



Cambios de ánimo, poca o nula motivación de disfrutar las cosas

Notas hinchazón en cara y pies, mareos o desmayos

Sientes dolor de cabeza, ves luces o escuchas zumbidos

Tienes calentura y escalofríos

El bebé deja de moverse ?

Sufres ataques o convulsiones

Hay sangrado vaginal

Señales de alarma durante el embarazo

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.



¡No te descuides, tu salud es lo primero!



Información y quejas:
800 MATERNA
800 6 28 37 62

gob.mx/salud/cnegr



Se requiere una estricta vigilancia del estado de salud de la madre.

¡Cuidado!

Aunque el bebé haya nacido, aún puede haber complicaciones.

¿Qué es el puerperio o cuarentena?

Después del nacimiento del bebé, el organismo de la madre necesita tiempo para recuperar las características que tenía antes del embarazo, a este proceso de cambios se le conoce como **puerperio o cuarentena**.

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

Es una etapa muy intensa en la vida de las madres, padres y familiares, tanto por los cambios físicos que se producen en el cuerpo de la mujer, como por las vivencias emocionales y afectivas que tiene para toda la familia.



Para atravesar esta etapa en las mejores condiciones de salud, toma en cuenta lo siguiente:

- ▶ Continúa con la suplementación de ácido fólico (0.4 mg al día).
- ▶ Aumenta el consumo de líquidos, como infusiones de té o agua simple natural, entre uno y dos litros al día.
- ▶ Procura mantener una dieta balanceada que contenga fuentes de proteína, como pescado, pollo y res; cereales y leguminosas, como avena, frijol, habas, lentejas, soya y trigo; así como frutas y verduras en abundancia.
- ▶ Vigila el sangrado vaginal, recuerda que éste es normal en el puerperio, pero no debe ser mayor en cantidad a tu menstruación.
- ▶ Procura mantenerte relajada y en calma.
- ▶ Acude a tres consultas médicas de control postparto.
 - A la semana del nacimiento del bebé.
 - Entre la semana dos a cuatro, dependiendo de tu estado de salud y de las indicaciones médicas.
 - Al término del primer mes.



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.
- Cambios de ánimo, falta de motivación, ansiedad o tristeza sin alguna causa.

Si presentas alguna de estas señales de alarma acude de inmediato a tu unidad de salud para recibir atención médica.

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