MO the MIDWIFE

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER



Congratulations on your SPECIAL DELIVERY!

RECOMMENDATIONS FOR YOUR Post-Partum Recovery

1



REST & RECOVER

You are on vacation for the first two weeks.
No lifting anything heavier than your baby.

2



SHOWERS ONLY

Only showers for the first two weeks.
No baths.

3



PAIN CONTROL

Stay on top of your pain control. If you can rate it a 5 or greater, take your medicine.

4



NOTHING IN THE VAGINA

Nothing in the vagina for 4–6 weeks, especially if you had a laceration/episiotomy.
No sex, no toys, no tampons.

5



PHYSICAL ACTIVITY

Light walking is encouraged. No heavy aerobics, no cross fit, and nothing strenuous!

6



SELF-CARE

Your self-care is important. Ask for help!
Rest, nourish your body, and take care of your mental and emotional health.



DON'T FORGET TO SCHEDULE YOUR POSTPARTUM APPOINTMENT.

MO the MIDWIFE

EDUCATE • SUPPORT • EMPOWER



MO la PARTERA

EDUCAR • APOYAR • EMPODERAR

¡Felicidades por tu BEBÉ!

RECOMENDACIONES PARA TU Recuperación Posparto

1



DESCANSA Y RECUPÉRATE

Durante las primeras dos semanas estás de “vacaciones”. No levantes nada que pese más que tu bebé.

2



SOLO DUCHAS

Durante las primeras dos semanas, solo duchas. No te tomes baños de tina (bañeras).

3



CONTROL DEL DOLOR

Mantén tu dolor bajo control. Si tu dolor es un 5 o más en una escala del 0 al 10, toma tu medicamento según lo indicado.

4



NADA EN LA VAGINA

Durante 4–6 semanas, especialmente si tuviste una laceración o episiotomía. No tengas relaciones sexuales, no uses juguetes, ni tampones.

5



ACTIVIDAD FÍSICA

Se recomienda caminar ligeramente. No hagas ejercicios aeróbicos intensos, no crossfit, ni ninguna actividad extenuante.

6



TU AUTOCUIDADO ES IMPORTANTE

¡Pide ayuda! Descansa, aliméntate bien y cuida tu salud física, mental y emocional.



NO OLVIDES PROGRAMAR TU CITA POSPARTO.

MO la PARTERA

EDUCAR • APOYAR • EMPODERAR