



Después
del Parto

Después del Parto

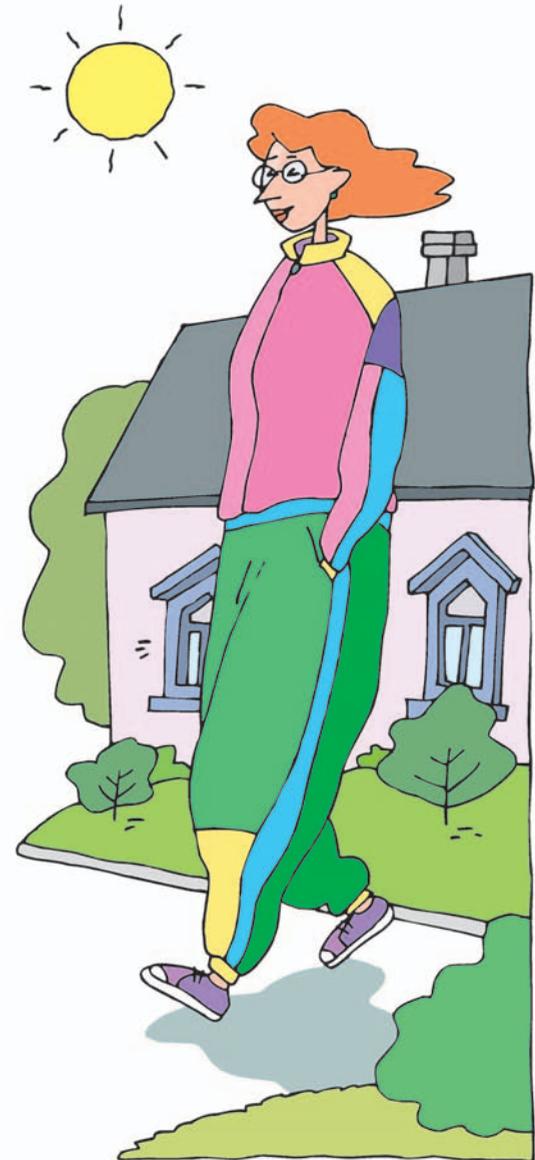
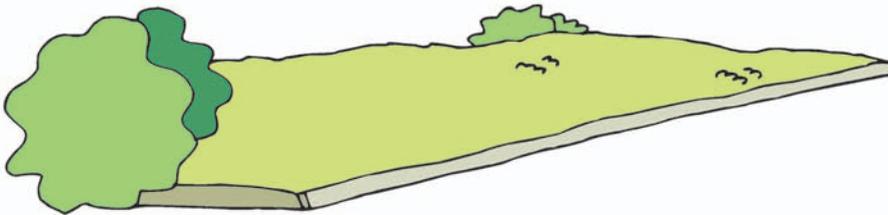
Puerperio

Se llama puerperio al periodo que sigue al parto, dura aproximadamente de 6 a 8 semanas, unos 40 días, por lo que también se conoce como "cuarentena". En este tiempo se van a producir una serie de cambios en el cuerpo de la mujer para volver a la normalidad.

El útero, una vez expulsada la placenta, se contrae y endurece para evitar hemorragias y va disminuyendo de volumen (aproximadamente un centímetro cada día) hasta que vuelve a su tamaño normal al finalizar el puerperio. Estas contracciones pueden ser molestas y se llaman "entuetos"; serán de mayor intensidad a partir del segundo hijo y al dar de mamar ya que la succión del pezón provoca la contracción del útero. Orinar en las primeras horas después del parto también favorece la contracción del útero.

Después del parto aparecen los "loquios", secreción vaginal procedente de la cicatrización de la cara interna del útero (donde estaba situada la placenta). En los primeros días son más abundantes y de color rojo, disminuyendo poco a poco la cantidad y cambiando de color hasta tener el aspecto del flujo normal. Duran aproximadamente 2-3 semanas.

