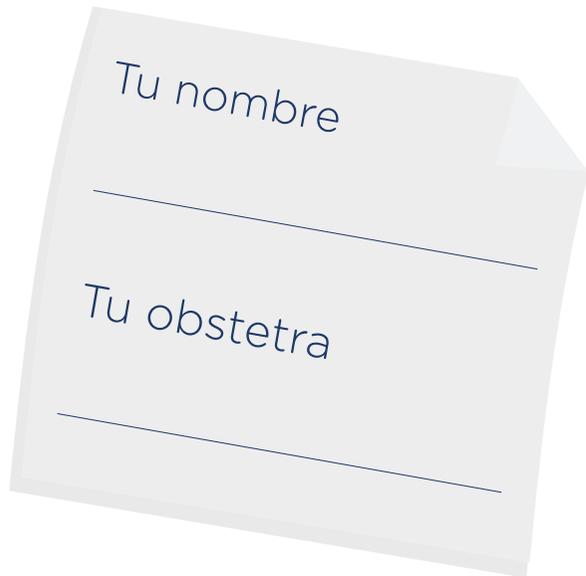




# Guía Práctica del Embarazo

Servicio de Ginecología y Obstetricia





## ¿Para qué es esta guía?

Queremos acompañarte desde el primer momento en esta nueva etapa que hoy comienza: **tu embarazo**. Esta guía es una herramienta que pretende **orientarte, aconsejarte e informarte** sobre distintos aspectos que serán de ayuda durante esta experiencia.

Te proponemos que la lleves a tus consultas médicas, ya que te servirá a vos y a tu equipo de salud como **registro de dudas, próximos turnos y recomendaciones**.



# ¡FELICITACIONES! ESTÁS EMBARAZADA

**Lo primero** que debemos hacer ante la sospecha de un embarazo **es realizar una consulta médica**. Es fundamental controlar, cuidar tu salud y la de tu bebé desde el primer momento.

Habitualmente, **un embarazo promedio tiene una duración de 40 semanas y se divide en períodos trimestrales**. En cada trimestre, tanto vos como tu bebé, manifestarán cambios particulares, los cuales requerirán de controles específicos en cada uno de ellos.



# PRIMER TRIMESTRE

- Hasta la semana 14 -

Al finalizar la etapa inicial de tu embarazo, los **principales órganos y estructuras internas de tu bebé estarán formadas** y, a partir de ahora, seguirán perfeccionándose.



## TU PRIMERA VISITA AL OBSTETRA

El/la profesional te hará preguntas sobre tu salud: antecedentes de enfermedades crónicas, genéticas, de cirugías, posibles alergias, toma de medicamentos, fecha de tu última menstruación y de tu último **control ginecológico** (PAP, Colposcopia y Ecografía Mamaria).

Si es necesario, puede realizarse durante el embarazo **sin ningún riesgo.**

### Además...



Te solicitarán **estudios de laboratorio** para evaluar tu salud en general y posibles enfermedades que puedan afectar la gestación, y la **primera ecografía** para confirmar la edad gestacional del bebé.

*¡Aquí podés pegar  
tu primera eco!*



## Screening del primer trimestre

Se trata de un **estudio combinado de ecografía y laboratorio** que permite valorar el riesgo de que tu bebé tenga alguna alteración cromosómica (la más conocida es el Síndrome de Down) o que se presente **preeclampsia y RCIU**. (hipertensión durante el embarazo).

*Entre la semana 11 y 14 del embarazo.*

Tu obstetra te entregará un instructivo para que realices este estudio.

## TIEMPO DE CAMBIOS...

Durante esta etapa experimentarás cambios a los que tu cuerpo se irá adaptando. Pero, **hay buenas noticias**: en la mayoría de los casos, **solo duran 3 meses**.

## SI SENTÍS...

### Náuseas y vómitos:

- » Levantate despacio.
- » Tomá agua con rebanadas de limón.
- » Ingerí galletas antes de levantarte.
- » Comé poca cantidad, varias veces al día.

### Flatulencias y trastornos digestivos:

- » Evitá comidas grasosas, menta, chocolate, café y mate.
- » Consumí alimentos ricos en fibra.

### Cansancio:

- » Intentá tomar siestas cuando puedas.
- » Realizá ejercicio regularmente.

