

EL PUERPERIO O POST-PARTO

¿En qué consiste el posparto o puerperio?

El puerperio o posparto es el periodo después del parto en el que el organismo recupera la situación previa al embarazo; comprende las seis semanas siguientes al parto.

En este momento es muy importante cuidarse y seguir una dieta sana; sobre todo si está dando el pecho a su hijo necesita un aporte calórico correcto y con todos los nutrientes necesarios; recuerde que no es el momento de hacer dietas estrictas.

Durante el puerperio ("la cuarentena") va a tener pérdidas de sangre (loquios), que son las diferentes secreciones uterinas que debe expulsar, pueden durar unos 30-40 días, durante los cuales irán cambiando de aspecto. Si en algún momento cree que presentan muy mal olor póngase en contacto con nosotros.

Si ha tenido un parto vaginal, a las pocas horas y asegurándose de que no se maree, ya puede darse una ducha completa. Si le han practicado episiotomía la debe lavar sin miedo con agua y jabón y luego secar bien la herida, no es imprescindible ninguna otra medida. Se puede lavar el cabello tan pronto como lo desee.

Si le han practicado una cesárea deberá esperar un poco más a darse una ducha, hasta que su médico le permita levantarse.

Debe evitar los baños y el coito hasta finalizada la cuarentena.

¿Qué cambios se producen durante el posparto?

Si está dando el pecho, lo más probable es que no tenga la regla hasta que no finalice la lactancia, pudiendo tardar un par de meses en presentarla tras finalizar la misma; si se ha optado por la lactancia artificial puede presentar la regla a los 30 o 40 días desde el parto.

Los músculos de la pelvis y el abdomen volverán poco a poco a su tono normal, a veces dificultado por la sobredistensión y los desgarros musculares que se pueden producir durante el embarazo y parto. Por ello debe realizar ejercicios de rehabilitación abdominales y pélvicos para prevenir prolapsos y hernias; pero no es adecuado iniciarlos demasiado pronto y siempre es mejor si tiene una cierta orientación, que le pueden proporcionar en centros especializados.

También puede presentar en las primeras horas dificultad para la micción espontánea, debido a la disminución del tono de la vejiga en partos muy prolongados o instrumentados y a la anestesia peridural. Es importante en las primeras horas obligarse a una micción frecuente pues un vaciamiento correcto de la vejiga permite una mejor involución uterina. Más adelante puede presentar cierta incontinencia de orina, debe procurar realizar ejercicios de rehabilitación miccional (Ejercicios de Kegel) para prevenir las incontinencias prolongadas y que se pueden agravar con el tiempo.

Es habitual un cierto estreñimiento tras el parto, debido a los enemas, a la falta de ingesta, a la disminución de la actividad física, a la presencia de hemorroides...

Aproximadamente en dos semanas se normalizarán el tono y la motilidad de sus intestinos, intente seguir una dieta rica en frutas y fibra o incluso se puede ayudar de laxantes suaves que no se absorban a nivel intestinal. Para las hemorroides existen diferentes cremas que le mejorarán las molestias. Solicítelas a su médico.

La lactancia

La mejor opción para la lactancia de su bebé es la que Ud. decida. La lactancia artificial no es mala. La lactancia materna es un buena opción si Ud. está convencida, le ilusiona y va a poder dedicarle el tiempo necesario.

Si ha optado por la lactancia artificial o por cualquier motivo en su caso no está indicada la lactancia materna, se lo debe comunicar a su ginecólogo para que le recete la medicación adecuada para suprimir la "subida de la leche".

Si quiere intentar una lactancia materna es bueno que se ponga al recién nacido al pecho cuanto antes, la succión es un estímulo para la subida de la leche. Normalmente sucede entre el tercer y cuarto día postparto. ¡No desespere!. Se acompaña de un aumento del volumen de las mamas, de una cierta retención de líquidos y de un aumento normal de la temperatura, que no dura más de 24 horas.

La primera secreción del pecho es el calostro (los cinco primeros días postparto) con un alto contenido en inmunoglobulinas ("defensas") que protegerán al recién nacido de las infecciones.

Debe seguir evitando fumar, las bebidas alcohólicas y cualquier medicamento que no le haya sido indicado por su médico; casi todos pasan a través de la leche materna.

En alguna ocasión durante la lactancia materna puede presentar:

Grietas en el pezón: Es aconsejable valorar la correcta posición del bebé cuando mama, porque si no poco le van a ayudar la cremas preventivas.

Ingurgitación (congestión) mamaria: Se produce cuando el pecho no se vacía por completo. Puede aliviarse aplicando calor local, analgésicos y con un sujetador ajustado.

Mastitis: Se trata de una inflamación de la mama, que se presenta enrojecida, caliente y dolorosa, en este caso avise a su ginecólogo, sin interrumpir la lactancia.

¿Si doy el pecho puedo quedarme de nuevo embarazada?

Durante la lactancia disminuye la fertilidad debido a la falta de la ovulación y muchas mujeres se encuentran amenorreicas (sin regla) pero no siempre está fuera de riesgo de volver a quedar embarazada, por tanto debe tomar medidas y consultar con su ginecólogo respecto a cuál es el método más adecuado en su caso.

Cuándo hay que llamar al médico durante el posparto

Situaciones en que es aconsejable ponerse en contacto con su médico durante el puerperio.

- Fiebre de más de 38°C.
- Hemorragia importante.
- Loquios malolientes.
- Enrojecimiento, dolor exagerado en mamas o episiotomía.
- Dolor o inflamación de una de las piernas.
- Problemas para respirar.
- Molestias urinarias.

Depresión posparto

Entre un 30-80% de puérperas pueden presentar depresión posparto. No suele ser grave. Los signos y síntomas más frecuentes son: sentimiento de tristeza, llanto, cambios de humor, irritabilidad, confusión y olvidos, cefalea, indiferencia hacia el niño, trastornos del sueño, fatiga y ansiedad. Es una reacción general a una situación de estrés, relacionada también con la caída brusca de los niveles hormonales tras el parto que suele mejorar en pocos días. Es aconsejable que la mujer tenga el apoyo de la pareja, familiar y ayuda doméstica, que cuide su aspecto e intente salir de casa.

Es conveniente conocer este trastorno antes del parto y comentarlo con la pareja, para obtener la máxima ayuda en estos días tan importantes de su vida.

En cualquier caso, recuerde que en Institut Marquès disponemos de un equipo de psicólogos especializados en la **Atención al Postparto**, que le orientará y aconsejará durante esta etapa.

Para informarse puede llamar al 93 219 76 96.
