

PUERPERIO



UNA NUEVA ETAPA



Periodo que se inicia inmediatamente después del parto y finaliza cuando la mujer ha recuperado su estado anterior al embarazo

Se divide en tres fases:

- Puerperio INMEDIATO: Primeras 24 h tras parto
- Puerperio PRECOZ: Desde 24h a 10 días tras parto
- Puerperio TARDÍO: Desde 10 días hasta 6/8 semanas tras parto.

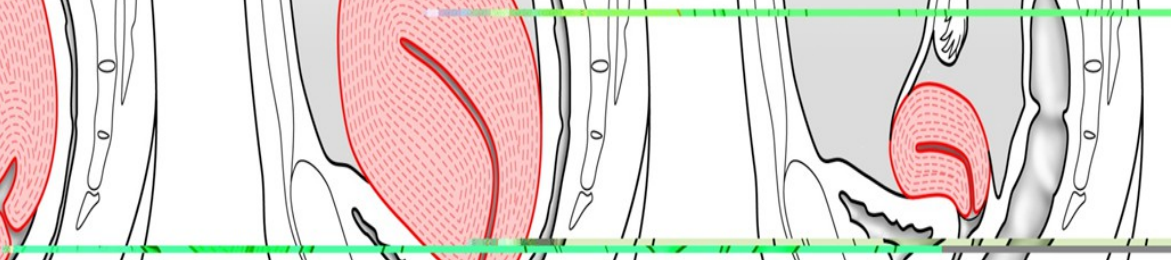
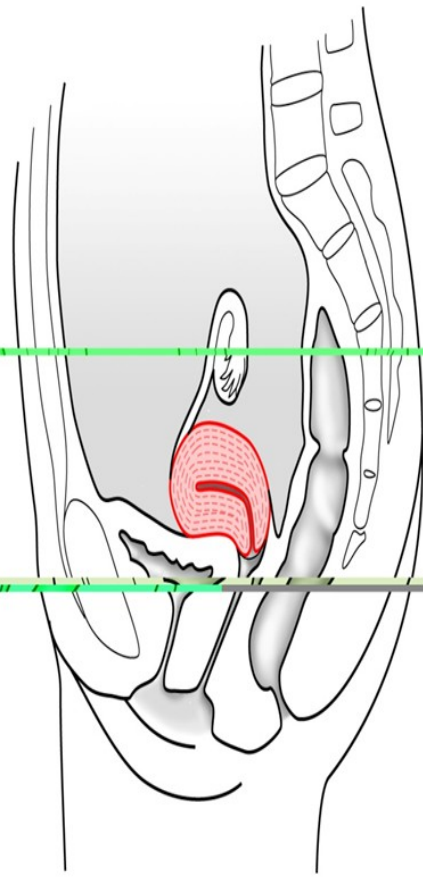
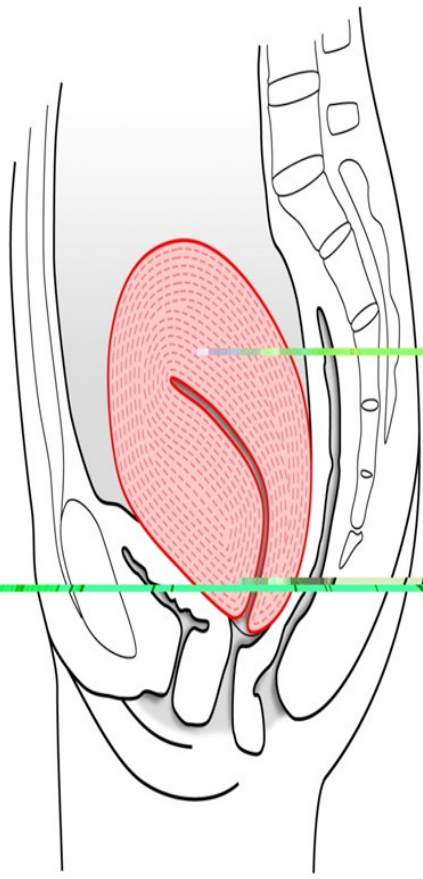
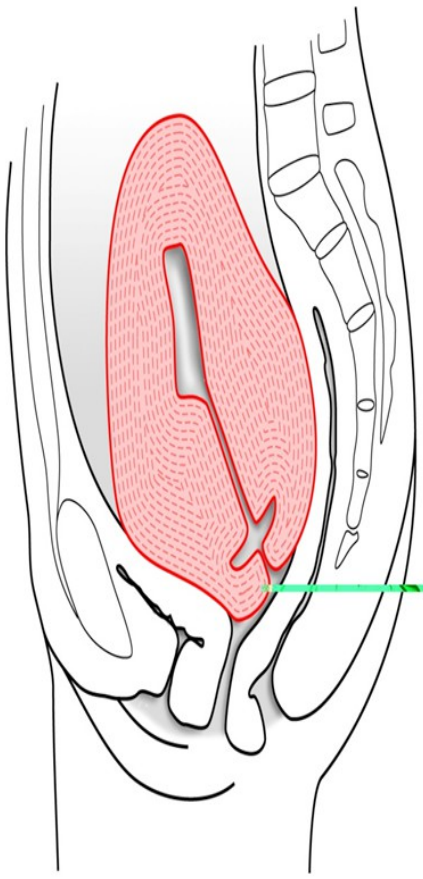
ÚTERO

