

Es el periodo comprendido entre nacimiento del bebé y la salida de la placenta, hasta la recuperación de los órganos que participan en la gestación y se llama puerperio (post-parto, post-cesárea) dura 42 días, y se deben tener cuidados especiales durante este período con el fin de evitar complicaciones:

1. CUIDADOS CON LAS MAMAS:

- Utilizar para su limpieza diaria solo agua, no jabones ya que pueden reseca la piel y formar grietas.
- Si observa grietas esparcir 1 o 2 gotas de leche materna en cada pezón, esto ayuda a la cicatrización.
- Exponer las mamas al sol aproximadamente 5 minutos (antes de las 10 am y después de las 3 pm) para favorecer la cicatrización.
- La aplicación de cremas o ungüentos sobre los pezones, usarlas solo bajo indicación médica

Signos de Alarma:

- Enrojecimiento, endurecimiento, piel caliente en una o ambas mamas, fiebre, dolor.

2. CUIDADOS CON LA HERIDA QUIRÚRGICA POR CESÁREA:

- Debe seguir siempre las recomendaciones de su Ginecólogo.
- Lavar muy bien las manos antes y después de manipular la herida.
- Las primeras 48 horas después de la cirugía, cubrir con un plástico, el sitio de la herida, al bañarse con el fin de evitar la humedad.
- Después de 48 horas puede lavar el sitio de la cirugía, si no existen signos de infección (enrojecimiento, calor, salida de pus)
- Si lo desea puede cubrir nuevamente la herida con gasa limpia o puede dejar sin cubrir.
- Realizar vaporizaciones con el secador de cabello (temperatura tibia) en el área de la herida quirúrgica por 2 minutos 3 veces por día. Para evitar humedad e infección.

Signos de Alarma:

- Piel alrededor de la herida enrojecida, caliente, dura, con salida de secreción (pus), sangrado excesivo, fiebre, distensión abdominal. (inflamación del abdomen)

3. CUIDADOS CON EL ÁREA GENITAL:

- Lavar con agua y jabón todos los días durante el baño el área genital de adelante hacia atrás y secar en esta dirección sin devolverse, para evitar la contaminación, ya que el área genital es próxima al área anal y las bacterias se pueden trasladar al limpiar de atrás hacia delante.
- Si tiene puntos hacer en igual forma en el baño diario y después de hacer deposición.
- Colocar hielo protegido por una toalla o gasa en el área de los puntos (área genital) por 10 minutos 3 veces al día en los tres primeros días, esto ayuda a desinflamar.
- Realizar vaporizaciones con el secador de cabello (temperatura tibia) en el área de puntos por 2 minutos 3 veces por día. Para evitar humedad e infección, al igual que en área genital cuando hubo necesidad de corregir desgarros.

Signos de Alarma:

- Cambios en el flujo vaginal como: olor fétido, picazón y/o ardor (especialmente acompañados de fiebre, escalofríos y dolor intenso)

4. ÚTERO:

Se localiza debajo del ombligo y se palpa como una “masa dura” que se va contrayendo entre los 7 a 10 días postparto hasta el punto que ya no se pueda sentir a la palpación, con frecuencia es normal que al momento de amamantar al bebe se genere dolor en esta area ya que la succión del bebe contrae el útero.

Signos de Alarma:

- Palpación del útero por encima del ombligo, dolor intenso, sangrado vaginal excesivo o con coágulos.

5. SISTEMA URINARIO:

El parto traumatiza localmente a la vejiga y la uretra por lo que Puede sentir una leve incomodidad al orinar, estas situaciones se corrigen espontáneamente al ceder la inflamación local en 48-72 horas. Se recomienda el consumo abundante de líquidos

Signos de Alarma

Ardor, dolor al orinar, micción urgente o frecuente (significa que hay una necesidad de orinar más a menudo de lo normal) y fiebre. Si estos signos continúan después de 5 días del nacimiento de su bebé debe consultar con su médico.

6. PREECLAMPSIA POST-PARTO:

La preeclamsia es una enfermedad que se caracteriza por Aumento de las presión arterial, proteínas en la orina y aumento de peso, Suele producirse en las últimas semanas del embarazo pero también es posible que surja días o semanas después del parto.

Signos de Alarma:

Dolor de cabeza persistente; cambios en la visión, (ver manchas o puntos); hinchazón rápida de la cara, los pies, los dedos de las manos e hinchazón general. Si presenta más de tres síntomas con estas características debe consultar con su médico.

7. DEPRESIÓN POST-PARTO:

La depresión postparto consiste en el desarrollo de una depresión en la madre tras el nacimiento de su hijo, generalmente asociado a cambios en los niveles hormonales, los síntomas de la depresión posparto persisten más allá de las primeras seis semanas después del nacimiento. Si tiene antecedentes de depresión, es posible que corra un riesgo mayor de desarrollar depresión posparto.

Signos de Alarma:

- Persistencia de alguno de los siguientes signos y síntomas por más de dos a cuatro semanas: Ansiedad, Cansancio, Problemas para dormir, Confusión, Llanto frecuente, Sentimientos de culpa, Pensamientos atemorizantes, Autoestima baja, Desórdenes alimenticios, Disminución del deseo sexual, Cambios de estado de ánimo, Sentimientos de desesperanza, Irritabilidad, Falta de memoria, Sensación de estar abrumado.

8. CUIDADOS CON LOS MIEMBROS INFERIORES:

- Caminar, sentarse y no permanecer en cama, esto favorece la circulación y evita la flebitis y disminuye la inflamación.

Signos de Alarma:

- Dolor en ambas piernas, enrojecimiento, endurecimiento de la piel, piel caliente y dificultad para caminar.

Esfuerzo Físico:

- No levantar objetos pesados, no subir o bajar escalas con mucha frecuencia

9. ALIMENTACIÓN:

- Es fundamental para su recuperación y cicatrización, debe contener:
- Frutas, legumbres, carnes (vísceras) y abundante líquidos, alimentos ricos en fibra (mango, papaya, ciruela, cereales), lácteos, huevo, entre otros.

***Consultar al Médico Si Presenta Alguno de los Signos de Alarma
De un Buen Cuidado Depende Su Recuperación***