

**ERDITZE-ONDORENGO GARAIA**
PUERPERIO**HIGIENEA ETA ZAINKETAK**

- Erditze-ondorengo garaian (erditze osteko 6 - 8 aste inguruko epea), baginako jarioak egoten dira, lokioak deituak; jariakin horiek gorriak dira hasiera batean eta gero eta urriagoak izan ohi dira, desagertu arte.
- Egunero dutxatu, lehen egunetik hasita (uretan murgiltzeko bainurik ez).
- Bagina bidezko erditzeak direnean, zauriak urez eta xaboiaz garbitu eta lehor eduki behar da (konpresak sarritan aldatuta); atzetik hasi eta aurrerantz garbitu, inola ere ez alderantziz. Ez igurtzi, komunera zoazen bakoitzean.
- Ez erabili iododun antiseptikorik.
- Aldatu sarritan konpresak, infekziorik ez agertzeko.
- Jantzi izerdia kanporatzeko egokia den barruko arropa (kotoia).
- Ez erabili tanpoirik epe horretan.
- Kontsultatu honelakoetan: $>38^{\circ}\text{C}$, odoljarioa edo baginako jariakin kirasduna.

HIGIENEA ETA TITIEN ZAINKETA

- Urez eta xaboiz garbitu titiburuak, egunean behin baino ez (xaboia sarritan erabiltzeak lehortzea eragiten duenez, arrakalak eragin ditzake).
- Ez erabili krema edo pomadarik, medikuak aginduta ez bada.
- Utzi minutu batzuetan titiburuak airean hartualdien ostean, ager daitezkeen narritadurak baretzen laguntzeko.
- Bular-kongestioa agertuz gero, hotza aplikatu behar da hartualdiaren ostean (gehiago ez kongestionatzeko); eman aurretik, orde, beroa aplikatu behar da, esnea errazago irten dadin.

ARIKETA FISIKOA

- Ariketa fisikoa ezinbestekoa da zure gorputza egoera normalera itzul dadin. Egokiena egunero paseatzea da.
- Ez zara luzaroan zutik egon behar, mugitu barik.
- Oinarrizkoa da ariketak egitea bagina inguruan dauden perineoko muskuluen tonua berreskuratzeko (kontrakzio- eta erlaxazio-ariketak).

HIGIENE Y CUIDADOS

- Durante el puerperio (tiempo tras el parto que dura de 6 a 8 semanas) se tienen secreciones vaginales, llamadas loquios, que al principio son rojas y van perdiendo intensidad hasta desaparecer.
- Dúchese diariamente desde el primer día (evitar baños de inmersión).
- En los partos vaginales debe limpiar la herida con agua y jabón y mantenerla seca (cambio frecuente de compresas), limpiando “de delante hacia atrás, nunca en sentido contrario”. Evitar frotar cada vez que va al baño.
- Evite el uso de antisépticos yodados.
- Cambio las compresas con frecuencia para evitar infecciones.
- Utilice ropa interior transpirable (algodón).
- No use tampones durante este periodo.
- Deberá consultar en caso de $T^a > 38^{\circ}\text{C}$, hemorragia abundante o flujo vaginal maloliente

HIGIENE Y CUIDADO DE LAS MAMAS

- Lave los pezones con agua y jabón, sólo una vez al día (el uso frecuente de jabón tiene efecto secante y puede favorecer la aparición de grietas).
- No use cremas ni pomadas salvo indicación médica.
- Deje los pezones al aire durante unos minutos después de las tomas, para ayudar a calmar posibles irritaciones.
- En caso de pecho ingurgitados aplicar frío después de terminar la toma (para evitar una mayor ingurgitación) y aplicar calor antes de dar la toma (para facilitar la salida de la leche)

ACTIVIDAD FISICA

- La actividad física es imprescindible para que su organismo recupere la normalidad. Lo más adecuado es el paseo diario.
- No debe permanecer mucho tiempo de pie sin moverse.
- Es fundamental realizar ejercicios (de contracción y relajación) para recuperar el tono de los músculos perineales, que rodean la vagina.

**ELIKADURA**

- Ez da nahita pisurik galdu behar denbora-tarte horretan; erditu ostean arian-arian galtzen da pisua.
- Dieta orekatua izan behar da, anitza eta kaltzio eta ehun ugari (idorreriarik ez izateko).
- Ez hartu toxikorik (tabakoa, alkohola,...).
- Edan likido ugari.

SEXU-HARREMANAK

- Erditu eta 40 egun ingurura eduki duzu berriro hilekoa. Titia emanez gero, baliteke bertan behera utzi arte atzeratzea.
- Gogoan izan bularra ematea ez dela metodo antikonzeptibo bat.
- Komenigarria da bagina bidezko harreman sexualik ez edukitzea zauria orbaindu arte (alta hartu eta 2 - 3 astera arte behintzat).

JAIOPERRIAREN ZAINKETAK

- Ez da beharrezkoa egunero bainatzea. Bainua eginez gero, xaboi neutroa erabili behar da.
- Zilbor-hestea zaintzea: garbi eta lehor egon behar da.
- Kotoizko arropak erabili. Ez da gehiegi tapatu behar.
- Atzazalak kontu handiz ebaki daitezke lehenengo astetik aurrera.
- Eskatu ahala eman behar zaio bularra jaioperriari.
- Komeni da txupetea ez erabiltzea bularra hartzen ohitu arte.
- Edoskitze artifiziala emanez gero, haren jarraibideak bete behar dira.
- Egunero paseatzea komeni da.
- AHOZ GORA ETZAN OHEAN.
- Ez da erre behar umearen gelan, ez da komeni arnasbideetako infekzioak dauzkatenean harremanik edukitzea eta jende ugari dagoen tokietan egotea.
- Jaioperria autoz ibiltzeko unean, segurtasun-neurriak bete behar dira (umeak eramateko aulkia).

ALIMENTACIÓN

- Evite la pérdida de peso intencionada durante este periodo, después del parto se produce una disminución progresiva del mismo.
- Siga dieta equilibrada, variada y rica en calcio y fibra (evita el estreñimiento).
- Evite tóxicos (tabaco, alcohol...)
- Procure tomar líquidos en abundancia.

RELACIONES SEXUALES

- Volverá a tener su menstruación aproximadamente 40 días el parto. Si da la lactancia materna, puede retrasarse hasta su finalización.
- Recuerde que la lactancia materna no es un método anticonceptivo.
- Es aconsejable no mantener relaciones sexuales vaginales hasta que la herida esté cicatrizada (al menos en las 2-3 semanas tras el alta).

CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO

- No es necesario baño diario. Si se realiza baño utilizar jabón neutro.
- Cuidados del cordón, mantener limpio y seco.
- Usar ropa de algodón. Evitar sobre abrigo.
- Puede cortar las uñas con cuidado a partir de la primera semana.
- La lactancia materna será a demanda del recién nacido.
- Se recomienda no usar chupete hasta estar instaurada la lactancia materna.
- En el caso de lactancia artificial, seguir las recomendaciones que se le adjuntan.
- Se recomienda paseo diario.
- ACOSTAR BOCA ARRIBA
- Evitar fumar en la misma habitación del niño, así como el contacto con personas con infecciones respiratorias y los lugares con aglomeración.
- El traslado del recién nacido en automóvil, se hará respetando las normas de seguridad (sillas portabebés).