

PUERPERIO: CUIDADOS Y RECOMENDACIONES

CONSEJOS Y SUGERENCIAS PARA
LAS RECIENTES MAMÁS.
SERVICIO DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA





Después del nacimiento del bebé, comienza un período conocido como **puerperio**; es una etapa de adaptación en la que la mujer atraviesa nuevamente grandes transformaciones a medida que se recupera del estrés físico del parto y se acostumbra a esta nueva situación.

En esta etapa muchas mamás pueden llegar a sentirse frágiles y desorientadas o tener diversos cambios en el estado de ánimo, pero es importante saber que son los primeros días de adopción recíproca entre el recién nacido y la mamá. El bebé reconoce la voz de la madre y su presencia se traduce en una expresión de bienestar.

El puerperio tiene cuatro fases:

- Puerperio inmediato: son las primeras 24 horas después del parto.
- Puerperio mediato: abarca desde las 24 horas a los primeros 10 días luego de dar a luz.
- Puerperio alejado: se extiende hasta el día 40 posterior al parto.
- Puerperio tardío: es un período que se extiende hasta los 364 días después del parto.



LOS PRIMEROS CAMBIOS

Al poco tiempo de dar a luz, el organismo de la mamá comienza a expulsar los llamados loquios, una mezcla de sangre y restos del revestimiento del útero que se han formado durante el embarazo. Este proceso puede durar 40 días, aproximadamente.

Durante los tres primeros días, luego del parto, los loquios suelen ser abundantes, de color rojo brillante y pueden incluir coágulos de sangre.

Luego, comienza a disminuir progresivamente el volumen y la intensidad del flujo y, con el correr de los días, pasa a ser de color amarronado, luego amarillento, hasta adoptar las características del flujo vaginal normal, a los 30-40 días.

Recomendaciones a tener en cuenta durante este período:

- No utilizar bidet.
- No realizar baños de inmersión (ríos, bañeras, pileta).
- No usar tampón.
- Evitar tener relaciones sexuales.



CONTRACCIONES UTERINAS

Durante la lactancia la mamá puede sentir contracciones o dolores tipo menstruales, llamados entuertos, que pueden durar 4 o 5 días.

Otro aspecto a tener en cuenta es el tránsito intestinal, el cual puede demorarse unos días. Se sugiere tomar una cucharada de vaselina líquida con cada comida, y tener una dieta rica en fibras y consumir líquido para evitar el estreñimiento.

CUIDADO DE LAS MAMAS

Luego de dar a luz, las mamas empiezan a producir calostro (sustancia rica en proteínas y en anticuerpos con la misma concentración lactosa que la leche materna), alimento que recibirá el bebé para crecer y desarrollarse saludablemente.

Es importante saber que durante los primeros días postparto las mamas se encuentran blandas, después de las primeras 48 horas, y hasta los 5 días posteriores, comienza la bajada de la leche, por lo que la mamá puede sentir los pechos tensos, duros, sensibles y dolorosos.

También es frecuente la elevación de temperatura, pudiendo presentar incluso un pico febril que habitualmente cede con antipiréticos (ibuprofeno, paracetamol). Esta congestión puede durar unos días y luego desaparece.

Para aliviar estos síntomas y facilitar la salida de la leche se recomienda:

- Colocar paños tibios sobre las mamas.
- Lubricar el pezón con crema de caléndula (no tóxica para el bebé).
- Cuidar que cicatricen las grietas del pezón, si las tuviese.
- Vaciar bien ambas mamas al amamantar o con sacaleche (el vaciado facilita la formación de nueva y más secreción láctea).





EDEMAS E HINCHAZÓN EN LAS PIERNAS

Es habitual que las piernas puedan edematizarse o presentar hinchazón los primeros días posteriores al parto. No hay que alarmarse, ya que esta condición tiende a desaparecer a los 10 días, aproximadamente.

Además, el cuerpo puede generar mayor sudoración y aumentar la necesidad de orinar, situaciones muy comunes que forman parte del proceso del puerperio para deshacerse de los fluidos luego del parto.



