



¿Ya nació tu bebé?

¡Felicidades!

Después del nacimiento del bebé, se producen cambios *físicos, emocionales y afectivos* en el organismo de la madre para recuperar las características que tenía antes del embarazo, a esta etapa se le conoce como **puerperio o cuarentena**.

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

¡Cuidado! Aunque tu bebé haya nacido, aún puede haber complicaciones.

Es muy **importante** que **conozcas** las **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.

¡No esperes!

Si presentas alguno de estos signos de alarma, acude de inmediato a tu unidad de salud.

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.

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



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.