### **Mareos y presión arterial baja:**

- » Sentate o recostate colocando los pies en alto. Si el embarazo está avanzado, reclínate sobre el lado izquierdo.
- » Comé una colación salada.

### **Cambios de humor:**

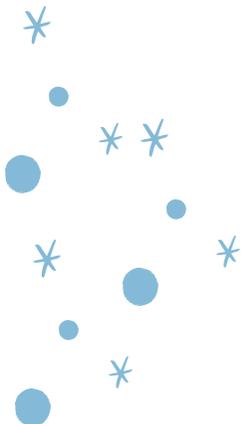
- » Limitá el consumo de azúcar, chocolate y cafeína.
- » No saltees comidas.
- » Descansá lo suficiente.
- » Realizá ejercicio.

### **Dolor de cabeza:**

- » Relajate y descansá lo suficiente.
- » Tomá aire fresco y realizá ejercicio físico.

» También es posible que experimentes sensibilidad a determinados olores, molestias pelvianas, sensibilidad mamaria o alteraciones en el gusto.

**Si cualquiera de estos cambios persiste en el tiempo, consultá con tu obstetra.**



**¡IMPORTANTE!**

### **¡NUNCA TE AUTOMEDIQUES!**

Siempre consultá a tu médico, quien te recomendará **medicación segura de ser necesario.**

# ¡SÍ PUEDO!



Practicar **ejercicio físico suave** que no sea de impacto, con actividad supervisada y sin presión abdominal.



**Viajar** (a menos que tu médico indique lo contrario). Evitá zonas de riesgo.



Mantener **relaciones sexuales** (salvo que tu médico indique lo contrario).

# ¡NO PUEDO!



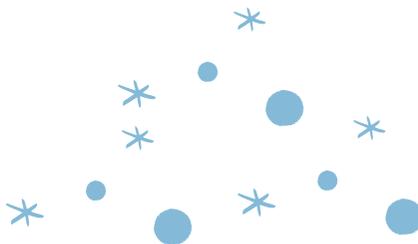
**Fumar, beber alcohol** o consumir otras sustancias.



**Comer carne cruda, frutas y verduras mal lavadas**, sobre todo si presentás un test para toxoplasmosis negativo.



**Compartir utensilios** o elementos con niños en edad escolar para evitar el contagio de enfermedades infecciosas que puedan afectar tu embarazo.





# **SIGNOS DE ALARMA**

¿Cuándo concurrir  
al Servicio de Emergencia?

**Sangrado vaginal.**

**Dolor abdominal o sensación de peso pelviano.**

**Náuseas y vómitos severos.**

**Dolor abdominal repentino y de gran intensidad.**

**Fiebre mayor a 38°C.**

**Desmayos.**

# SEGUNDO TRIMESTRE

- Desde la semana 14 a la 28 -

Finalizado este trimestre, tu bebé **definirá su rostro, se manifestarán sus primeros gestos y se establecerá su ciclo de sueño.**





# Estudios del 2do. trimestre

## Ecografía Morfológica

(entre la semana 20 y 22)

Se **revisan los órganos y sistemas de tu bebé** para controlar que tengan un crecimiento y desarrollo adecuados.

*¡Además, podrás saber su sexo!*



## Laboratorio

Se realizarán los controles que tu médico considere adecuados, junto con la **prueba de tolerancia oral a la glucosa** para diagnosticar una posible diabetes gestacional.

**El día del estudio...**

- » Concurrir en **ayunas**.
- » **No realizar modificaciones en tu dieta** los días previos.
- » Te darán **glucosa para tomar**, generalmente saborizada con limón. Tratá de beberla con calma, ya que **si vomitás se invalidará el estudio**.
- » Luego, te realizarán **2 extracciones de sangre**. Mientras eso suceda, deberás permanecer sentada en la sala de espera.

*Es común que luego de tomar la glucosa tengas sueño.*

zZz

## Ecografía 4D o 5D

(entre la semana 24 y 28)

Este estudio **permite examinar la anatomía fetal de tu bebé** y controlar su crecimiento con más detalle. Además, ¡podrás conocer su rostro!



Deberás colocarte las vacunas **Triple Bacteriana Acelular** y de la **Hepatitis B**.

### ¡A tener en cuenta!

Si tu grupo de sangre es **RH Negativo**, te harán exámenes de laboratorio de control y se te **indicará inmunoglobulina anti-D**.



