



CUIDADOS POST PARTO O PUERPERALES

DIRIGIDO A FAMILIARES Y PACIENTES DE LA CLÍNICA ANGLO AMERICANA

¿Qué es el Puerperio?

El Puerperio es el periodo inmediatamente posterior al parto (sea vaginal o por cesárea) y tiene una duración aproximada de 42 días, en el cual la mujer va a evidenciar una serie de cambios en su cuerpo para retornar a su estado previo al embarazo. Durante este periodo tenga en cuenta lo siguiente:

La Alimentación

La madre debe tratar de llevar una vida relajada con una alimentación sana y equilibrada, sobre todo si está amamantando. Debe de comer muchas verduras, carnes y tomar mucho líquido, de esta manera evitará el estreñimiento.



Loquios o Sangrado Post Parto

Inmediatamente después del parto suele presentarse un sangrado que con el paso de los días debe ir en disminución. Durante los tres primeros (días) es un sangrado color rojo brillante de regular cantidad acompañado de coágulos. Entre el quinto al décimo día la secreción es de color rosado en muy poca cantidad y sin coágulos. Del décimo primer día en adelante la secreción puede ser blanquecina o amarillenta en una mínima cantidad. Tenga presente que los loquios no deben tener mal olor.

Cuidado de la Herida

- **Cesárea:** Generalmente estará protegida por una gasa seca y limpia, cubierta por un adhesivo impermeable, que será retirado por su médico. En cuanto a los puntos, estos se reabsorberán sin necesidad de ser retirados.
- **Parto Vaginal:** El aseo de la episiotomía (pequeño corte en el periné, que facilita la salida del bebé) se realiza con jabón neutro o de glicerina y agua que corra. Recuerde, la pronta cicatrización dependerá de que la zona se encuentre seca y limpia.



Lactancia Materna

Amamante a su bebé de manera constante a libre demanda, sin dejar pasar más de 2 horas entre cada lactancia; asegure la prendida correcta de su bebé al pecho, así evitará heridas o grietas.

Acuda a emergencia cuando evidencie algunas de estas situaciones:

- Sangrado abundante y/o maloliente, superior a una menstruación habitual.
- Mamas duras, rojas, calientes, dolorosas (solicitar consejería en Lactancia).
- Enrojecimiento, dolor, mal olor y/o presencia de pus en la herida operatoria o episiotomía.
- Molestias al orinar (ardor y dolor).
- Episodios de fiebre de más de 38°.

TE QUEREMOS SALUDABLE