



Higiene y cuidados de la episiotomía

- Es aconsejable una ducha diaria y no realizar baños de inmersión hasta que finalice el sangrado vaginal.
- Se recomienda la limpieza de la episiotomía dos veces al día y tras cada deposición con agua y jabón, limpiando desde delante y hacia atrás, nunca en sentido contrario. Secar a toques, sin fricción.
- Es aconsejable el uso de compresas tocológicas de algodón transpirables, estando contraindicado el uso de tampones y compresas de celulosa o con plásticos, hasta que finalice el sangrado vaginal. Se recomienda cambiar con frecuencia la compresa para mantener la zona perineal limpia y seca.
- Es aconsejable el uso de ropa interior de algodón, ya que es traspirable.
- Debe mantenerse la piel bien hidratada.
- En el caso de presentar hemorroides, se recomienda el uso de baños de asiento con agua fría, hielo local y el uso de gasas empapadas en suero fisiológico. Si está utilizando pomada antiinflamatoria, por prescripción médica, evite el contacto de ésta en la episiotomía.
- Si se ha realizado episiotomía, la sutura suele reabsorberse por sí misma en dos o tres semanas.

Dieta y hábitos

- Mantener una dieta variada, equilibrada y rica en fibra.
- Se aconseja la toma de abundantes líquidos, evitando el consumo excesivo de bebidas gaseosas.
- Está contraindicado el consumo de alcohol y la toma de fármacos no prescritos por su médico durante la lactancia.
- No se recomienda el consumo de alimentos picantes, o bebidas estimulantes durante la lactancia.
- Se deberá evitar el estreñimiento, para lo que se recomienda la ingestión de abundantes líquidos y una dieta rica en fibra.
- No tome laxantes sin prescripción médica.
- Se vigilará la aparición de escozor, dolor al orinar, o micciones frecuentes. Si esto ocurre, se recomienda consultar al facultativo.

Actividad física

- Se recomienda paseos diarios cortos. Puede aumentarse la actividad física progresivamente, siempre según sus condiciones, hasta alcanzar la actividad física habitual.
- Evitar esfuerzos y ejercicio físico intenso, al menos en el primer mes. Se aconseja acudir al facultativo antes de comenzar con ejercicios intensos.
- Se aconseja evitar labores domésticas que impliquen esfuerzo, aumento de presión abdominal o movilización de pesos.
- No se aconseja la conducción de vehículos motorizados
- No se recomienda mantener relaciones sexuales hasta la consulta de revisión postparto.

Signos de alarma

Si aparecen algunos de los siguientes síntomas, se recomienda acudir al facultativo:

- Fiebre de más de 38 grados.
- Inflamación, calor y enrojecimiento en los bordes de la episiotomía.
- Aumento del sangrado vaginal o presencia de sangrado maloliente.
- Enrojecimiento y endurecimiento de las mamas (ver recomendaciones sobre lactancia materna).
- Aumento del dolor abdominal o de la episiotomía.
- Empeoramiento del estado general.

Puede volver a tener la menstruación aproximadamente 40 días tras el parto, aunque esto es muy variable. Si está amamantando a su bebé, puede retrasarse el inicio de la menstruación. Puede quedarse embarazada si no toma medidas anticonceptivas. En la consulta postparto se le aconsejará al respecto.

Estado anímico

Durante las primeras semanas después del nacimiento del bebé, es normal sentirse irritable, sensible, triste y cansada o agotada. No sólo se produce un cambio en la rutina, horas de sueño y aumento de trabajo, sino que los cambios hormonales hacen que estas reacciones sean habituales. Cuando se prolongan o estos sentimientos son muy intensos, es importante consultar al facultativo.