



## *Cuidados Post Parto*

---

### **CUIDADOS EN CASA:**

#### **MEDICAMENTOS**

Siga las instrucciones de su cirujano y trate de ingerir los medicamentos a la hora indicada por él. Cualquier consulta o duda acerca del uso o intolerancia a la receta consúltelo directamente con su médico.

#### **HIGIENE**

Una vez en el domicilio, es recomendable realizar la higiene mínima imprescindible durante la primera semana. Esto puede hacerse mediante un lavado secuencial diario o una ducha cada 48 horas. En ningún caso debería realizarse un baño. El lavado de la herida quirúrgica puede ser más complejo puesto que habitualmente el paciente llevará colocado un apósito protector. Si este apósito se moja, deberá cambiarlo por otro.

En condiciones normales, puede retirarlo cada dos días para aplicar un antiséptico a la zona operada o mantenerlo intacto hasta la visita con su cirujano. Pasada una semana de la cirugía, deberá lavar la herida a diario con agua y jabón neutro.

#### **COMIDAS**

Al marchar de alta es imprescindible continuar el ritmo de ingesta que se llevaba en el hospital. Hay que resaltar que, en periodo de convalecencia y por la lactancia, es básico que estemos bien hidratados y alimentados. Por este motivo no es bueno realizar dietas ni restricciones de ningún tipo en este momento.

Se puede comer cualquier tipo de alimento que no afecte a su bebe (Indicado por el personal Nutricionista).

#### **MOVILIDAD**

La dificultad en la movilidad tras el parto está relacionada con la dificultad y la vía de este. Habitualmente el paciente tendrá una limitación leve, es normal se note un poco de dolor o rigidez en la zona pélvica o congestión mamaria.

Los primeros días en casa son los más importantes. Probablemente a partir del tercer al quinto día experimente una falsa sensación de seguridad y le parezca que ya está completamente restituida. Es imprescindible mantener el riguroso reposo relativo recomendado. No se deben realizar tareas del hogar, ni esfuerzos, ni agotarnos, ni por supuesto conducir ningún tipo de vehículo (no tanto por la limitación muscular, sino por el riesgo de sufrir un contratiempo o contractura). Se puede caminar desde el primer momento. El resto de las actividades hay que incorporarlas paulatinamente según las indicaciones de su cirujano.



## RIESGOS EN EL PUERPERIO

### Caídas

Debido a los cambios hemodinámicos del parto y el uso de agentes anestésicos, se puede producir una desestabilización al momento de la levantada. Esta condición es transitoria y mejora conforme transcurran los días. Es importante que las primeras levantadas postparto, sean evaluadas y asistidas por el personal de enfermería.

### Hemorragias

Dado el alto riesgo de hemorragia postparto, la matrona evaluará periódicamente la consistencia del útero o retracción uterina, a través de su palpación.

## CUIDADOS EN EL PUERPERIO

### Higiene en General

Mantenga la ducha diaria, evitando los baños de inmersión, los cuales se podrán retomar después de finalizado el periodo de puerperio (6 a 8 semanas postparto).

### Higiene íntima

- Se recomienda realizar el lavado genital, empleando jabón neutro, sin olor. Deje que el agua escurra, aplicándola desde adelante hacia atrás; esto evita la contaminación de la zona.
- Seque con una toalla suave desechable, presionando delicadamente en lugar de frotar. No se recomienda el uso de algodón.
- Debe cambiarse apósito (toalla higiénica) con frecuencia, para evitar que el estancamiento de la sangre origine una proliferación bacteriana en la vagina. No se recomienda utilizar tampones.
- Use ropa interior de algodón, evitando las fibras sintéticas.
- Durante su hospitalización, el personal de enfermería la asistirá en sus cuidados

### **Importante:**

**Los puntos de sutura de la episiotomía se reabsorberán entre los 7 y 10 días aprox.**

## AL MOMENTO DEL ALTA

- Su médico o matrona, le indicarán los medicamentos que debe continuar tomando en casa y la fecha en que debe acudir a control.
- Previo al alta, una nutricionista le hará entrega de las recomendaciones nutricionales considerando su estado actual.
- No olvide disipar todas sus dudas e inquietudes con su médico y el equipo de enfermería.



### **CUANDO LLAMAR A MI MÉDICO**

- Fiebre de 38°C o más.
- Sangrado vaginal excesivo o expulsión de coágulos.
- Secreción vaginal de mal olor.
- Enrojecimiento o endurecimiento de la herida de la cesárea o mucho dolor en el sitio de la episiotomía.
- Enrojecimiento y endurecimiento de uno de sus pechos, acompañado de malestar o fiebre.
- Dolor de cintura intenso.
- Ardor para orinar.
- Apertura de los puntos de la región genital o de la cesárea.

### **RECOMENDACIONES GENERALES**

- Exprese sus deseos o necesidades.
- Comparta las tareas con su pareja.
- Descanse siempre que pueda (sobre todo cuando el bebé duerme) y evite situaciones que la agobien.
- Busque y acepte ayuda. Los familiares y amigos estarán felices de colaborar en esta nueva etapa de su vida.
- No se sobrecargue de trabajo. Reserve tiempo para usted.
- Realice ejercicio físico lo antes posible, siempre que no exista contraindicación.
- Siga una alimentación equilibrada.