PUNTOS DE SUTURA

Una de las molestias más frecuentes luego del parto son las suturas de posibles desgarros, episiotomías o cicatriz abdominal de cesárea. Por eso es importante que la mamá tenga en cuenta algunas recomendaciones para el proceso de cicatrización:

Cesárea:

- Los puntos se retiran a los 10-14 días con su médico de cabecera en consultorio.
- No es necesario curar la herida con antisépticos iodados o similares.
- Higienizarse con agua y jabón común y secar bien la zona.

Parto vaginal (con puntos en periné):

- Mantener la zona seca.
- Higienizar con agua y jabón.
- No es necesario utilizar antisépticos iodados o similares.
- Los puntos no se sacan, se reabsorben y caen solos.
- Si tiene dolor intenso o le parece que la herida se abrió consulte por Guardia.





CONTROLES MÉDICOS

Es necesario cumplir con los controles médicos recomendables luego del parto, para evaluar de manera integral la salud de la mamá y hablar sobre aspectos o dudas que le surjan durante este período. Esta consulta será aproximadamente entre los 10 y 15 días posteriores al parto y luego a los 40 del mismo. Recomendamos obtener los turnos antes del alta.

En el caso de haber tenido diabetes gestacional durante el embarazo, será necesario un control extra para comprobar que estas afecciones se hayan remitido. Para ello, la mamá deberá realizarse un PTOG, 6 semanas posteriores al parto y controlarse con su diabetólogo.

Importante: debe cumplir con los analgésicos indicados por su médico.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es imprescindible tener una dieta variada y saludable que ayude a la mamá a mantener los niveles de energía apropiados y que asegure el aporte nutricional al bebé.

Es aconsejable:

- Consumir suficiente cantidad de líquido, aproximadamente 3 litros por día.
- Incorporar una alimentación variada y completa que le asegure el aporte de nutrientes, vitaminas y minerales necesarios.



SIGNOS DE ALARMA PARA CONSULTAR POR GUARDIA

- Fiebre mayor a 38°C que no cede con medicación, persistente por más de 24 horas.
- Mamas rojas, calientes, asimétricas, muy sensibles y dolorosas a la palpación.
- Incremento del sangrado (mayor del que presentó en los primeros días).
- Flujo purulento o maloliente.
- Dolor abdominal intenso que no cede con analgésicos (paracetamol, ketorolac).
- Enrojecimiento, mucho dolor y secreción o supuración de los puntos de la herida.
- Edema en piernas asimétrico (una pierna mucho más hinchada que la otra).
- Zumbidos en los oídos, visión de manchas o luces, cefalea intensa que no cede con analgésicos, epigastralgia intensa.



ESTADOS DE ÁNIMO

- Para muchas madres, la experiencia del embarazo y el parto con frecuencia vienen seguida de tristeza, miedos, ansiedad y dificultad para tomar decisiones. Es común que al volver a casa, luego del alta, tenga diversos cambios de ánimo, puede que pase de un momento de intensa alegría y felicidad a un momento de tristeza o de la plenitud a la impotencia. Se puede llegar a sentir frágil y desorientada. Pero esta situación no debe alarmar a la mamá, ya que por lo general son transitorios y se deben al gran cambio hormonal que se produce luego del parto. Durante los primeros días se produce una adopción recíproca entre el recién nacido y la mamá. El bebé reconoce la voz de la madre y su presencia se traduce en una expresión de bienestar.
- La reincorporación a la vida normal debe ser paulatina. Es importante asegurar un buen descanso durante los primeros días. Es necesario recordar que el bebé se despierta cada 3 o 4 horas para comer, por lo que hay que aprovechar a descansar cuando él duerme.
- Se aconseja contar con la colaboración del acompañante, que colabore en las atenciones del bebé y forme parte de todos los cuidados necesarios, como cambiar pañales, bañarlo, acunarlo, hablarle, cantarle.

Av. Naciones Unidas 346
B° Parque Vélez Sársfield - Córdoba
(0351) 468 8200
www.hospitalprivado.com.ar