# ¡SÍ PUEDO!



Practicar **ejercicio físico suave** que no sea de impacto, con actividad supervisada y sin presión abdominal.



**Viajar** (a menos que tu médico indique lo contrario). Evitá zonas de riesgo.



Mantener **relaciones sexuales** (salvo que tu médico indique lo contrario).

# ¡NO PUEDO!



**Fumar, beber alcohol** o consumir otras sustancias.



**Comer carne cruda, frutas y verduras mal lavadas**, sobre todo si presentás un test para toxoplasmosis negativo.



**Compartir utensilios** o elementos con niños en edad escolar para evitar el contagio de enfermedades infecciosas que puedan afectar tu embarazo.

## ¡ALGUNOS TIPS!

### ¿Calambres?

Usá medias de compresión, hacé ejercicio y utilizá zapatos de suela flexible.

### ¿Tobillos hinchados?

Elevá tus pies al sentarte.

### ¿Dolor de pies?

Evitá tacos altos y permanecer de pie en la misma posición durante mucho tiempo.

### ¿Dolor en tu ingle y abdomen?

Evitá los movimientos de giro repentino.



# **SIGNOS DE ALARMA**

¿Cuándo concurrir  
al Servicio de Emergencia?

**Sangrado vaginal o pérdida de líquido.**

**Dolor abdominal o contracciones frecuentes.**

**Hinchazón repentina de manos, cara o miembros inferiores.**

**Zumbidos en los oídos.**

**Dolor de cabeza severo o constante.**

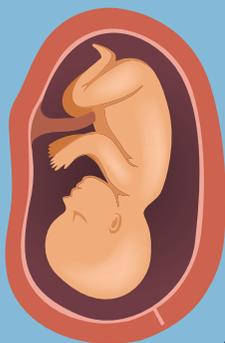
**Disminución de los movimientos de tu bebé.**

**Visión borrosa o de lucecitas.**

# TERCER TRIMESTRE

- Desde la semana 28 a la 40-

Durante esta última etapa el bebé **adquirirá peso rápidamente**, ya que habrá comenzado a acumular grasa subcutánea, y **podrá controlar sus funciones respiratorias**.



## ¡Ya falta menos!

Tus controles comenzarán a ser más seguidos **según el criterio de tu obstetra.**

Al finalizar este período, tu médico comenzará con exámenes vaginales (tactos) para establecer el grado de dilatación de tu cuello uterino.

### **Cambios de las mamas.**

Las mamas comienzan a prepararse naturalmente para la lactancia a partir del 2° trimestre, por eso podrás dar de mamar, aunque tu bebé sea prematuro.

### **¿Qué cambios voy a observar?**

La sensibilidad y el agrandamiento de tus mamas son señales de que están cambiando adecuadamente y de que las **glándulas que producen leche se están expandiendo y preparando para la lactancia.**

### *Podrás notar:*

- Aumento del volumen de los senos.
- Mayor sensibilidad en el pecho.
- Oscurecimiento de la areola.
- El pezón puede volverse más duro y protuberante.
- El flujo de sangre aumenta, lo que se traducirá en la aparición progresiva de venas en los pechos.

## **Cuidados generales de las mamas**



Es importante que utilices un **sostén adecuado**, tanto en tamaño como en forma, a medida que la mama va creciendo. **No se recomienda que el sostén presione demasiado las mamas**, sobre todo en el contorno de la misma o hacia la axila.



### Higienízalas solo con agua al ducharte.

No apliques jabones ni otras sustancias que sequen la piel, volviéndola más frágil y propensa a agrietarse.

## Estudios del 3er. trimestre

### ¡La última ecografía!

Frecuentemente, se solicita entre la **semana 35** para controlar el **crecimiento adecuado de tu bebé** y realizar una **estimación de su peso al nacer**.

### Cultivo para Estreptococo Grupo B

El Estreptococo Grupo B es una bacteria común que, generalmente, **es inocua para los adultos, pero puede causar complicaciones en los recién nacidos**.

Sólo **en pocos casos** los bebés de mamás portadoras de esa bacteria se infectan durante el nacimiento.

