

Primeros 30 días después del parto

Lo que le pasa a tu cuerpo y cuándo pedir ayuda

POSPARTO

El primer mes se habla mucho del bebé y poco de ti. Esta hoja es para ti.

Qué es esperado

Cuándo	Qué pasa
Semana 1	Sangrado rojo abundante, entuertos, sudoración de noche
Semana 2	Sangrado más claro, ánimo que sube y baja
Semana 3 a 4	Sangrado escaso; termina entre la cuarta y la sexta semana

Si el sangrado aumenta después de haber disminuido, casi siempre es señal de que estás haciendo más actividad de la que tu cuerpo tolera hoy.

Busca atención inmediata si

- El sangrado empapa una toalla completa en una hora
- Fiebre de 38 °C o más, o el sangrado huele mal
- Dolor de cabeza intenso, visión borrosa o luces
- Dolor en el pecho, falta de aire, o dolor e hinchazón en una pantorrilla
- La herida se abre, duele más cada día o sale pus
- Tienes pensamientos de hacerte daño, o sientes que no puedes cuidarlo

Lo último de esa lista es una urgencia igual que un sangrado. Decirlo en voz alta no te quita a tu bebé: te consigue ayuda.

¿Quieres la versión completa?

La **guía completa**, gratis, con lo que no cabe en esta hoja:

- Qué esperar semana por semana, con tus citas de revisión
- Una hoja para revisar cómo va tu ánimo y llevarla a consulta

Pídela en masalladelabata.org/recursos

DE DÓNDE SALE

- OMS — Atención posnatal de la madre y el recién nacido · Secretaría de Salud, NOM-007-SSA2-2016.

Material educativo. No sustituye una consulta médica ni indica dosis de ningún medicamento. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirlo y compartirlo tal cual; no está permitido venderlo ni modificarlo.