

El Posparto

Antes de retirarte de la maternidad habla con el equipo de salud para que:

- Te proporcionen el método anticonceptivo que decidiste utilizar
- Te den asesoramiento y apoyo para la lactancia materna y cuidados del bebé
- Te entreguen calmantes que podés tomar para los dolores normales del posparto y te digan cómo tomarlos
- Te informen sobre cómo cuidar la herida de la cesárea
- Te orienten para hacer el trámite de inscripción en el Registro Civil
- **Que te den por escrito lo realizado durante tu internación y la de tu bebé junto a los estudios que les hayan hecho**

Tu primer control en el centro de salud debería ser entre los dos o tres días luego del parto o cesárea.

El equipo te va indicar cada cuánto serán los controles del bebé y en qué situaciones necesitás consultar inmediatamente.

Situaciones para consultar rápidamente al centro de salud o a la guardia.

- Pérdida de sangre repentina, que no corta o se hace más abundante
- Fiebre o chuchos de frío
- Dolor en la panza
- Herida de la cesárea roja, dolorosa, hinchada, con sangre o pus
- Dolor, calor, hinchazón importante o heridas en las mamas
- Mareos, debilidad, desmayos y palidez
- Dolor de cabeza intenso
- Dificultades para eliminar gases o ir de cuerpo u orinar (especialmente si tuviste cesárea)
- Cambios en tus emociones y sensibilidad extrema que afectan tu vida cotidiana

Salud Sexual Integral

Cuidados y recomendaciones durante embarazo, parto y posparto

Te recomendamos que guardes **este folleto** y lo lleves a tus controles de salud, **lo compartas** con quien vos quieras y **te acompañe durante todo este tiempo**.

El equipo de salud es quien te acompañará y brindará toda la información que necesites para que puedas transitar tu embarazo, el parto y el puerperio sintiéndote segura, confiada y tranquila.

Durante todo el embarazo, parto y posparto, tanto vos, como tu bebé y tu familia tienen derecho a:

- Recibir un trato digno
- Que se respeten tu dignidad, intimidad y privacidad
- Que no se divulgue información o imágenes sobre tu salud o la de tu bebé en cualquier medio de difusión sin tu consentimiento
- Que se respeten tus tiempos, creencias, identidad y cultura sin ningún tipo de discriminación
- Que te informen de forma clara, completa y comprensible lo que va sucediendo en cada etapa, y lo que te van a hacer y esperen que digas que estás de acuerdo
- Preguntar y decir todo lo que te parezca, durante consultas, en guardias o quirófano

El embarazo

En los controles de salud durante el embarazo el equipo de salud te informará:

- Métodos anticonceptivos disponibles, para que puedas decidir e irte de alta de la maternidad con el método elegido, como por ejemplo el **DIU**, la ligadura tubaria, o el implante (o chip), hayas tenido parto o cesárea
- Los análisis para la sífilis (uno de ellos debería ser durante el último mes del embarazo) para que se hagan vos y tu pareja y/o contactos sexuales
- Si deseás continuar teniendo relaciones sexuales - excepto por alguna indicación médica- recordando que el uso del preservativo evita infecciones de transmisión sexual
- Cepillar tus dientes diariamente y que te hagas controles odontológicos para cuidar tu salud bucal y evitar complicaciones.
- Que uses repelente para insectos, para protegerte de enfermedades transmitidas por mosquitos

Es importante que confíes en tu equipo de salud. Si te sentís mal de ánimo, sufrís violencia de género o algún otro tipo de violencia, consumís alguna sustancia, es el equipo del centro de salud quien te va a escuchar y ayudar a ver cuál es el mejor modo de resolver estos temas.

¿Cuándo deberías ir a la guardia?

- **Pérdida de sangre** roja por la vagina (no importa la cantidad)
- **Dolor fuerte** de cabeza
- Repentina **pérdida de líquido** caliente por la vagina (como si te hicieras "pis")
- Presencia de flujo con mal olor
- Disminución de la vista o **visión borrosa**
- **Caída o golpe fuerte** en la panza
- Fiebre o chuchos de frío
- Mareos o vómitos frecuentes
- Dolor en la panza, o si la panza se pone dura y no afloja
- Dolor en los riñones, ardor o dolor al orinar
- **Presión** igual o mayor a 14/9 (o 140 más o 90 mmHg)

El parto

Qué vas a sentir cuando se acerca el parto.

- Es normal que alrededor de los 7 meses, sientas que la panza se pone dura de vez en cuando por algunos segundos. Esos calambres **NO** duelen y se hacen más frecuentes a medida que el embarazo avanza.
- Unas semanas o días antes del inicio del trabajo de parto, o incluso durante el trabajo de parto se expulsa el tapón mucoso. Es un moco que puede ser pegajoso de color amarronado que puede tener algunos hilos de sangre. **NO** es igual al flujo habitual.
- La expulsión del tapón mucoso, semanas antes del parto, indica que se está aproximando pero no siempre requiere ir a la guardia si no hay contracciones seguidas u otros síntomas de urgencia. **Si estás de menos de 37 semanas, sería conveniente consultar.**
- Además, sentirás dolor o molestias en la espalda o la parte baja de la panza, que te pueden frenar por un ratito la actividad que estés haciendo. **Si estás en fecha de parto, y las contracciones siguen durante al menos una hora seguida, consultá en una guardia.**

Durante el trabajo de parto y el parto tenés derecho a:

- 1) Elegir libremente a una persona para que te acompañe
- 2) Moverte libremente y tomar líquidos
- 3) Recibir técnicas de relajación o medicamentos (incluida la peridural cuando esté disponible) para calmar el dolor
- 4) Apenas nace tu bebé, si los dos están bien, pueden estar juntos todo el tiempo que quieras.

Tenés derecho a acceder a ayudas sociales como: Asignación por Cuidado de Salud Integral, Asignación por nacimiento, Asignación por Embarazo, Apoyo alimentario, Asignación Prenatal

Para consultar sobre estas asignaciones ingresá a: Plan 1000 días | ANSES o escaneá el código QR

- **144** - Atención, contención y asesoramiento en situaciones de violencia de género
- **911** - Central de Emergencias Nacional. Línea gratuita las 24hs.
- **107** - Servicio de Emergencias Médicas
- **141** - Servicio de contención para personas con problemas de consumo
- **0800-222-3444** línea telefónica nacional, gratuita y confidencial de salud sexual y reproductiva

