

Cuidados de la puérpera y del recién nacido

Educación a la puérpera

Se considera puerperio las 6 primeras semanas después de dar a luz.



Para cuidar tu periné realiza lavados con agua y jabón secando muy bien la zona.

Es importante el cambio frecuente de la compresa para mantener la zona lo más seca posible.

Puedes aplicar hielo de manera intermitente para sentirte más comfortable. Los puntos se caen solos.



En el caso de las cesáreas, se debe lavar la herida quirúrgica diariamente en la ducha (con agua y jabón neutro).

Mantener los puntos de aproximación hasta que se caigan espontáneamente.

Secar muy bien la herida dando pequeños toques con una gasa.



Es importante mantener una buena alimentación, aumentando la ingesta de: líquidos, fibra, alimentos nutritivos y ricos en hierro, calcio y vitamina C.



Procura mantener una vida activa, saliendo a pasear y realizando ejercicio moderado.

Si tienes incontinencia de orina, gases o heces tras las 2 primeras semanas postparto, debes solicitar consulta en Rehabilitación de Suelo Pélvico (consultas de Ginecología).



Para conseguir una buena lactancia materna se deben cuidar las mamas.

La medida más eficaz para evitar grietas es un buen enganche del bebé.

Chupetes y tetinas pueden confundir al bebé en el enganche, mejor introducirlas cuando se haya establecido la lactancia.

Se recomienda hidratar los pezones con una gota de leche tras finalizar la toma.

En el caso de que el pecho se ingurgite (hinchazón, mamas duras...) es bueno aplicar masaje antes de la toma y algo de frío tras ella.

Educación para el cuidado del recién nacido



- La lactancia materna es a demanda, mínimo 7 u 8 veces diarias. Los primeros días de vida hace tomas muy frecuentes, procura despertarle a menudo para alimentarle.
- Realiza la limpieza diaria del cordón umbilical con agua y jabón secándolo muy bien con una gasa. El cordón tarda en caerse de 7 a 10 días.
- La exposición a la luz es muy adecuada los primeros días, evitando la luz solar directa.



Micción y Deposiciones: Puede ser normal que realicen una deposición con cada toma, como que realicen una cada 3 días. Cada bebé tiene su ritmo. Es importante que los primeros días sean frecuentes. Debes controlar también la orina, comprobando que mojen al menos 3 pañales diarios.

Regurgitaciones/vómitos: Puede ser normal que algunos bebés regurgiten. No se debe dar importancia a excepción de que aparezca pérdida de peso, inapetencia o vómitos en gran cantidad. El hipo es normal en el recién nacido, ponerle al pecho ayuda a calmarlo.

El sangrado postparto/postcesárea suele mantenerse como una ligera regla durante 4-6 semanas.

Consulte con su médico ante la aparición de:

- *Fiebre mayor de 38º*
- *Flujo maloliente*
- *Herida roja, caliente, o con secreción purulenta*
- *Hemorragia activa*

Al acostarle, coloca al bebé boca arriba, con la cabeza ladeada. El colchón debe ser firme. Evita dejar objetos dentro de la cuna.

Consulte con su médico ante la aparición de:

- *Fiebre mayor de 38º*
- *Fuerte olor del cordón*
- *Piel amarillenta en torso y brazos*
- *Ausencia de micción o deposiciones*
- *Inapetencia o vómitos*