

CUIDADOS BÁSICOS EN EL PUERPERIO - COMADRONAS EXPERTAS

El tomillo y la cola de caballo ayudan a desinflamar, calmar y mantener la zona libre de infección.

Infusión de tomillo y cola de caballo para irrigar la zona perineal tras el parto:

1. Pon a hervir un litro de agua
2. Cuando hierva echa una cucharada colmada de tomillo y otra de cola de caballo y apaga el fuego
3. Deja reposar 5 minutos
4. Filtra la infusión para eliminar las hojas y deja enfriar
5. Pon la infusión fría en una botella con pitorro, que se pueda estrujar para que salga el chorro, o una pera de goma.
6. Tener a mano junto al váter para irrigar la vulva cada vez que orines. Se puede usar desde el primer minuto tras el parto.
7. La infusión dura 48 horas en la nevera. Se puede hacer más cantidad. También se puede tener la botella congelada y llevarla al hospital

Compresas congeladas para el postparto inmediato:

1. Haz la infusión de tomillo y cola de caballo
2. Corta 4 compresas de rolo de algodón con malla (Cebenín)
3. Empápalas en la infusión fría
4. Escúrrelas hasta que no goteen
5. Envuélve cada una en plástico film de cocina, por separado
6. Pon las compresas en el congelador hasta el día del parto
7. En cuanto corona el bebé ya se puede sacar una del congelador
8. Tras el nacimiento ya se puede poner para desinflamar y aliviar la vulva
9. Ir cambiando la compresa cuando ya esté caliente

