

# !!!Felicitaciones por su ENTREGA ESPECIAL!!!

## RECOMENDACIONES PARA TU Recuperación postparto

Estás de vacaciones durante las dos primeras semanas. No levante nada más pesado que su bebé.

SOLO Duchas durante las primeras dos semanas. Sin BAÑOS.

Manténgase al tanto de su control del dolor. Si puede calificarlo con un 5 o más, tome su medicamento.

Nada en la vagina durante 4 a 6 semanas, especialmente si tuvo una laceración/episiotomía. Sin sexo, sin juguetes, sin tampones.

Actividad física: Caminata ligera, nada de ejercicios aeróbicos pesados, nada de crossfit, ¡nada extenuante!

Tu AUTOCUIDADO es importante. ¡Pedir ayuda!



NO OLVIDES PROGRAMAR TU CITA POSPARTO.