

Nombre:
Apellidos:
Edad:
N° Historia:
N° S/S:

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA

PARTO VAGINAL

A – CUIDADOS GENERALES.

- Es fundamental mantener una buena higiene general, la ducha diaria es lo más aconsejable.
- Si le han aparecido hemorroides:
 - Aplíquese una pomada antiinflamatoria
 - Hielo local o baños de asiento con agua fría
 - Evite el estreñimiento con una dieta rica en fibra y tomar abundantes líquidos
- Volverá a tener su menstruación aproximadamente 40 días después del parto. Si está dando a su bebe lactancia materna, puede retrasarse hasta la finalización de esta. Pudiendo quedar embarazada, si no toma medidas anticonceptivas.

B – CUIDADOS ESPECIALES. SI LE HAN REALIZADO EPISIOTOMÍA.

- Deberá mantener la herida limpia y seca para su mejor cicatrización.
- Se cambiará de compresa con frecuencia y siempre después de ir al WC.
- Se lavará con agua de sal, máximo dos veces al día, limpiando de “delante hacia el ano, nunca en sentido contrario.
- La herida de la episiotomía cicatrizará en 10 – 15 días aproximadamente.
- Evite estar mucho tiempo de pie, para que no se produzca tensión perineal.

C - CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO.

- Deberá **bañar a su hijo todos los días**, la última hora de la tarde es la mejor para que el recién nacido se relaje y concilie el sueño

-El cordón umbilical necesita los siguientes cuidados:

- **Cada vez que cambie el pañal al bebe deberá limpiar el cordón con una gasa en alcohol de 70°, secarlo**
- **El cordón deberá estar lo mas seco posible permanentemente**
- **Cuando se seca y se cae aproximadamente a la semana, deja una pequeña herida que puede sangrar, no se preocupe es normal.**

- **Lactancia materna.**

Ventajas:

- **La lactancia materna es la mejor para el bebe.**
- **La alimentación que recibe es similar a la que recibe a través de la placenta.**
- **La leche materna es de fácil digestión y absorción.**
- **Las condiciones higiénicas son las ideales, al igual que la temperatura, esterilidad..**
- **Favorece la involución uterina a su tamaño normal**
- **Favorece la relación afectiva entre madre e hijo.**

Técnica:

- **En cada toma hay que darle ambos pechos, siendo imprescindible que vacíe primero uno antes de ofrecerle el segundo, para sacar el contenido final de la mamada que es rica en grasas.**

- **En cuanto al numero de tomas y tiempo de estas, no conviene utilizar pautas excesivamente rígidas, ya que interfieren en la relación madre e hijo, produciendo ansiedad en la madre.**

Técnica:

- Posición idónea para la lactancia materna:

