

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Cuidados post-parto de la madre

Comparte esto

X



Cuidados post-parto de la madre

Durante el embarazo se producen cambios que preparan a la mujer para su maternidad; después del parto el organismo regresa poco a poco a su estado anterior.

<https://www.momandme.nestle.com/cuidados-post-parto-de-la-madre> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Cuidados post-parto de la madre

Durante el embarazo se producen cambios que preparan a la mujer para su maternidad; después del parto el organismo regresa poco a poco a su estado anterior.

Viernes, Abril 6th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Los músculos uterinos se contraen, la mujer experimenta cólicos semejantes a los dolores menstruales o a las contracciones, llamados "entuetos" y puede presentar sangrado escaso durante 40 días.

En caso de que se haya realizado una episiotomía (piquete), debe lavarse cuidadosamente con agua y jabón de una a dos veces al día. En los primeros diez días después del parto, tanto el bebé como la madre deben ser valorados por el médico, para que éste conozca el estado general que presentan.

Tome en cuenta:

- Siga las indicaciones de su médico sobre la actividad física que puede hacer en las próximas semanas, como subir escaleras y caminar.
- Los médicos normalmente recomiendan no tener relaciones sexuales de cuatro a seis semanas después del parto.
- Lleve una alimentación saludable que incluya de todos los grupos de alimentos en porciones adecuadas. .
- Evita el consumo de alcohol, drogas y estimulantes.
- Para evitar el estreñimiento es recomendable seguir una dieta rica en fibra (cereales integrales, verduras, frutas, legumbres) y tomar abundante líquido.
- Descanse

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/cuidados-post-parto-de-la-madre>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/cuidados-post-parto-de-la-madre>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/cuidados-post-parto-de-la-madre&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/cuidados-post-parto-embarazo.jpg&description=Cuidados post-parto de la madre>

[3] <https://twitter.com/share?text=Cuidados%20post-parto%20de%20la%20madre&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/cuidados-post-parto-de-la-madre>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/cuidados-post-parto-de-la-madre>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/60626>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>