Se produce la **involución uterina**

- Disminución de tamaño
- Disminución de volumen

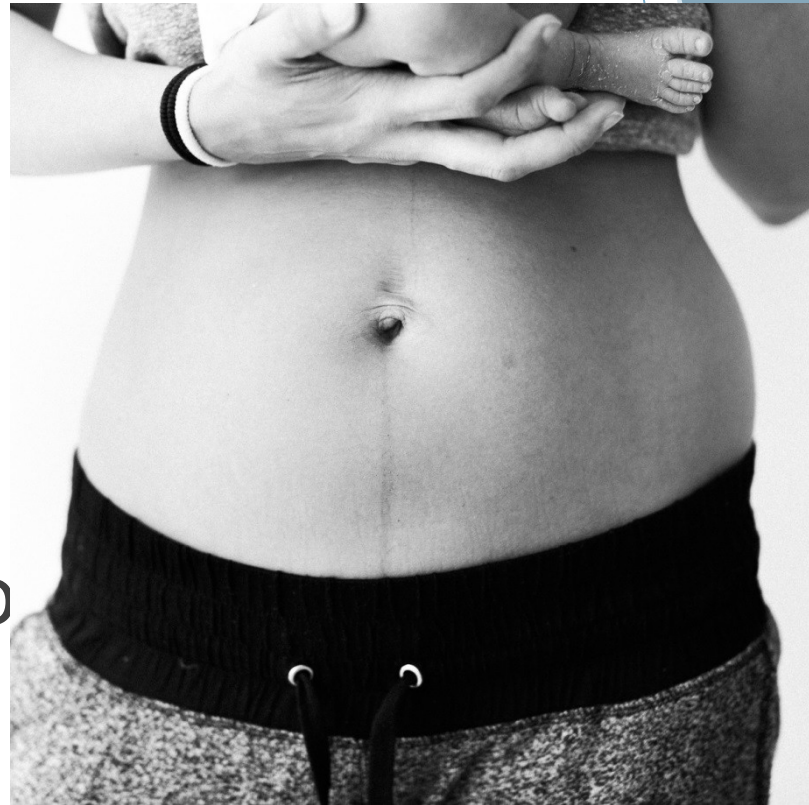
La involución se produce mediante contracciones uterinas que duran dos o tres días :

- NULÍPARAS: NO dolorosas
- MULTÍPARAS: Dolorosas



ASPECTOS FÍSICOS

- ▶ 6-8 semanas
- ▶ Involución de órganos y sistema hormonal
- ▶ Adaptación de la madre para la lactancia y al nuevo entorno



¿QUÉ SON LOS LOQUIOS?

Son la sangre y los residuos del útero que se eliminan después del parto 150-400ml

Los loquios tienen una evolución progresiva:

- Rojos o sanguinolentos similar a regla

- Serosos: Rosados

- Blanquecinos: Pálidos y blancos

Al cabo de tres semanas disminuye la cantidad de loquios.

IMPORTANTE VALORAR EL COLOR Y EL OLOR

La aparición de la regla es muy variable dependiendo de si practica LM y de la fisiología de la mujer.

Cambios en las mamas

CONTORNO:

- Dureza
- Firmeza
- Hinchazón , cosquilleo con o sin dolor

AREOLAS:

- Blandas
- Presencia de tubérculos de Montgomery elevaciones de glándulas sebáceas.

