

Cuidados para **LA PACIENTE** **EN POST - PARTO**



TU *Bienestar*
NOS MUEVE

Clínica 
El Rosario
Amor que Acompaña y Servicio que Alivia

Cuidados para **LA PACIENTE** **EN POST - PARTO**

01.

Con las mamas

02.

Contracción del útero

03.

Herida quirúrgica
por cesárea

04.

Area genital

05.

Sistema urinario

06.

Signos de Preeclampsia
postparto

07.

Depresión postparto

08.

Miembros inferiores

09.

Alimentación



CUIDADOS PARA LA PACIENTE EN POST - PARTO

Estos cuidados para la mamá desde el momento del nacimiento hasta la recuperación del organismo (periodo llamado puerperio) previene complicaciones, favorecen su **recuperación** y **le permite gozar plenamente este momento único e irrepetible junto a su hij@**, estos cuidados se aplican para parto vaginal o por cesárea.

1.CUIDADOS CON LAS MAMAS:

- Utiliza 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.
- Alimentar a su bebé con leche materna es la mejor manera de prevenir la mastitis.



Signos de Alarma: Enrojecimiento, endurecimiento, piel caliente en una o ambas mamas, fiebre, dolor.



2.CONTRACCIÓN DEL 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 de que ya no se pueda sentir a la palpación, es normal que al momento de amamantar al bebe se genere dolor en esta área ya que la succión del bebe contrae el útero.

Signos de Alarma: Palpación del útero por encima del ombligo que no va disminuyendo de tamaño, dolor intenso, sangrado vaginal excesivo o con coágulos.

3. 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.
- Después de 48 horas puede lavar el sitio de la cirugía, (sin retirar la cinta adhesiva o según indicación médica) si no existen signos de infección (enrojecimiento, calor, salida de pus).
- Después del baño se debe secar la cinta adhesiva con una toalla limpia o realizar vaporizaciones con el secador de cabello (temperatura fría) en el área de la herida quirúrgica por 2 minutos 3 veces por día con el fin de 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).

4. 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.
- Si tuvo parto vaginal y tiene puntos hacer el aseo de 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 disminuir la molestia.
- Realizar vaporizaciones con el secador de cabello a temperatura fría en el área de puntos por 2 minutos 3 veces al 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, escalofrío y dolor intenso).

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, deseos de orinar urgente, frecuente, fiebre. Si estos signos continúan después de 5 días del nacimiento de su bebé debe consultar con su médico.



6. PREECLAMPSIA POST-PARTO:

La preeclampsia es una enfermedad que se caracteriza por aumento de la 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, o en la parte superior del estómago, cambios en la visión (ver manchas o puntos), hinchazón rápida de la cara, los pies, los dedos de las manos e hinchazón general, sensación de sonido en los oídos. Si presenta más de tres síntomas con estas características debe consultar con su médico.



7. DEPRESIÓN POST-PARTO:

La depresión postparto consiste en la aparición de síntomas depresivos 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 tenga 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 líquido.
- Alimentos ricos en fibra (mango, papaya, ciruela, cereales), lácteos, huevo, entre otros.
- Continuar toma de multivitamínicos con suplementos de hierro los primeros 30 días después del parto (pueden ser las vitaminas prenatales).

**Consultar al Médico si presenta alguno de los signos de alarma.
De un buen cuidado depende su RECUPERACIÓN**