



¿Ya nació tu bebé?
¡Felicidades!

Ahora es muy importante que conozcas

LOS SIGNOS DE ALARMA EN EL PUERPERIO

Recuerda que después del nacimiento de tu bebé debes acudir a tres consultas médicas a los 7, 14 y 28 días.

- ▶ En este periodo es normal que puedas sentir tristeza, se trata de una etapa transitoria llamada “depresión puerperal”.
- ▶ Si este estado de ánimo dificulta tu vida diaria, coméntalo con tu médica/o.

¡No te descuides, tu salud es lo primero!



Información y quejas:
01800 MATERNA 01 800 6 28 37 62

cnegrs.salud.gob.mx

Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN
Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

CENTRO NACIONAL
DE EQUIDAD DE GÉNERO
Y SALUD REPRODUCTIVA

**Aunque el bebé haya nacido, aún
puede haber complicaciones.**

¡Cuidado!

**Se requiere una estricta vigilancia
del estado de salud de la madre.**



¿Qué es el puerperio o cuarentena?

Después del nacimiento del bebé, el organismo de la madre necesita tiempo para recuperar las características que tenía antes del embarazo, a este proceso de cambios se le conoce como **puerperio o cuarentena**.

Comprende las primeras seis semanas posteriores al parto (42 días).

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 tiene para toda la familia.



Para atravesar esta etapa en las mejores condiciones de salud, toma en cuenta lo siguiente:

- ▶ Continúa con la suplementación de ácido fólico (0.4 mg al día).
- ▶ Aumenta el consumo de líquidos, como infusiones de té o agua simple natural, entre uno y dos litros al día.
- ▶ Procura mantener una dieta balanceada que contenga fuentes de proteína, como pescado, pollo y res; cereales y leguminosas, como avena, frijol, habas, lentejas, soya y trigo; así como frutas y verduras en abundancia.
- ▶ Vigila el sangrado vaginal, recuerda que éste es normal en el puerperio, pero no debe ser mayor en cantidad a tu menstruación.
- ▶ Procura mantenerte relajada y en calma.
- ▶ Acude a tres consultas médicas de control postparto.
 - A la semana del nacimiento del bebé.
 - Entre la semana dos a cuatro, dependiendo de tu estado de salud y de las indicaciones médicas.
 - Al término del primer mes.



Señales de alarma durante el puerperio o cuarentena

- Sangrado vaginal mayor a la menstruación y/o con mal olor.
- Fiebre superior a 38°C.
- Dolor de cabeza constante.
- Hinchazón de cara, manos, piernas y pies.
- Ver lucecitas o ver nublado.
- Escuchar zumbidos.
- Dolor abdominal intenso, como un “cinturón que aprieta”.
- Secreción por la herida operatoria y/o enrojecimiento, en caso de cesárea.
- Molestias o dolor al orinar.

Si presentas alguna de estas señales de alarma acude de inmediato a tu unidad de salud para recibir atención médica.

¡Cuidate, atiéndete, dedica tiempo para ti! Busca el apoyo de tu familia y de tu comunidad.