PEZONES:

- Prominentes
- Erectos
- Secreción de CALOSTRO, color amarillento

Cambios en las mamas

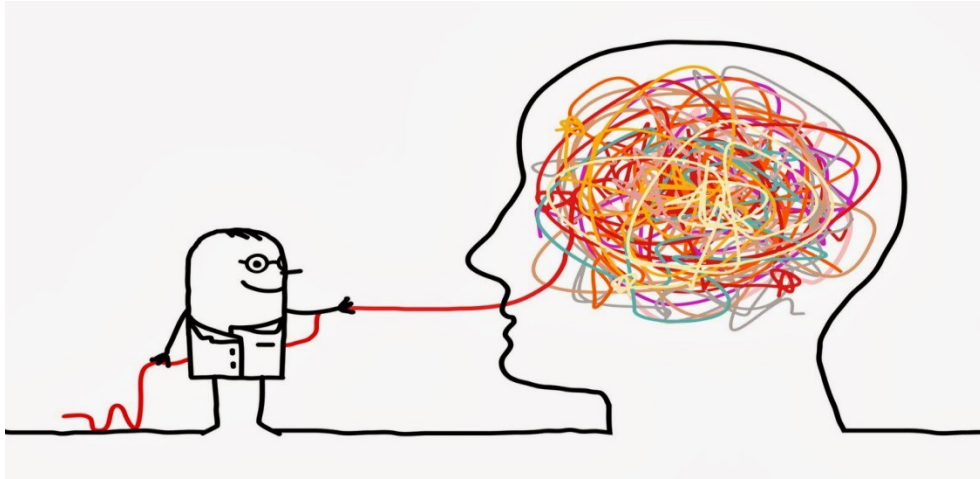


CAÍDA DEL CABELLO

- ▶ Puedes utilizar levadura de cerveza
- ▶ Dieta
- ▶ Champú adecuado
- ▶ Crema suavizante
- ▶ No secador (muy cerca y muy caliente)



ASPECTOS PSICOLÓGICOS



- ▶ 2-3 días: pasividad y dependencia.
- ▶ PREOCUPACIÓN
- ▶ 3-4 días: asumir nueva situación y cambios físicos

DEPRESIÓN POSTPARTO

- ▶ ↓ estrógenos y progesterona.
- ▶ Desajuste entre fantasía y realidad
- ▶ Intensidad y duración variable
- ▶ **Leve:** cansancio, pena, lloros, sensibilidad, abatimiento, sentimiento de no ser capaz de atender a su hijo.
- ▶ **Mayor:** cambios de sueño, energía, peso, líbido.
- ▶ ACCIÓN PREVENTIVA



Debido a los cambios hormonales después del parto se producen los siguientes cambios psicológicos:

- Altibajos emocionales

- Llanto y tristeza

(nuevas responsabilidades,
falta de descanso)

- Imposibilidad de
compaginar

el bebe con la casa,
las compras

Son NORMALES se denomina tristeza posparto

se pueden repetir varias veces al día y durante algunos días tras el parto.

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN

- ▶ Dieta mediterránea, equilibrada
- ▶ 5 veces al día
- ▶ 2 litros diarios líquido
- ▶ Suplementos polivitamínicos si es necesario



SUEÑO Y DESCANSO



- ▶ Aprovechar períodos de descanso del bebé
- ▶ utiliza Técnicas de relajación

EJERCICIO

- ▶ Levántate de la cama el mismo día del parto.
- ▶ Alterna descanso y movimiento
- ▶ Dar paseos: ejercicio y luz solar



CURA DE LOS PUNTOS

- ▶ Herida limpia y seca
- ▶ Hábitos de higiene habituales
- ▶ Lavado en dirección de vagina a ano
- ▶ Secar a toques
- ▶ Cambio de compresa frecuente.
Compresas de algodón.
- ▶ No braguitas sintéticas ni

- ▶ La **episiotomía** cicatriza en 7-10 días, los puntos no hay que retirarlos se reabsorben solos
- ▶ **Cesárea:** si es con grapas o hilos acudir para retirar en 10 días, si son puntos se reabsorben solos
- ▶ Secar bien tras la ducha.
- ▶ Evita estar mucho tiempo de pie.
- ▶ Ejercicios de Kegel
- ▶ **Varices:**
 - ▶ No estar mucho tiempo de pie
 - ▶ Caminar
 - ▶ Piernas levantadas

PRIMERA VISITA

- ▶ Visita con la matrona
- ▶ Visita con el pediatra



SIGNOS DE ALERTA



- ▶ Fiebre $\geq 38^{\circ}$ durante más de 24h
- ▶ Coágulos grandes e incremento del sangrado
- ▶ Dolor en la zona baja del vientre
- ▶ Loquios fétidos
- ▶ Dolor, tensión y enrojecimiento en la zona de los puntos
- ▶ Molestias al orinar con ardor, quemazón...
- ▶ Enrojecimiento, dolor y calor en los pechos
- ▶ Dolor en el pecho con sensación de falta de aire
- ▶ Dolor en pantorrillas o muslos con enrojecimiento y calor
- ▶ Depresión profunda pasadas 2 semanas

HEMORROIDES Y ESTREÑIMIENTO

- ▶ Añadir fibra y líquidos a la dieta
- ▶ Extremar higiene anal.
- ▶ Lavar con agua tibia (nunca caliente) y secar bien.
- ▶ No rascar o frotar
- ▶ Mucho dolor → compresas de agua helada
- ▶ Médico → pomada antiinflamatoria



¿CUÁNDO SE REANUDA E CICLO MENSTRUAL?

