

## **RECOMENDACIONES DURANTE LA CUARENTENA:**

- Le recomendamos vacunación de la triple vírica en el CAP, en el caso de que no esté inmunizada de la Rubeola.
- Mantenga una dieta variada y equilibrada, asegurando una buena hidratación. Evite bebidas alcohólicas, bebidas con cafeína y tabaco.
- Recomendamos realizar un paseo diario, evitando realizar grandes esfuerzos durante estas primeras 6 semanas (levantar pesos, gimnasia). Intente descansar y dormir lo suficiente para su buena recuperación.
- Para el correcto cuidado de la herida quirúrgica, realice una ducha diaria con jabón habitual, teniendo especial cuidado de mantener posteriormente la herida quirúrgica lo más seca posible. Seque la herida “a toques” con una gasa o toalla limpia.
- Evite sumergirse en agua (piscinas, bañeras, playa, etc.).
- Evite usar tampones o copa menstrual (utilice sólo compresas) y evite mantener relaciones sexuales. Las pérdidas vaginales (loquios) serán normales si el sangrado es moderado o escaso (similar a los de la menstruación).
- Tiene a su disponibilidad actividades y servicios para facilitar la educación sanitaria posparto tanto en las instalaciones de Moviment Nat (93 727.68.95), como en su CAP. Concretamente, [Institut de la Dona Sabadell](#) disponemos de grupo de apoyo a la lactancia materna personalizada llamando al mismo centro.
- Acuda a nuestras consultas o urgencias del Hospital si tiene dudas sobre si sigue una evolución normal o si presenta alguno de los siguientes signos: Hemorragia vaginal muy abundante y continua; Loquios de color amarillento + olor fuerte/desagradable; Cefalea intensa que no cede con analgésicos Y/o fiebre > 38 C o malestar general.