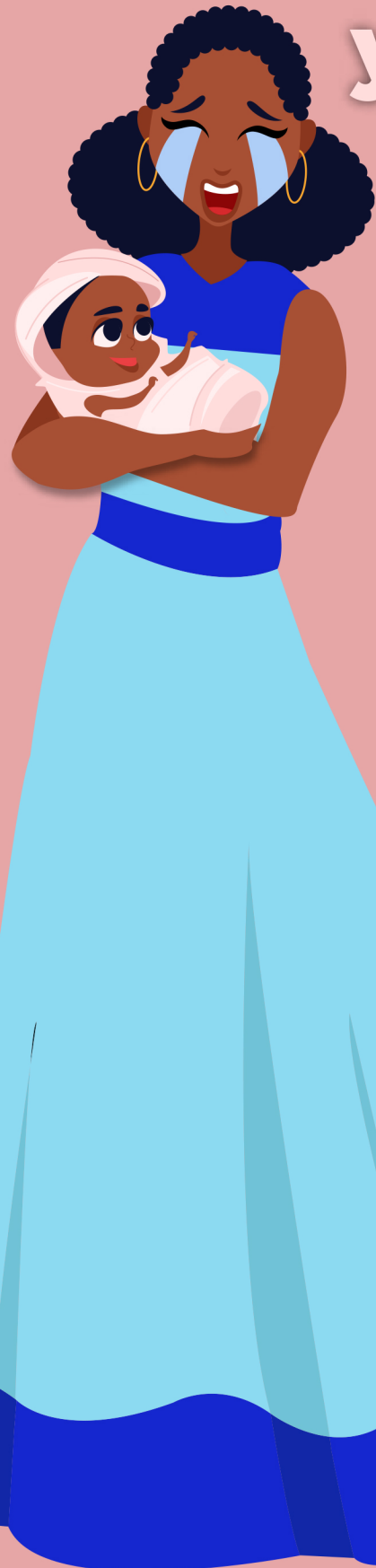


Salud Materna y Perinatal



¿Qué es el puerperio o cuarentena?

Es un **período de 6 semanas después del parto**, es una etapa muy intensa en la vida de las madres, padres y familiares, tanto por los cambios físicos que se producen en el cuerpo de la mujer, como por las vivencias emocionales y afectivas que tienen para toda la familia.

¡Recuerde!
Aunque su bebé haya nacido, aún puede haber complicaciones.

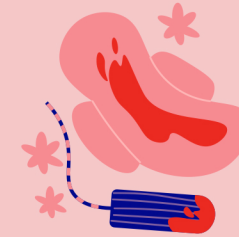


DIGASAN CONTIGO
¡CUIDANDO TU SALUD!

Si presenta alguna las siguientes señales de alarma, acuda de inmediato a su Unidad del Sector Salud que le corresponda para recibir atención médica.



Depresión puerperal (tristeza excesiva).



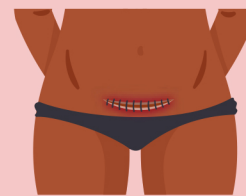
Sangrado vaginal mayor a la menstruación y/o con mal olor.



Dolor de cabeza constante.



Fiebre superior a 38°C.



Secreción por la herida operatoria y/o enrojecimiento, en caso de cesárea.



Hinchazón de cara, manos, piernas y pies.



Molestias o dolor al orinar.



Dolor abdominal intenso, como un "cinturón que aprieta".



Ver lucecitas o ver nublado.



Escuchar zumbidos.

RECOMENDACIONES

Para transitar esta etapa en las mejores condiciones de salud, tome en cuenta lo siguiente:



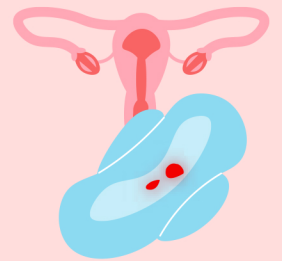
Continúe con la suplementación de ácido fólico (0.4 mg al día).



Aumente el consumo de líquidos, como agua natural (2 litros al día) e infusiones de té (hasta 2 tazas al día).



Procure mantener una dieta balanceada que contenga fuentes de proteína, cereales y leguminosas, así como frutas y verduras en abundancia.



Vigile el sangrado vaginal, recuerde que éste es normal en el puerperio, pero no debe ser mayor en cantidad a su menstruación.



Procure mantenerse relajada y en calma.



Acuda a sus tres consultas médicas de control postparto a los 7, 14 y 28 días.

¡No se descuide!
Su salud es lo primero.