

## ¿QUÉ SON LOS ENTUERTOS?

Son los dolores provocados por las contracciones del útero para recuperar su tamaño habitual. Estas molestias se acentúan al dar de mamar al bebé, pues con la lactancia se libera oxitocina, hormona que estimula las contracciones uterinas. Son más frecuentes y dolorosas a partir del segundo parto. Suelen durar unos 3 ó 4 días.

## ¿QUÉ SON LOS LOQUIOS?

Es la hemorragia o sangrado que sucede tras el parto debido a la herida dejada por la placenta. Los loquios irán cambiando de color a medida que transcurren los días. Los primeros días son de color rojo y es normal la expulsión de algún pequeño coágulo. Posteriormente, hacia el 3<sup>o</sup>-4<sup>o</sup> día serán de un color marrón rosado y hacia el 8<sup>o</sup>-10<sup>o</sup> día se volverán de un color blanquecino o amarillento. La cantidad de loquios irá disminuyendo a medida que pasen los días. Su duración suele ser de unas 3 ó 4 semanas, aunque son normales pequeñas pérdidas de exudado amarronado hasta el retorno de la menstruación, aproximadamente a los 40-45 días del parto.

No es aconsejable el uso de tampones. Es mejor usar compresas de algodón.

Signos de alarma:

- Si el color rojo de los loquios dura más de 2 semanas, debes acudir al médico.
- Hemorragia muy abundante, después del 45<sup>o</sup> día.
- Mal olor de los loquios.
- Molestia o dolor en la parte baja del abdomen.
- Ausencia de loquios en las dos primeras semanas después del parto.
- Aparición de hemorragia tras haber comenzado con los loquios blancos (consulta con el médico, podría ser la aparición de tu primera regla tras el parto).

## LA EPISIOTOMÍA. CÓMO CURAR LOS PUNTOS

En muchos partos es necesario hacer un pequeño corte en el periné, llamado episiotomía, para facilitar la salida del niño/a y evitar desgarros. Los puntos que se dan para cerrar la herida, habitualmente se caen solos alrededor de los 8 días siguientes al parto.

El cuidado de esta herida es importante para evitar infecciones. Es necesario mantener la herida lo más limpia y seca posible para facilitar su cicatrización.

Es recomendable:

- Lavar la herida una vez al día (con la ducha diaria) y cada vez que vayas al W.C. Puedes emplear agua hervida con un poco de sal (una cucharada por cada litro de agua).
- A continuación, seca bien la herida con una gasa o una compresa de algodón, con pequeños toques y siempre desde la vagina hacia el ano y nunca al contrario.
- No te apliques ningún tipo de desinfectante (betadine, mercromina...) a no ser que te lo haya recomendado el profesional sanitario.
- Cámbiate con frecuencia la compresa para que la herida permanezca seca y limpia (evitarás así el contacto de la herida con los loquios).

No te sientes sobre un flotador, pues en esta posición los glúteos están más abiertos y favorece que los puntos de la episiotomía se abran. Es mejor que te sientes sobre un cojín para aliviar las molestias.



## **LOS PUNTOS DE LA CESÁREA**

Normalmente cicatrizan en 5 ó 6 días y se quitan hacia el octavo día, aunque la herida tardará aún un poco más en curarse por completo.

Tras la ducha diaria, hay que secar bien los puntos y cambiar el apósito. Es muy importante mantener la herida limpia para evitar infecciones.

## **INFECCIÓN DE LOS PUNTOS**

Tanto en las suturas de la episiotomía como en las de la cesárea, debes estar atenta a la aparición de cualquier síntoma que pudiese indicar infección de la herida. Estos síntomas son:

- Enrojecimiento de la zona que rodea los puntos.
- Calor local en la zona.
- Mal olor.
- Inflamación.
- Fiebre.

## **MOLESTIAS URINARIAS**

Es normal que durante las primeras semanas notes una pequeña incontinencia debido a que los músculos del suelo pélvico, resentidos por el esfuerzo del parto, necesitan un tiempo para recuperarse. Para acelerar esta recuperación, puedes practicar un sencillo ejercicio a partir de la primera semana post-parto, que consiste en apretar con fuerza los músculos de la zona, como si trataras de evitar la salida de la orina y a los 3-5 segundos, relajarlos. Haz series de 10 unas tres veces al día. Puedes hacerlas sentada, tumbada o de pie.

También es normal que tengas la necesidad de ir a orinar con más frecuencia, debido a la retención de líquidos que se ha producido durante el embarazo. De esta forma el cuerpo elimina ahora todos esos líquidos sobrantes.

## **ESTREÑIMIENTO**

Es probable que padezcas estreñimiento, sobre todo si tienes hemorroides o te han hecho episiotomía. Aunque tengas la sensación de que se van a saltar los puntos, no temas, es algo bastante infrecuente. Prueba con los siguientes consejos:

- Toma alimentos ricos en fibra: pan y cereales integrales, verduras, frutas, legumbres.
- También van bien los yogures y los zumos en ayunas.
- Haz ejercicio físico. Camina todo lo que puedas.
- Date masajes circulares en sentido de las agujas del reloj sobre el abdomen.

## **EXCESO DE SUDORACIÓN**

El organismo intenta eliminar el exceso de agua acumulado durante el embarazo. Por eso, la sudoración puede ser más profusa. Para combatir la sudoración usa ropa amplia, de tejidos naturales que permitan la transpiración y mantén una higiene adecuada.

