

Qué es el Sangrado Posparto o Loquios



LOQUIOS RUBRA

Días 1-4*

Flujo abundante
Color rojo oscuro
o parduzco
Puede contener
coágulos



LOQUIOS SEROSOS

Días 5-10*

Flujo inferior
Color rosa, teñido
de marrón
Menos coágulos



LOQUIOS ALBA

Del día 11 a la semana 6*

Flujo ligero/sin flujo
Blanco amarillento
Sin coágulos

(*cronología aproximada)

¿Qué afecta al sangrado?



Fase del día



Aumento
actividad



Lactancia
al pecho

Signos de alarma

Sangrado abundante y repentino

Sentirse mal, como si fuera gripe o resfriado

Dolor de estómago

Olor fuerte y desagradable

Coágulos grandes (del tamaño de una pelota de golf)

Buscar atención médica inmediatamente
si hay alguno de estos síntomas

SÍ

- Cambiar la compresa posparto frecuentemente
- Descansar
- Ir al WC con regularidad
- Llevar ropa interior cómoda de algodón
- Lavar la zona perineal a diario y después de cada visita al WC
- Usar una terapia frío/calor para aliviar el dolor

NO

- Usar tampones o copas menstruales
- Esforzarse en extremo