La alimentación y la toma de agua se reanudarán lo antes posible, excepto si el parto ha sido por cesárea. También es conveniente, si no hay contraindicación, que la mujer se levante y pasee cuanto antes para favorecer la circulación.



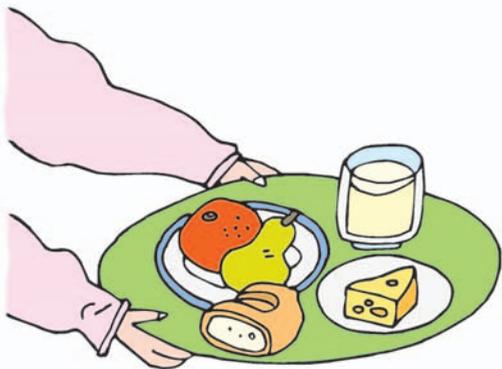
Estilo de vida

Alimentación

La dieta ha de ser variada y rica en fibra (pan integral, fruta, verduras) y líquidos; con ello se evitará el estreñimiento.

También es aconsejable beber abundantes líquidos (agua, leche, zumos naturales), estando prohibidos el alcohol y las bebidas excitantes (café, té, refrescos de cola).

Durante la lactancia es aconsejable aumentar el consumo de leche y derivados (yogur, queso) que aportarán el calcio y las proteínas necesarios para reponer las pérdidas de la lactancia.



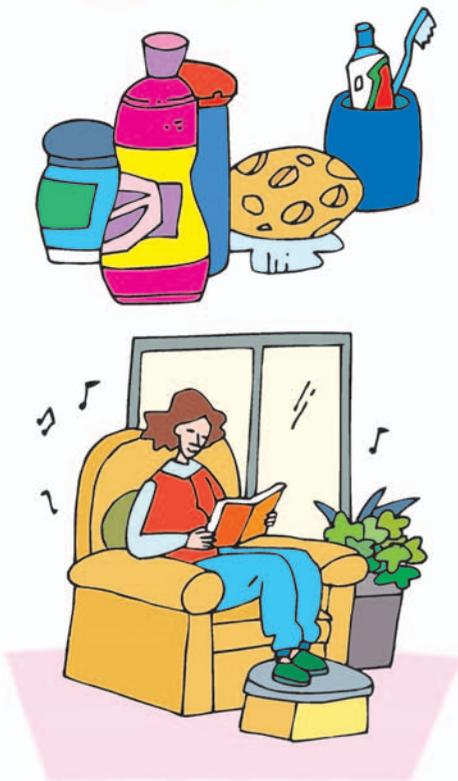
Higiene personal

El organismo intenta eliminar el exceso de agua acumulado durante el embarazo aumentando la sudoración. Tan pronto como la mujer pueda levantarse de la cama es aconsejable la ducha diaria con jabones suaves, neutros e hipoalergénicos. El baño no se recomienda hasta pasados 40 días tras el parto.

También hay que cuidar muy bien los dientes y las encías, cepillándolos después de cada comida.

Descanso

En este periodo la mujer se encuentra más cansada, estresada y angustiada ante la nueva situación, ya que muchas veces no todo es como lo que se había planeado. Hay que intentar descansar todo lo que se pueda, adaptándose al ritmo del bebé y pidiendo ayuda a familiares o amigos cuando se necesite.



Emociones de la madre y "depresión postparto"

¿Qué hacer para prevenirla?

En los primeros días tras el parto la mujer puede tener emociones y sentimientos contradictorios como falta de concentración, ansiedad, llanto, tristeza, dificultad para desenvolverse con el recién nacido, etc. Este malestar es consecuencia de la tensión y cansancio acumulados durante el parto y de los cambios hormonales, dura 2 ó 3 días.