#### ¿Cómo se realiza este estudio?



- Se tomará una **muestra de tu vagina y ano con un hisopo**. Si el resultado es positivo, tu médico realizará un tratamiento endovenoso con antibióticos durante el trabajo de parto.
- No mantener relaciones sexuales y no colocarse óvulos el día previo al estudio.

### Electrocardiograma y valoración prequirúrgica

Sea parto normal o cesárea tu médico te los solicitará.

### Laboratorio

Se realizará un laboratorio completo con un estudio de coagulación y pesquisa de enfermedades infecciosas para la lactancia segura.



## ¡A tener en cuenta!

Debemos prestar atención a ciertos síntomas para **prevenir algunas patologías o tratarlas oportunamente.**

### Preeclampsia

Es el aumento de la tensión arterial durante el embarazo que puede afectar la salud de la mamá y del bebé.

Si detectás alguno de estos síntomas realizá una consulta:

- Tensión arterial superior a 140/90 mmHg.
- Hinchazón de manos y cara.
- Aumento repentino de peso.
- Visión borrosa o de lucecitas.
- Dolor de cabeza y en la boca del estómago.

### Amenaza de parto prematuro

Tu bebé quiere nacer antes de la semana 37.

Algunos signos ante los cuales debés concurrir a control:

- Contracciones de manera regular y rítmica que no ceden con el reposo.
- Sangrado vaginal.
- Pérdida de líquido.
- Contracciones o dolor tipo menstrual severo.

**Es importante prestar atención a estos síntomas para prevenir el nacimiento anticipado de tu bebé o prepararlo de la mejor manera si no es evitable.**

**¡En este trimestre podrás iniciar el curso de parto!**

Recordá solicitar tus turnos con antelación

**0810 555 2553**

# MOLESTIAS

Si bien pueden aparecer en cualquier trimestre, generalmente son más instensas o frecuentes en el tercero.

## Si se presenta:



### ACIDEZ

- Comer pequeñas cantidades varias veces al día y despacio.
- Elevar ligeramente el torso al dormir.
- No recostarse hasta 2hs. luego de comer.



### CONSTIPACIÓN

- Consumir alimentos ricos en fibra (alimentos integrales, frutas y vegetales).
- Beber abundante agua.
- Realizar ejercicio.



### SENSIBILIDAD MAMARIA

- Utilizar jabones con PH neutro.
- Evitar el uso de alcohol que pueda secar la piel de tus mamas.
- Usar corpiños de maternidad.



### DIFICULTAD PARA DESCANSAR

- Tomar una ducha de agua tibia antes de acostarse.
- Dormir sobre un colchón firme.
- Recostarse sobre el lado izquierdo y cruzar la pierna sobre la otra.
- Colocar almohadas debajo del abdomen, espalda y entre tus tobillos.



## DOLOR DE ESPALDA

- Para levantar objetos recordá doblar las rodillas, buscar un buen agarre y probar el peso. Tensionar el abdomen y levantar con las piernas, no con la espalda.
- Ejercitar la inclinación pélvica: pararse con las rodillas ligeramente dobladas y la espalda contra la pared. Tensionar el abdomen y presionar con la zona lumbar hasta que se aplane con la pared. Repetir 10 veces.



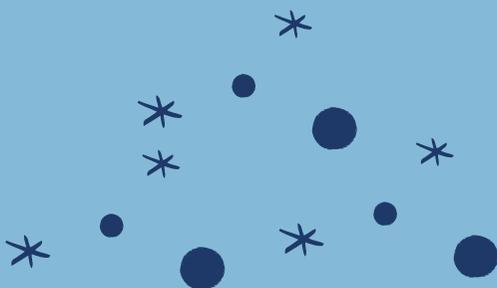
## TRASTORNOS VENOSOS

- Practicar ejercicio regularmente.
- Utilizar medias de compresión durante el día.
- Evitar ropa y calzado ajustados.
- Beber abundante agua y consumir fibra.
- No permanecer de pie o sentada por largos períodos.



## ORINA FRECUENTE

- Al orinar, inclinarse hacia adelante para que tu vejiga se vacíe por completo.
- No consumir mucho líquido durante la tarde - noche.





## **SIGNOS DE ALARMA**

¿Cuándo concurrir  
al Servicio de Emergencia?