- ▶ Varía en cada mujer
- ▶ **Sin lactancia:** alrededor de 40 días
- ▶ **Con lactancia:** destete



MELA

- ▶ **M.E.L.A:** método de amenorrea de la lactancia
- ▶ En amenorrea 2% de probabilidad de embarazo en los primeros 6 meses
- ▶ **REQUISITOS:**
 - ▶ No haber tenido aún la regla
 - ▶ < 6 meses
 - ▶ Lactancia materna exclusiva

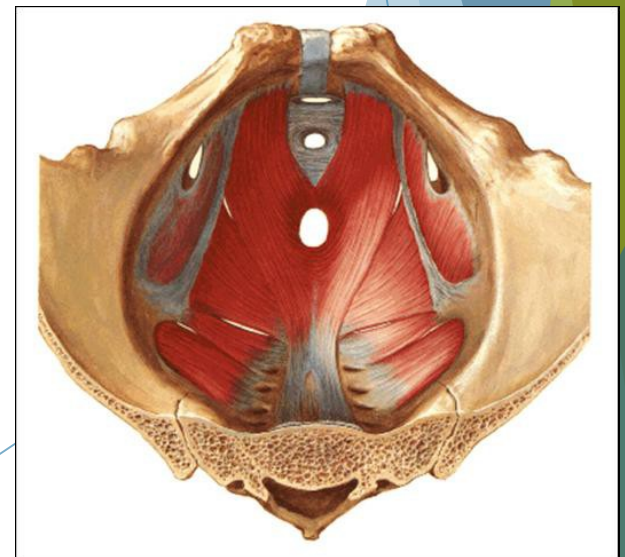
FIN DE APLICABILIDAD DEL MELA

- ▶ A partir del día 56 postparto:
sangrado > 1 día
o spotting > 2 días consecutivos
- ▶ Toma regular suplementos
- ▶ Bebé > 6 meses
- ▶ Otros métodos anticonceptivos



SUELO PÉLVICO

- ▶ Conjunto de músculos que sirven de apoyo y sostén del útero, vejiga e intestino grueso.
- ▶ Para que estos órganos realicen sus funciones correctamente es necesario que los músculos mantengan el tono y la fuerza



CAUSAS DE LA DEBILITACIÓN

- ▶ Embarazo y parto
- ▶ Bebé grande
- ▶ Desgarro perineal
- ▶ Herencia
- ▶ Deportes de saltos o impactos
- ▶ Tos crónica
- ▶ Tocar instrumentos de viento
- ▶ Obesidad

CONSECUENCIAS DE LA PÉRDIDA DE TONO

- ▶ Pérdida de orina involuntaria
- ▶ Prolapso genital
- ▶ Disfunciones sexuales



¿QUÉ PODEMOS HACER?

- ▶ PREVENCIÓN. Fortalecer y cuidar la musculatura desde la adolescencia.
- ▶ No llevar prendas ajustadas
- ▶ Evitar determinados deportes, como correr
- ▶ No retener la orina
- ▶ Ejercicios de Kegel
- ▶ Ejercicios hipopresivos

EJERCICIOS DE KEGEL

- ▶ Supón que estás orinando y contrae la zona como si quisieras parar la salida de la orina. Después relaja.
- ▶ Imagina que te pones un supositorio y contraes el esfínter anal para evitar la salida.

REALIZAR LOS 2 AL MISMO
TIEMPO SIN CONTRAER OTROS
MÚSULOS Y SIN CONTENER LA

- ▶ **El lento:** detener la orina. Contraer 5 segundos y relajar 5 segundos.
- ▶ **El rápido:** apretar y relajar tan rápidamente como puedas hasta cansarte.
- ▶ **El ascensor:** sube y baja cada sección de la vagina.
- ▶ **La onda:** contrae uretra, vagina y ano. Relaja en sentido contrario.



CONOS Y BOLAS VAGINALES

- ▶ Finalizado el sangrado y heridas cicatrizadas
- ▶ Dolor no limitante
- ▶ Mayor peso que se es capaz de aguantar



RECUPERACIÓN DE LAS RELACIONES SEXUALES

- ▶ Recuperación física 6-8 semanas
- ▶ Cuando se desee y se esté preparada
- ▶ Depende de la vivencia del parto

