

## Postparto

El postparto es el período de seis a ocho semanas en el que el cuerpo de la mujer vuelve al estado previo al embarazo. Conoce los cambios que se producen durante la cuarentena o puerperio.

### Aquí podrás encontrar

- [Parto](#)
- **Postparto**

### ¿Qué es el postparto?

El **postparto** es el periodo que va desde que das a luz, hasta que recuperas la situación previa al [embarazo](#). Son aproximadamente entre 6 y 8 semanas, este periodo también es conocido con el nombre de cuarentena o puerperio.

Si has tenido episiotomía deberás realizarte los cuidados que te mande tu ginecólogo, pero es importante intentar mantener la zona limpia y seca. No te preocupes si durante el postparto padeces de estreñimiento, es un síntoma normal. Aumenta la ingesta de fibra, bebe mucha agua y procura andar a diario.

A partir del momento del parto, si decides darle el pecho a tu bebé, lo habitual es que no tengas la menstruación hasta que no termines con el período de lactancia. En el caso de que no vayas a dar lactancia materna, sino lactancia artificial, debes comunicarlo a tu ginecólogo antes del parto para que te recete la medicación adecuada de forma que impida la subida de la leche. Dar el pecho a tu bebé es una decisión muy personal, y no debe hacerte sentir mal en caso de que decidas no dárselo. No dejes que nadie te presione o te haga sentir mal por ello.

Por lo general, la mayoría de las mujeres tienen un postparto llevadero, es verdad que a veces puedes sentir con más o menos intensidad los conocidos "entuetos", que son contracciones uterinas después del parto. Sirven para que el útero recupere su posición habitual, de esta manera se reduce también la posibilidad de tener una hemorragia. La recuperación del postparto es un proceso gradual que lleva su tiempo. Recuperar de nuevo la figura depende también de la constitución de cada mujer, pero es muy importante practicar deporte y llevar una dieta sana y equilibrada.

En el postparto también puedes notar que se te caiga más el pelo, eso es normal, no te asustes. Durante el embarazo aumentaron el número de folículos que son los encargados del crecimiento de tu cabello y después del parto, pasa todo lo contrario y esto hace que se caiga el pelo.

En cuanto a retomar las relaciones sexuales, no tengas miedo, la primera vez a lo mejor

puede resultarte molesta, pero no dolorosa. La lactancia puede provocar sequedad vaginal, nada que no arregle un buen lubricante y unas caricias previas.

### **¿Es normal tener contracciones en el postparto?**

Hay mujeres que tienen contracciones en el postparto, es normal, son los denominados "entuetos" gracias a los cuales el útero va reduciendo poco a poco su tamaño para volver a su estado normal de forma natural. En ocasiones pueden llegar a ser muy dolorosos, en cuyo caso lo más recomendable es consultar a tu médico para que pueda administrarte algún tipo de analgésico.

### **¿Es dolorosa la subida de la leche?**

La subida de la leche, que se produce antes del tercer día tras el nacimiento del bebé, consiste en una importante vascularización de las mamas de la mujer, lo que provoca que durante varios días aumenten su temperatura y su tamaño, además de estar endurecidas. Esto provoca molestias a la mujer, e incluso llegando a ser doloroso en ocasiones. Llegado este punto, hay que consultar al ginecólogo para que no desencadene en una mastitis que se produce cuando se obstruye el conducto mamario debido a que el pecho no se vacía correctamente.

### **¿Cuándo puedo volver a tener relaciones sexuales tras el parto?**

Depende de muchos factores, pero lo habitual es esperar a terminar la denominada "cuarentena", es decir de 6 a 8 semanas hasta finalizar el puerperio, que es el tiempo que dura la recuperación completa del aparato reproductor después del parto.

Si estás buscando un especialista en **postparto**, puedes ponerte en contacto con un especialista del listado de [Clínicas de fertilidad en España](#).

### **Contenido relacionado**

- [Parto](#)
- [Embarazo](#)