Si la situación se prolonga durante más de dos semanas hay que consultar con el médico porque puede aparecer la llamada "depresión postparto"; para prevenirla es fundamental el apoyo afectivo de la pareja y de la familia, compartiendo con ellos las preocupaciones y el cuidado del bebé, descansar siempre que se pueda, evitar situaciones agobiantes, seguir una alimentación equilibrada, hacer ejercicio físico, etc.

Recuperación de la zona genital

Se debe lavar la zona genital 2 ó 3 veces al día con agua hervida con sal, secándola con toques suaves o con aire templado (secador de pelo) y cambiar la compresa con mucha frecuencia. Si aparece enrojecimiento de la zona de los puntos, inflamación, mal olor, etc. hay que consultar con el médico.

No se debe estar mucho tiempo de pie y no hay que utilizar pantalones demasiado ajustados.



Ejercicios postparto

Después del esfuerzo del parto se produce una flaccidez de los músculos de la pelvis (incluso se pueden producir escapes involuntarios de orina).

Es el momento de realizar los ejercicios apropiados para recuperar el tono muscular. El ejercicio físico estimula la circulación sanguínea, alivia molestias de la espalda, tensa los músculos de la zona genital y del abdomen, mejora el estado físico y recupera la figura.

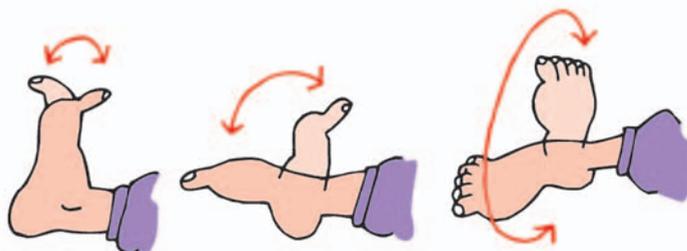
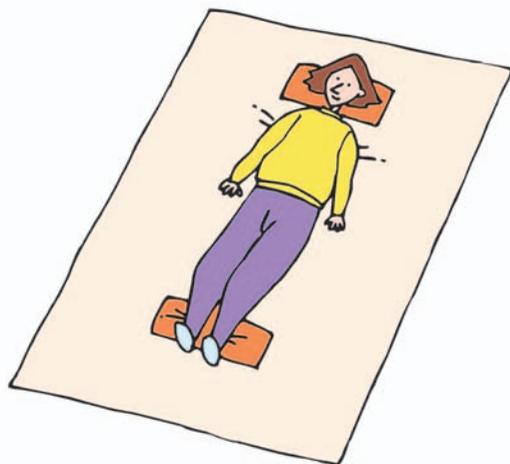
Si no hay ninguna contraindicación, la mujer debe comenzar a pasear a las 24-48 horas después del parto.

Los ejercicios que se indican a continuación hay que realizarlos varias veces al día, en tandas de cinco-diez veces cada uno. En caso de duda, consulta con tu matrona.

Ejercicios circulatorios

Tumbada boca arriba, con las piernas encima de una almohada o cojín:

- Dobla y estira los dedos de los pies.
- Dobla y estira los pies flexionando los tobillos.
- Haz círculos con los pies, girando los tobillos hacia dentro y hacia fuera.



Ejercicios respiratorios

- Tumbada boca arriba, con las rodillas semiflexionadas y algo separadas, coge aire profundamente por la nariz llenando el vientre y expúlsalo lentamente por la boca.



