



# Después del parto, el puerperio...

Es importante que te cuides



**inmujeres**  
Instituto Nacional  
de las Mujeres



El puerperio comienza al finalizar el parto, inmediatamente después de la salida de la placenta y termina cuando nuestro cuerpo recupera las características de antes del embarazo (dura aproximadamente 40 días).

Durante el puerperio se producen muchos cambios en poco tiempo. Es un período de adaptaciones importantes.

- El útero empieza a recuperar su tamaño normal. Se contrae y puede darte dolor de vientre, son los llamados entuertos.
- Las mamas se hinchan y aumentan de tamaño en las primeras horas para la producción de leche. Lo primero que sale es el calostro. Es la leche de los primeros 7 días, es escasa en cantidad pero brinda los nutrientes y defensas necesarias para tu hijo/a.
- Podés sentir escalofríos, debilidad, cansancio, necesidad de dormir...
- Habrá pérdida de sangre por la vagina, son los loquios. Al principio son algo abundantes y pueden tener coágulos, luego se van haciendo más escasos y más claros.
- Si el parto fue vaginal podés sentir molestias en los genitales y al orinar.
- Es esperable que los cambios te sorprendan. Es normal que te sientas contenta, feliz y “rara” al mismo tiempo, confundida, cansada, exigida o incluso triste por momentos.



## Es importante:

- Que los primeros dos días después del parto estés bajo control del Servicio de Salud, expresándoles tus deseos, dudas y necesidades.
- Que puedas pedir ayuda si tenés dificultades con la lactancia.
- Coordinar la fecha del primer control con tu equipo de salud conjuntamente con el del/de la bebé.
- Puedes quedar embarazada aunque amamantes y estés sin menstruaciones. No debes confiarte aunque estés con lactancia exclusiva.
- Respetar tus descansos y los mensajes de tu cuerpo.
- Compartir las tareas de cuidados del/de la bebé con otros miembros de la familia.
- Evitar las relaciones sexuales coitales mientras dure el sangrado.
- Consultar rápidamente si te sentís continuamente muy triste y/o muy desganada.

## Consultá a la urgencia si tenés:

Fiebre o sensación febril.

Sangrado abundante.

Excesivo mal olor de los loquios (sangre).



Ministerio de  
Desarrollo Social

Instituto Nacional  
de las Mujeres

Maldonado 1478 esq. Barrios Amorín  
C.P. 11200 Montevideo, Uruguay  
Tel.: (+598) 2400 0302\* int. 5000  
Fax: (+598) 2400 0302\*  
[inmujeres@mides.gub.uy](mailto:inmujeres@mides.gub.uy)  
[www.inmujeres.gub.uy](http://www.inmujeres.gub.uy)