**Fiebre mayor a 38°C.**

**Sangrado vaginal.**

**Pérdida de líquido.**

**Dolor abdominal o contracciones rítmicas y  
regulares cada 5min. durante 1 hora.**

**Hinchazón repentina de manos y cara.**

**Dolor de cabeza severo o constante.**

**Visión borrosa o de lucécitas.**

**Zumbido en los oídos.**

**Disminución de los movimientos habituales  
del bebé.**

# ¡Se acerca la llegada de tu bebé!

## ¡A PREPARAR EL BOLSO PARA EL GRAN DÍA!

### Para vos...

- Apósitos post-parto.
- Discos absorbentes para amamantar.
- Pantuflas.
- 1 corpiño para lactancia.
- Bombachas altas con refuerzo anterior. También sirven las descartables.
- Camisones.
- Faja abdominal.
- Ropa cómoda para el alta.
- Elementos de higiene personal.
- Almohadón de lactancia (opcional).

**No te olvides tu DNI, carnet de cobertura médica y estudios prequirúrgicos** (laboratorio, valoración cardiovascular y cultivo estreptococo).

### Para tu bebé...

- 2 batitas de algodón.
- 1 camiseta enteriza, o tipo body.
- 2 ranitas.
- 2 pares de medias.
- 2 gorritos.
- 1 mamadera esterilizada.
- 1 manta.
- 1 toalla.
- 1 cambiador.
- Pañales para recién nacido (20 u.).
- 2 conjuntos de abrigo según estación.
- Óleo calcáreo y algodón.
- Butaca o huevito para el traslado.

**Muda de ropa para la sala de partos en una bolsa con nombre (Ziploc o de tela).**

1 pañal, 1 batita de algodón ó body, 1 ranita, 1 par de medias, 1 gorrito, 1 conjunto de abrigo según estación.

**TAMBIÉN  
PODÉS TRAER**

**Cámara de fotos**

**Play List**

**Cargador de teléfono**

## Cambios que indican la llegada de tu bebé...

- **Dolor abdominal o contracciones** rítmicas y regulares cada 5min. durante 1 hora.
- Pérdida de **líquido amniótico**.
- Pérdida del **tapón mucoso**, el cual puede perderse de a poco o de una sola vez. Esto genera un flujo rosado, amarronado o ligeramente sanguinolento. La pérdida de este tapón **NO indica que tu trabajo de parto está iniciado**, solo que tu cuerpo se está preparando para el mismo.

## Esperando el trabajo de parto

Tu fecha probable de parto puede indicarte que el momento se acerca, pero no se trata de una fecha exacta. **Durante las últimas semanas de embarazo pueden aparecer cambios**, como contracciones irregulares o descenso en la posición de tu bebé, **avisos que indican que cada vez falta menos.**



## Tu bebé se pone en posición

### 1er embarazo

Es posible que tu bebé descienda entre los huesos de tu pelvis de 2 a 4 semanas previas al nacimiento.

### Embarazos posteriores

Puede que tu bebé no descienda hasta que comience el trabajo de parto.

Habitualmente, el bebé baja de cabeza. Al descender, te será más fácil respirar, pero puede aumentar tu presión a nivel de la vejiga, lo que te hará orinar más seguido.

## ¡LLEGÓ EL GRAN DÍA!

### Fase latente

**Inicia cuando tenés contracciones seguidas que no ceden con el reposo o los cambios de posición.** Estas contracciones serán más frecuentes y regulares a medida que pasa el tiempo, pudiendo romper bolsa y comenzar a perder líquido.

Si tu embarazo transcurrió normalmente y no existen complicaciones, puedes pasar esta etapa en tu hogar; si no te sentís bien o tenés dudas concurrí al Sanatorio.

**Debés ir al Sanatorio cuando...**



- Tengas **contracciones cada 5 minutos durante 1 hora**, te cueste caminar o hablar durante las mismas.
- **Tu bebé no se mueve por un período** inusual de tiempo.
- Tengas **sangrado, fiebre o escalofríos**.
- Hayas **roto bolsa**, aunque no tengas contracciones.

### Fase activa

Las **contracciones serán más fuertes y rítmicas: cada 2 o 5 minutos y durarán cerca de 45 segundos.**

Durante esta fase se realizarán exámenes vaginales (tactos) para verificar la dilatación de tu cuello uterino y el descenso de tu bebé, se controlará tu presión arterial, temperatura y pulso, y la frecuencia cardíaca de tu bebé.

