



CUIDADOS DESPUÉS DEL PARTO

Después de un parto, se requiere cuidados especiales.



Estos cuidados incluyen...

- Sueño y descanso para ayudar al cuerpo a recuperarse.
- Higiene, realiza baños y aseo diario, manteniendo el área perineal seca y limpia.
- Evita actividades agotadoras o levantar objetos pesados durante las primeras semanas.
- Busca apoyo emocional, comparte tus sentimientos con tu pareja, familiares o profesionales de la salud.
- Mantén una buena alimentación e hidratación.

Si presentas:

- Sangrado abundante, con mal olor o con coágulos grandes.
- Fiebre, escalofríos o dolor intenso.
- Dolor o enrojecimiento en la incisión en caso de cesárea.
- Molestias o sangrado que empeoran con el tiempo.
- Síntomas de depresión posparto.



Busca atención especializada, tú salud como la de tu hijo es muy importante

¡Cúídate!

