horas del alta.**
- **Consulte** cualquier **duda** con el **personal sanitario** en su Centro de Salud de referencia.
- No olvide que también cuenta con **grupos de apoyo a la lactancia.**



<http://bit.ly/2GUpaNd>

### ALTA HOSPITALARIA POSNATAL TEMPRANA

Si le han dado el **ALTA** **antes de las 48 horas**, se trata de un ALTA HOSPITALARIA POSNATAL TEMPRANA, siendo necesario que el Recién Nacido/a sea valorado entre las **48 y 72 horas** del alta.

Por ello, desde el Centro Hospitalario donde ha tenido lugar el parto se le asignará una cita con el Pediatra de Atención Primaria a la que tiene que acudir para el control del Recién Nacido/a.

## RECOMENDACIONES AL ALTA HOSPITALARIA



## MADRE Y RECIÉN NACIDO/A (R.N.)



# RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DE LA MADRE

Tras el parto se inicia una nueva etapa, en la que se producen cambios fisiológicos, emocionales y familiares

## HIGIENE Y CUIDADOS:

- ❖ Lavar la zona del periné con agua y jabón 1-2 veces al día, manteniendo la zona limpia y seca.
- ❖ Evitar el baño en bañera hasta pasadas 2 semanas del alumbramiento.
- ❖ Si tiene puntos perineales, se caerán solos.
- ❖ Después del parto se produce sangrado que puede durar hasta la sexta semana, es de color rojizo los primeros 3-5 días que cambiarán a color marrón y rosado hasta tener un aspecto de flujo normal.
- ❖ Evitar el uso de tampones hasta pasadas 6 semanas posparto.
- ❖ Realizar cambios frecuentes de compresa.
- ❖ Evitar ropa interior sintética hasta la cicatrización de la herida.

## ACTIVIDAD Y DESCANSO:

- ❖ Cuidar el suelo pélvico: cuidando la postura, evitar pasar mucho tiempo de pie, favorecer la deambulación y/o movilización.
- ❖ No coger peso, no realizar ejercicios abdominales tradicionales.
- ❖ Ejercitar el suelo pélvico; será la matrona de su Centro de Salud la que le asesore.
- ❖ Descansar. El sueño y el descanso son imprescindibles, aproveche los momentos en que el **R.N.** duerma. Implicación de la pareja en el cuidado de la madre y **R.N.**

## CESÁREA:

- ❖ Mantener la herida limpia y seca realizando ducha diaria con agua y jabón.
- ❖ Le informarán si es necesario retirar los puntos de la herida o si caerán solos
- ❖ No exponer la cicatriz al sol durante el primer año.

## ALIMENTACIÓN:

- ❖ Tomar una dieta rica en fibra, verduras, frutas, y abundantes líquidos con el fin de evitar el estreñimiento.
- ❖ No consumir alcohol, tabaco y drogas. Limitar bebidas estimulantes (café, te, coca cola, etc.).
- ❖ Evitar comidas picantes que puedan afectar las hemorroides.

## MAMAS:

- ❖ Ducha diaria y mantenerlas secas.
- ❖ La subida de la leche suele ocurrir a las 24-72 horas, puede producir un aumento de temperatura hasta 38°C.
- ❖ La aparición de grietas es debida a un mal agarre al pecho del **R.N.**
- ❖ Si nota dolor, enrojecimiento o ingurgitación acuda a la matrona de su Centro de Salud.

# RECOMENDACIONES Y CUIDADOS DEL R.N.

Realizar el contacto piel con piel

## HIGIENE Y CUIDADOS:

- ❖ Baño para asegurar una higiene adecuada, siguiendo las indicaciones del personal sanitario.
- ❖ Utilizar jabones con pH neutro.
- ❖ No es necesario utilizar pomadas o cremas salvo indicación.
- ❖ Limpiar el cordón umbilical con agua y jabón, mantenerlo fuera del pañal limpio y seco.
- ❖ Mantener el entorno libre de humo (tabaco) y la habitación a temperatura entre 20°-22°.
- ❖ Ropa cómoda y de fibra natural.
- ❖ El hipo y estornudo frecuentes son normales.
- ❖ Puede realizar paseo diario, evitando la exposición solar directa.

## LACTANCIA:

- ❖ La lactancia materna es el mejor alimento para su **R.N.**, cubriendo todas las necesidades durante los 6 primeros meses de vida.
- ❖ En los primeros días de vida la producción de calostro satisface los requerimientos del **R.N.**
- ❖ Lactancia a demanda asegurando un **mínimo de 8** tomas al día sin ayunos de más de 4 horas.
- ❖ Consulte al personal sanitario antes de tomar cualquier medicación. Puede consultar en la página web: [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org)

## SI HA OPTADO POR LACTANCIA NO MATERNA

- ❖ Los preparados para lactantes, formula de inicio, son la única alternativa. Es importante preparar el biberón en condiciones higiénicas y siguiendo las indicaciones del personal sanitario.

## SEGURIDAD

- ❖ En el automóvil deberán utilizarse sistemas de retención infantil, homologados, en sentido contrario a la marcha, evitando el uso de capazos.
- ❖ Para todos los **R.N.** y como prevención de la muerte súbita, se recomienda la postura boca arriba para dormir.