## ¿Cómo medir las contracciones?

Por el **tiempo que duran**, desde que comienzan hasta que terminan.

Por el **tiempo entre contracciones**.

### ¡Recordá!

**Cada trabajo de parto sigue su propio camino.** Algunas veces es necesario realizar intervenciones como el uso de medicación o, incluso, practicar una cesárea a fin de prevenir complicaciones para vos y tu bebé.

### Puede que sea necesario...



Aumentar la fuerza de tus contracciones con oxitoxina para producir dilatación.

---



Usar una máscara de oxígeno si la frecuencia cardíaca de tu bebé no es la adecuada.

---



Administrar medicación si tu tensión arterial sube.

## Parto natural

Cuando llegás a la dilatación completa, tus contracciones serán más fuertes y se presentarán cada 2 o 3 minutos, pudiendo durar entre 60 y 90 segundos. Cuando comiences a pujar te sentirás aliviada y ganarás fuerza para continuar. ¡Tu médico te indicará cuándo comenzar a hacerlo!



**Pujar en cada contracción ayudará a tu bebé a descender.**



### ¡Algunos consejitos!

- Seguí las **instrucciones de tu médico** en todo momento.
- **Pujá solo cuando tu médico te lo indique**, durante las contracciones y relajate entre las mismas.
- **Pujar intensamente** bloquea el dolor.
- **Relajá los músculos** de tu cara y cuello, ya que te ayudará a reducir la tensión.
- Podés tener **sensación de ardor y molestia** cuando tu bebé corone (comience a aparecer), pero no pierdas la calma.

## Parto por cesárea

Tu médico quizás necesite realizar una cesárea para limitar o prevenir complicaciones. Este procedimiento puede o no estar planeado.



Tu médico **conversará con vos y tu acompañante** sobre cuáles son los principales riesgos de una cesárea.

La anestesia será general o regional según la velocidad con la que el procedimiento deba llevarse a cabo.

Una cesárea puede ser necesaria durante el trabajo de parto si:

- Tu **cuello uterino no dilata**, pese a tener contracciones y estar desde hace muchas horas en trabajo de parto.
- Tu bebé muestre signos de que **no será capaz de afrontar el estrés del parto**.
- Tu **tensión arterial** no se encuentra dentro de las cifras esperadas.

Tu médico te irá contando qué sucede paso a paso. Tené en cuenta que durante una emergencia, **la prioridad de tu médico es tu bienestar y el de tu bebé**.

### ¡Consejo!

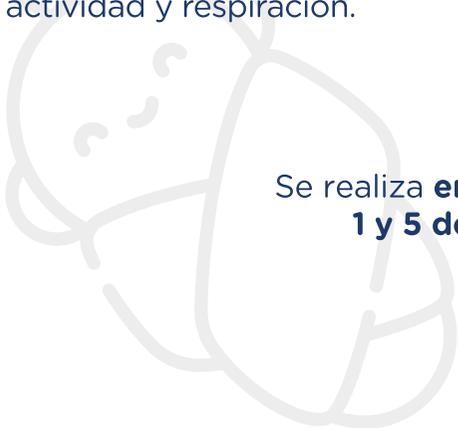
Podrá permanecer junto a vos 1 persona.



## DESPUÉS DEL NACIMIENTO

### ¡Primeros cuidados de tu bebé!

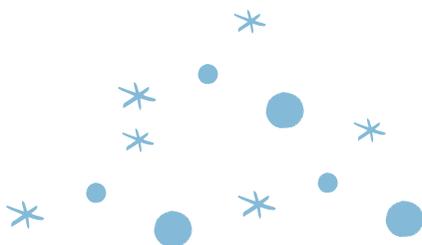
**Test de Apgar:** lo realizará el neonatólogo que recibe a tu bebé. Este test evalúa su color de piel, pulso, tono muscular, actividad y respiración.



