



¿Qué cuidados debo tener luego del parto?

Indicaciones básicas del puerperio.

¿Qué es el Puerperio?

El postparto o puerperio es el período de la vida de la mujer que comienza con el nacimiento del recién nacido y se prolonga hasta que el organismo de la madre se readapta a su estado normal (aproximadamente seis semanas). En este período de transición se desarrolla la lactancia y el proceso de apego entre madre - hijo/a, por tanto, es vital tomar en cuenta una serie de precauciones con respecto a ambos.

¿Qué debe hacer la madre luego de tener a su bebé?

- **Inscribir a su bebé en el registro civil.** Para realizar esta inscripción obligatoria, acérquese con el carnet de identidad o pasaporte de ambos padres, más el comprobante de parto que le entregará el hospital, al registro civil de la comuna en que nació su hijo o hija.
- **Solicitar atención médica profesional.** Dos o tres días después de tener a su bebé, acuda a su consultorio más cercano para pedir hora con su matrona o matrón. Esta atención, gratuita, es vital para evaluar cómo ha evolucionado usted y su recién nacido.
- **Mantener reposo relativo.** Aunque una vez dada de alta puede hacer una vida normal, evite grandes esfuerzos físicos o excesos de fuerza.
- **Cuidar un régimen alimenticio liviano.** Para prevenir complicaciones, evite alimentos que favorezcan los gases intestinales. Además, para favorecer la producción de leche materna, beba abundante líquido (dos a tres litros diarios).
- **No automedicarse.** En caso de dolor o molestias post parto, sólo consuma los analgésicos entregados en su centro hospitalario. Jamás se automedique o acepte medicamentos recetados por terceras personas.
- **Mantener abstinencia sexual por un mes.** Para evitar infecciones o complicaciones mayores post parto, debe esperar durante un mes antes de reiniciar su vida sexual. Una vez transcurrido este tiempo, acuda a su consultorio para solicitar a su matrona o matrón el inicio de un nuevo método anticonceptivo.
- **Asearse habitualmente.** Recuerde que puede ducharse con normalidad después de que ha sido dada de alta. El aseo genital debe ser constante y sólo con agua, para así evitar infecciones. En caso de haber tenido una cesárea, la herida operatoria sólo se lava con agua y luego procure secarla con secador de pelo o papel absorbente.

¿En qué casos la madre debe consultar al servicio de urgencia de maternidad?

Cuando la madre presente:

- Estados febriles sobre 38°C (axilar).
- Mal olor en el sangrado vaginal que no mejora pese a realizarse un aseo genital constante.
- Mamas congestivas (duras, afiebradas, muy dolorosas) las cuales no se logran vaciar aunque haya alimentado a su recién nacido.
- Herida operatoria de cesárea enrojecida, con secreciones, mal olor o muy dolorosa al tacto.
- Puntos quirúrgicos en la región genital abiertos antes de tiempo, sangrantes y con hedor.

¿Qué cuidados se deben tener con el recién nacido?

- **Alimentarlo sólo con leche materna.** Un recién nacido debe alimentarse cada vez que lo requiera. En los casos en que su bebé no se alimente, la madre debe procurar darle pecho al menos cada dos o tres horas por un periodo de 20 a 30 minutos. Los recién nacidos no deben consumir agua o alimentos sólidos.
- **Chequear su digestión normal.** Recuerde que su recién nacido debe orinar y presentar deposiciones diarias, ya que esto indica que se está alimentando apropiadamente.
- **Asearlo con los cuidados correspondientes.** Mientras el recién nacido no bote su cordón umbilical, límpielo sólo con alcohol de 70° y algodón después de cada muda. Una vez que el cordón caiga, puede bañarlo normalmente.

¿En qué casos la madre debe consultar al servicio de urgencia pediátrica?

Cuando el bebé:

- Rechace el pecho materno, no logre alimentarse con la habitualidad apropiada o no suba de peso con el paso de los días.
- Presenta estados febriles sobre 38°C, aunque se le desabriga.
- Respira con dificultad (sus costillas se hunden, respiración muy rápida o se torna azulado).
- Adquiera una tonalidad amarilla en cara, abdomen y piernas que aumenta con los días.

Kisa on nouris ye?

Aprè akouchman oswa on nouris se on peryòd nan lavi fanm nan, kote l'ap kòmanse ansanm avèk ti bebe ke li fèk fè a ki ap diré jiskaskè kò manman an retounen nan eta nòmal li (apeprè sis semèn yo). Nan menm peryòd chanjman sa manman pral gen pou li bay tété a pitit gason / pitit fi sa, alètman sa ap devlope on lyezòn ant manman e pitit la. Se poutè sa li enpòtan yo konsidere yon kantite prekosyon konsènan tou de .

