

Primeros 30 días después del parto

Tu cuerpo, tus revisiones y las señales que no se dejan pasar

POSPARTO

El primer mes se habla mucho del bebé y poco de ti. Esta guía es para ti: qué es esperado, qué revisiones te corresponden y en qué momento se busca ayuda sin dudarlo.

Semana 1

- Entuertos: cólicos parecidos a los de la menstruación, más intensos al amamantar. Son el útero regresando a su tamaño.
- Sangrado (loquios) rojo y abundante los primeros 3 o 4 días, con algunos coágulos pequeños.
- Si tuviste episiotomía o desgarro: molestia al sentarte. Higiene con agua, secado suave, ropa que no apriete.
- Si fue cesárea: la herida se mantiene limpia y seca. Cargar solo al bebé durante las primeras semanas.
- Sudoración abundante, sobre todo de noche. Es la forma en que tu cuerpo elimina el líquido acumulado.
- Primera revisión recomendada dentro de esta semana, además del contacto en las primeras 24 horas.

Semana 2

- El sangrado se vuelve más claro, rosado o café, y disminuye en cantidad.
- Los pechos se acomodan: la sensación de plenitud extrema cede.
- Puede aparecer caída de cabello, resequedad y cambios en la piel.
- El ánimo fluctúa. Llorar sin motivo claro los primeros diez días es frecuente y suele ceder solo.
- Estreñimiento y hemorroides son comunes. Ayudan el agua, la fibra y no aguantarse las ganas.

Semana 3

- El sangrado suele ser escaso y blanquecino o amarillento.
- Si notas que el sangrado aumenta después de haber disminuido, casi siempre es señal de que estás haciendo más actividad de la que tu cuerpo tolera hoy.
- Ya es buen momento para hablar de anticoncepción: la fertilidad puede regresar antes de la primera menstruación, incluso amamantando.
- Caminar suave, sí. Ejercicio de impacto o abdominales, todavía no y no sin valoración.

Semana 4 y la revisión de las 6 semanas

- La mayoría de los sangrados terminan entre la cuarta y la sexta semana.
- En la revisión se valora cicatrización, sangrado, ánimo, lactancia y anticoncepción.
- Se aplica un tamizaje de depresión posparto. No es un examen que se aprueba o se reprueba: es para detectar a tiempo.
- La indicación de reanudar relaciones sexuales y ejercicio se da en esta consulta, no por calendario.

Busca atención inmediata si

- El sangrado empapa una toalla completa en una hora, o expulsas coágulos grandes
- Fiebre de 38 °C o más
- Dolor de cabeza intenso, visión borrosa, luces o zumbido en los oídos
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Dolor, calor o hinchazón en una pantorrilla
- La herida se abre, duele más cada día, se pone roja o sale pus
- El sangrado tiene mal olor
- No puedes orinar, o duele mucho al hacerlo
- Tienes pensamientos de hacerte daño o de dañar a tu bebé, o sientes que no puedes cuidarlo

Lo último de esa lista es una urgencia médica igual que un sangrado. Decirlo en voz alta no te quita a tu bebé: te consigue ayuda.

Cómo va mi ánimo

Marca lo que hayas sentido en los últimos siete días y llévalo a tu revisión. No es un diagnóstico; es una forma de que no se quede sin decir.

- ☐ Me he sentido triste o he llorado la mayor parte de los días.
- ☐ No disfruto cosas que antes sí disfrutaba.
- ☐ Me cuesta dormir aunque el bebé esté dormido.
- ☐ Me siento culpable la mayor parte del tiempo.
- ☐ Siento angustia o miedo intenso que no se calma.
- ☐ Me cuesta sentir vínculo con mi bebé.
- ☐ He tenido pensamientos que me asustan.

Mis citas y mis datos

Emergencias: 911

Fecha de mi parto

Tipo de parto y complicaciones, si hubo

Quién lleva mi control (nombre y teléfono)

Fecha de mi revisión de la primera semana

Fecha de mi revisión de las 6 semanas

Método anticonceptivo elegido

Quién puede acompañarme si necesito ir a urgencias

Lo que sí puedes pedir

- Que alguien más se encargue de las visitas y de la casa.
- Dormir cuando el bebé duerma, aunque la casa esté desordenada.
- Comer caliente y sentada, al menos una vez al día.
- Que te acompañen a las citas.
- Ayuda si algo duele, si algo te preocupa o si no te sientes tú. Pedirla a tiempo es cuidarse.

DE DÓNDE SALE ESTA GUÍA

- Organización Mundial de la Salud — Recomendaciones para la atención posnatal de la madre y el recién nacido.
- Secretaría de Salud (México) — Norma Oficial Mexicana NOM-007-SSA2-2016, atención de la mujer durante el embarazo, parto y puerperio, y de la persona recién nacida.

Esta guía es material educativo y no sustituye una consulta médica. No indica dosis de ningún medicamento ni reemplaza la valoración de quien lleva tu control o el de tu bebé. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirla y compartirla tal como está; no está permitido venderla ni modificarla.