

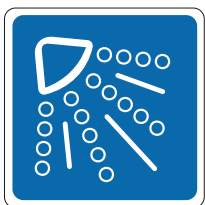


## SERVICIO DE OBSTETRICIA

## Recomendaciones tras PARTO NATURAL



La actividad física es imprescindible para que el organismo recupere la normalidad. Lo más adecuado es, simplemente el paseo diario.



Debes ducharte diariamente a partir del primer día. Debes lavarte con agua y jabón, secando bien a continuación.



Es posible que a partir del 2º o 3º día del nacimiento de tu bebé, notes que el pecho aumenta de tamaño e incluso que esté más duro, es normal, puedes ayudar a que disminuya la inflamación aplicando primero calor seco antes de dar de mamar a tu bebé y posteriormente frío cuando termines con la toma.



Si necesitas sacarte la leche consulta al personal de enfermería que te explicará la manera de hacerlo, ya sea manualmente o con la ayuda de un sacaleches, y su posterior conservación. Debes usar un sujetador cómodo y que no te comprima el pecho.



Se recomienda no mantener relaciones sexuales coitales hasta alrededor de tres semanas después del parto. La Lactancia Materna no es un método anticonceptivo. El método más recomendable durante este periodo es el preservativo.



La dieta debe ser equilibrada, variada y rica en fibra (evitando el estreñimiento). Evita la ingestión excesiva de tabaco, alcohol, café, té, coca-cola, etc...

Teléfono **91-550 48 00** extensión **2459-2460** para consultar en caso de dudas.