Se realiza **entre el minuto 1 y 5 del nacimiento.**



**Tu bebé será colocado sobre tu abdomen, pecho o en tus brazos,** salvo que requiera atención inmediata por parte del Servicio de Neonatología. Luego de un tiempo, será trasladado a la zona de recepción en compañía de tu acompañante. Aquí **medirán su talla y circunsferencia cefálica, controlarán sus reflejos y pulso, le colocarán las vacunas necesarias al nacimiento, vitamina K y la protección oftalmológica (colirio).**

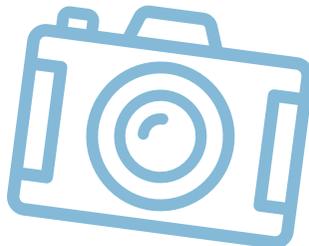


## ¡IMPORTANTE!

Tú bebe **estará identificado con un brazalete que se colocará en su muñeca o tobillo desde antes de salir de la sala de parto o quirófano.** El bebe **no puede permanecer en ningún momento sin supervisión de sus padres o acompañante.** El traslado hacia otro sector siempre deberá ser en compañía de uno de los padres o familiar a cargo.

### **Recuperación inmediata**

- Es posible que sientas escalofríos luego del nacimiento, pero no te asustes, es normal.
- Si recibiste anestesia, recuperarás de a poco tu sensibilidad.
- Necesitarás apósitos postparto para absorber el sangrado uterino.



**¡Podrás tomar fotos o filmar a tu bebé, pero siempre SIN flash!**

# ELEGÍ **AMAMANTAR**, ¡LA MEJOR OPCIÓN PARA VOS Y TU BEBÉ!



Es importante para tu bebé porque:

- 1** Contiene anticuerpos que lo ayudarán a **prevenir enfermedades**.
- 2** Aporta **todos los nutrientes necesarios** y es de fácil digestión.
- 3** Favorece el **desarrollo de las estructuras** de la boca y mandíbula.
- 4** Está siempre a la **temperatura justa** y no necesita ser preparada.

Además, amamantar te permitirá reducir el **riesgo de enfermedades**, como Cáncer de Mama u Ovario; **favorecer el vínculo afectivo** con tu bebé y **recuperar más fácilmente tu peso** previo al embarazo.

Durante los primeros días se produce el calostro, que es de color amarillento y de escasa cantidad, pero suficiente para el tamaño del estómago de tu bebé.



## INSTRUCTIVO POST NACIMIENTO

Te encuentras en un **período llamado puerperio** que comprende **los primeros 40 días posteriores al parto**, durante el cual aparecen una serie de cambios.



### Loquios

Es importante tener en cuenta que existe **un sangrado llamado loquios, constituidos por una mezcla de sangre y restos de revestimiento del útero.**

Su cantidad es similar a un sangrado menstrual y va disminuyendo y cambiando de color con el transcurso de los días. **Permaneciendo de manera intermitente durante 40 días.**

### Entuertos

Son **contracciones post parto** que favorecen a la disminución del tamaño uterino. Son más **frecuentes en las mamás** que ya tienen un bebé previo.

## Edemas

Es común que exista **hinchazón sobre todo de las piernas** y que con el correr de los días, debido a la absorción de los edemas aumenten las ganas de orinar. **Debes tomar mucho líquido y comer con poca sal.**

## Alimentación

Debes mantener una **dieta sana, rica en fibras y con abundante consumo de agua (3 litros diarios)**, para **favorecer la lactancia y evitar el estreñimiento.** El cual es común debido al miedo de ir al baño si tienes puntos.

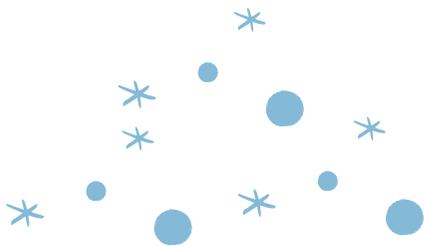
## Peso

**Perderás 5 a 7 kg.** en el post parto inmediato y **luego 4 más con el correr de los días.**

## Cambios emocionales

Es una **etapa con altibajos emocionales.** Es común transitar la **tristeza post parto, podés sentir labilidad emocional, irritabilidad y fatiga.**

Es muy importante el **apoyo de la pareja, familia y amigos** en este momento. Si dura más de 15 días debes consultar a tu médico.



## Relaciones sexuales

**No es aconsejable iniciar relaciones sexuales** hasta que tu médico lo autorice, generalmente es a los 40 días post parto. **Tampoco se aconsejan los baños de inmersión ni el uso de tampones.**

En tu consulta post parto recordá hablar con tu médico sobre que método anticonceptivo puede utilizar.