Kisa Manman dwe fè lèl fin akouche ?

- **Enskri tibébé ou a nan rejis sivil.** Pou fè enskripsyon sa a obligatwa, vini ak kat idantifikasyon oswa paspò tou de paran yo, plis prè livrezon ke yo te pral baw lopital la, rejis sivil la nan komin ou te fèt pitit ou a.
- **Chèche jwenn swen medikal profesyonal.** De ou twa jou aprè w fin gen ti bebe w la, ale nan yon sant de Santé ki pi pre ya jwenn ak Yon doktè . Swen sa a, yo gratis, li enpòtan pou yo evalye kijan sante ou ap evolye ak tibébé ou fèk fèt ya.
- **Dwe gen repo sufizan.** Kou yo baw egzeyat ou dwe Menen Yon lavi nòmal, evite fè gro efò al kow oswa leve bagay lou.
- **Fè Yon Dyet leje.** Anpeche konplikasyon, evite manje ki ka baw gaz nan vant ou . Anplis de sa, pou fasilite lèt nan tété yo koule , bwè anpil likid (de a twa lit pa jou)
- **Pa pran medikaman doktè pa preskriw.** Nan ka ou ta gen doulè aprè akouchman oswa mal alèz , se pou pran sèlman kalman yo te baw lopital . Pa janm pran medikaman paw ou oswa akseptè medikaman preskri pa yon lòt.
- **Pa antre nan relasyon seksyèl pandan on mwa.** evitar infecciones o complicaciones mayores post parto, debFè atansyon pou pa pran enfeksyon oswa on gwo konplikasyon aprè akouchman, ou ta dwe rete tann yon mwa anvan reprann lavi sèksyèl ou. Aprè tan sa a, Ale nan sant de santew konn suiv la mande doktè ya yon nouvo metòd kontraseptif (planin)
- **Benyen nomalman janw te konn fè oparavan.** Sonje ke ou ka benyen nomaleman aprè yo fin baw ezeyat la. ou dwe ap fè twalèt debaw sèlmannn ak dlo pou evite enfeksyon. Nan ka ke ou ta sot fè Sezaryènn, lave blesi ya ak dlo tou , aprè sechel al Yon sechwa cheve ou Yon sevièt prop e sek ki ka byen sechel.

Nan ki ka manman an ta dwe konsilte yon sèvis ijans matènite?

Lè manman an prezante:

- Fyèb plis ke 38°C (anba bral).
- Yon movèz odè nan San kap soti nan vajen yan malgrew ta fè twalèt debaw Chak souvan.
- Tete yo konjestiv (yo di, yo Cho, yap fèw mal) lèt la pa vle koule menm Lew ta vle bay tibébé ya tété.
- Blesi kotew fè Sezaryènn lan rouj, lap bay pi ki gen movèz odè oswa fèw trè mal lèw manyenl.
- Fil yo koud ou yo nan Pati Vajen ou la ta soti Avan lè yo epi , l' ap senyen epi move sant.

Ki prekosyon Nou dwe pran lè timoun nan fèk fèt?

- **Li dwe bwè sèlman lèt manman.** Yon tibébé dwe pran tété nenpòt lè li Mandel. Si sa ta rive tibébé sa pa vle pran tété, manman an gen devwa Poul ap eseye Fidel pran tété ya Chak 2 ou 3 èdtan yo nan Yon periòd 20 a 30 minit yo. Ou pa dwe bay timoun ki fèk fèt la dlo ou manje solid.
- **Tyeke sil dijere nòmal.** Raplew timoun ki fèk fèt la li dwe Pipi e twalèt Chak jou . Sa ap vle di ke li byen dijere byen sal manje yo.
- **Fèl avèk anpil swen li merite.** Pandan ke kòd lanbrit tibébé ya poko tonbe netoyel sèlman avèk alkòl 70° et se chechel al koton, chak lèw fini. Lè kòd lanbrit la tonbe benyen li nòmal.

Nan ki ka manman an ta dwe konsilte yon sèvis ijans pedyatri?

Kan ti bebe ya:

- Rejte lèt tete Manman an , ou pa ka jwenn moyen pou fèl tété kòm dabidid oswa li pa ogmante de pwa parapò a nonb de jou ke li genyen yan.
- Prezante Fyèb plis ke 38°C , malgrew ta detoufel
- Souf anlè (zo kot li ap soti, lap respire vit, epil baw on aparans ble).
- Yon changman anòmal jòn sou figi , vant , pyem ki ogmante de jou an jou.

Autora:

Andrea Gallardo Bordonos
Matrona / Universidad de Antofogasta

Ki Jan de swen mwen dwe pran lè mwen fin akouche?

Enfomasyon de Baz yo pou nouris yo.