



Consorci Sanitari  
Alt Penedès-Garraf

# Y después del parto, ¿qué pasa?



# ¿Qué es el puerperio?

El puerperio es la etapa de transición que tiene una duración de 6 semanas después del parto.

## Esta etapa incluye una serie de cambios:

- El útero se contrae volviendo a su posición.
- Sangrado vaginal (loquios) en disminución y cambio de color gradual.
- Establecimiento de la lactancia materna en caso que la madre así lo desee.
- Adaptación emocional con sentimientos ambivalentes (felicidad-tristeza, alegría-apatía, tranquilidad-angustia).

# Recomendaciones

- Adoptar un **estilo de vida saludable**: alimentación equilibrada con ingesta correcta de líquidos.
- **Ducha diaria** con limpieza acurada de genitales externos y de la herida, en caso que esté, con agua y jabón, secándola suavemente con una toalla.
- Se **desaconseja sumergirse en agua** (piscina, bañera, playa) hasta pasado el puerperio para evitar el riesgo de infecciones.
- La madre tiene que aprovechar para **descansar o dormir cuando el bebé duerma**.
- Es importante el **apoyo de la pareja o de las personas de confianza** para ayudar y acompañar a la madre en el ingreso y los días de recuperación en casa.
- No mantener **relaciones sexuales con penetración** hasta que el flujo vaginal sea transparente y adaptarse a vuestras necesidades.
- En caso de estar lactando y tener dudas de si puedes tomar alguna medicación, puedes consultar en [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org).

# ¿Cuándo reconsultar al hospital?

- Si el sangrado vaginal es muy abundante y/o huele mal.
- Dolor abdominal intenso que no cede con analgesia habitual.
- Fiebre  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ .
- Orinar de manera frecuente con dolor.
- Dolor intenso en los pechos.
- Tristeza profunda y sensación de incapacidad de tener cura del bebé.



Si desea más información puede consultar en [canalsalut.gencat.cat](https://canalsalut.gencat.cat) poniendo en el buscador la palabra “postparto”.



## Y después del parto, ¿qué pasa?

ConSORCI Sanitari Alt Penedès-Garraf  
Hospital Residència Sant Camil  
Ronda Sant Camil s/n  
08810 Sant Pere de Ribes  
Tel. 93 896 00 25  
[info@csapg.cat](mailto:info@csapg.cat)