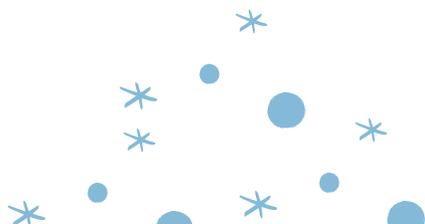
## Puntos de sutura

### Parto normal.

Los puntos de sutura **se reabsorben y caen solos entre los 7 y 10 días.** No es necesario el uso de antisépticos en esa zona, debes realizar el lavado con una jarra con agua jabonosa. **No utilizar el bidet.** Mantener la zona lo más seca posible cambiando frecuentemente el apósito post parto.

### Parto por cesárea.

**Los puntos de cesárea no requieren curación, basta con el baño diario con agua y jabón y correcto secado de la misma.** Generalmente se retiran entre **10 a 14 días posteriores a la cirugía.** Si la herida se pone roja, supura, aumenta de temperatura o visualizas un hematoma, concurrir al médico.





# **SIGNOS DE ALARMA**

¿Cuándo concurrir  
al Servicio de Emergencia?

**Fiebre superior a 38C° (toma bucal).**

**Dolor abdominal intenso que no cede con  
analgésicos.**

**Flujo maloliente.**

**Enrojecimiento, secreción o dolor en la herida.**

**Aumento del sangrado.**

**Mamas rojas, calientes, dolorosas asimétricas.**

**Zumbidos en oídos, visión borrosa o lucécitas,  
dolor de cabeza o en la boca del estómago**

**TA superior a 140/90.**

## En la habitación del Sanatorio...

**El tiempo de recuperación varía según cada mamá y la vía de parto.** Habitualmente, luego de un parto vaginal podrás volver a casa a las **24hs.**; y si fue cesárea podrás hacerlo a las **48hs.**

Usá este tiempo para **descansar y hacer preguntas** sobre tu cuidado y el de tu recién nacido.

Es importante **prestar atención a los documentos** que les serán entregados por el personal de nuestro Sanatorio.

**¡Buen regreso a casa!**







## ESTAMOS PARA AYUDARTE

### ATENCIÓN A PACIENTES

Informa y orienta al paciente, sus familiares y usuarios en general, sobre aspectos concernientes a su estadía en el sanatorio. Vela por el cumplimiento de los derechos de los pacientes y sus familiares. También se encarga de tramitar quejas, reclamos y/o sugerencias, buscando una solución inmediata para la misma.

#### Cerro

🕒 **Lunes a jueves de 8 a 17hs. y viernes de 8 a 16hs.**

📍 **Planta Baja**

☎ **0810 555 2553 | Int.: 3318**

✉ **atencionalpacientecerro@sanatorioallende.com**

#### Nueva Córdoba

🕒 **Lunes a viernes | 8:30 a 14hs. y de 14:30 a 20hs.**

📍 **Planta Baja**

☎ **0810 555 2553 | Int.: 1716**

✉ **atencionalpaciente@sanatorioallende.com**

### PACIENTES DEL INTERIOR E INTERNACIONALES

El área coordina y gestiona consultas médicas, estudios, chequeos, solo a pacientes que viven en el interior de la provincia de Córdoba, a más de 100km., o en el exterior del país.

#### Cerro

🕒 **Lunes a viernes | 8 a 13:30 hs.**

📍 **Planta Baja | Box 1**

☎ **0810 555 2553 | Int.: 3034**

✉ **pacientedelinteriorcerro@sanatorioallende.com**

#### Nueva Córdoba

🕒 **Lunes a viernes | 8 a 16hs.**

📍 **Edificio Independencia**

☎ **(0351) 4269292**

✉ **coordinacion@sanatorioallende.com**

### TURNOS PARA CONSULTAS AMBULATORIAS

☎ **0810 555 2553**

### SERVICIO DE CAFETERÍA Y COMIDAS | BAR “EL DOC”

📍 **Cerro**

🕒 **7:30 a 21hs.**

☎ **0810 555 2553 | Int.: 3096**

📍 **Nueva Córdoba**

🕒 **7:30 a 20:30hs.**

☎ **0810 555 2553 | Int.: 1715**

💻 **www.sanatorioallende.com**

📷 **Sanatorio Allende**