



GUÍA USUARIAS

CUIDADOS EN EL PUERPERIO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN DE MATERNIDAD (PUERPERIO). HOSPITAL LA FE

Tras el parto comienza una nueva etapa que es la vuelta de cuerpo a la normalidad así como la adaptación de la madre y del recién nacido a estas nuevas circunstancias. Es un proceso natural durante el cual se darán unas series de circunstancias que irán mejorando a lo largo del tiempo.

El puerperio tiene una duración aproximada de unas seis semanas, nosotros te atenderemos durante el primer periodo para luego seguir con el proceso de atención por la matrona en tu centro de salud.

Parto eutócico.

Es el parto que se desarrolla con total normalidad, por las vías naturales y sin exigir intervención instrumental. En este caso, la recuperación es más rápida y podrás comer tras el parto, siguiendo siempre las instrucciones de la enfermera/matrona. Además, la movilización será progresiva si has llevado epidural.

Cesárea.

Es el nacimiento mediante intervención quirúrgica, donde se realiza una incisión quirúrgica para extraer el bebé.

El inicio de la alimentación será tras seis horas de la intervención. La movilización dependerá de la anestesia utilizada siguiendo las instrucciones del personal de enfermería y de la unidad del dolor posquirúrgico, que adaptarán las medidas a tu situación personal.



Loquios.

Una de las primeras reacciones que hay que tener en cuenta son las variaciones de loquios, reconocidos por ser secreciones sanguinolentas que se expulsan por vía vaginal y se producen tras el posterior desprendimiento de la placenta.

Suelen tener una duración variable, por lo que puede haber mujeres que a la tercera semana del **postparto** ya no presenten sangrados y otras que lo tengan durante toda la cuarentena, lo que implica que sigan manchando durante las 4 o 6 semanas que dura el **puerperio**.

Los loquios pueden ser de cantidad y coloración distinta y aparecen independientemente de si el parto ha sido por cesárea o por vía vaginal. Además, son de intensidad variable y un poco más abundante que una regla y en su evolución van disminuyendo progresivamente hasta cesar por completo.

También varían de color conforme avanza el puerperio. Al principio son de color rojo muy intenso, incluso puede haber coágulos, más adelante pasan a ser un poco más rosados y con un tono marronáceo, y al final del **puerperio** pueden ser de color blanquecino amarillento.

Es aconsejable la utilización de compresas tocológicas que permiten la transpiración adecuada de la zona genital. No es aconsejable el uso de tampones.

Sí en casa notas mal olor sería necesario consultar con la matrona del centro de salud

Los entuertos y la recuperación postparto.

Los **entuertos** son otro de los aspectos que hay que considerar en la **recuperación postparto**. Se reconocen por presentar un dolor similar a una regla o retortijón, debido a las contracciones que se producen en el útero cuando empieza a volver a su sitio pre gestacional, es decir, a su posición previa al embarazo. La finalidad de los mismos es para evitar una hemorragia postparto.



Los **entuerros** normalmente aumentan con las **tomas de pecho**. Cuando se está amamantando, se segrega la hormona oxitocina que favorecerá las contracciones del útero, y hará que éste vuelva a su sitio. Durante estos días, no hay que dudar en tomar la analgesia pautada en el hospital para mitigar las molestias.

Cuidados del periné.

En caso de que el parto haya sido por vía vaginal, es muy normal haber registrado algún desgarro provocado por el paso del bebé a través del canal del parto. En estos casos, se recomienda:

- Ducha diaria con un jabón neutro.
- Mantener la zona lo más seca posible.

Los puntos son reabsorbibles y se caen solos, y, normalmente a las dos semanas la cicatrización ya es completa. No obstante, en caso de duda podrás consultar a la matrona de tu centro de salud.



Consejos y cuidados de la mujer puerpera al alta

- En caso de parto vaginal, lavar el periné con agua y jabón coincidiendo con la ducha diaria y mantener el periné limpio y seco (cambio frecuente de compresas).
- En caso de cesárea, los puntos serán retirados en su centro de salud. Realizar una buena higiene de la herida (mantener seca y limpia) y curar con antiséptico tipo clorhexidina. Recuerde NO debe utilizar antisépticos yodados.
- Realice una alimentación equilibrada y variada, con el adecuado aporte de líquidos.
- Realice una actividad física progresiva, con paseos diarios, para promover la recuperación del tono muscular y de la actividad de la vida diaria.
- Es importante el descanso de la madre en los períodos en los que el recién nacido descanse también.
- Recuerde que al alta debe acudir a su Centro de Salud y proseguir los controles con su matrona y pediatra.
- En nuestra unidad, se realizan talleres sobre lactancia materna, a los que podrás acudir durante tu estancia en el hospital. Si has decidido lactancia materna para alimentar a tu bebé te recomendamos que te asesores en tu centro de salud para poder seguir con grupos de apoyo.



Signos de alerta al alta.

Estos son los principales signos de alerta sobre posibles complicaciones de la madre que pueden ser motivo de consulta con un profesional sanitario:

- Presencia de loquios con mal olor, sangrados abundantes/ hemorragia y fiebre (definida como una temperatura superior a los 38°C)
- Un empeoramiento o la experiencia de nuevos dolores perianales o uterinos.
- Dolores agudos (cefaleas, torácico o abdominal)-
- Disuria (micción dolorosa, incompleta o dificultosa).
- Problemas con los pechos (enrojecimiento, dolor, calor).
- Dolor o hinchazón en las piernas.
- Estado de ánimo que afecta a la relación con el bebé, los demás o que no permite una actividad normal.