Ejercicios para los músculos del periné

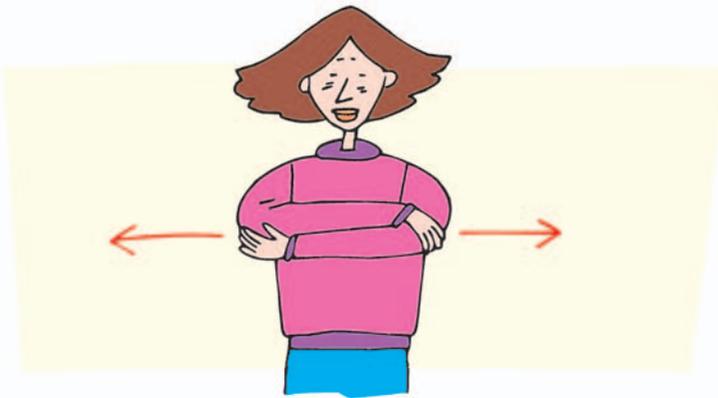
- Tumbada en la cama, sentada, o de pie, en cuanto la cicatriz de la "episiotomía" te lo permita, contrae los músculos que rodean la vagina y el ano, como si trataras de retener la orina y las heces; mantén durante unos segundos y relaja.
- Tumbada en la cama con las rodillas flexionadas, coloca un cojín entre ellas y aprieta fuertemente una rodilla contra otra; cuenta hasta cinco y descansa.



Ejercicios para los músculos pectorales

Hazlos siempre después de las tomas.

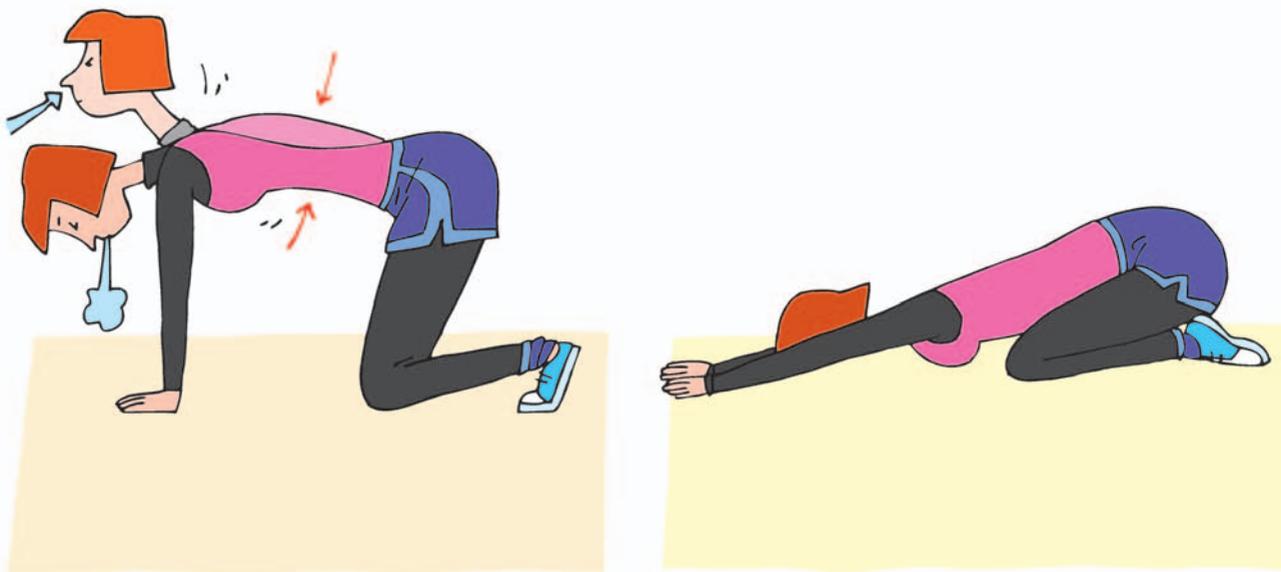
- De pie o sentada, coloca los brazos flexionados con los codos a la altura de los hombros. Sujeta con cada mano el antebrazo contrario y contrae aproximando las manos hacia el codo contrario.



Ejercicios para la espalda

Este ejercicio se realiza en tres tiempos. Colocada a "cuatro patas":

- Se coge el aire por la nariz y se expulsa por la boca, a la vez que se baja la cabeza y se contraen vientre, nalgas y músculos de la zona genital, de forma que la espalda quede curvada hacia arriba.
- Al coger otra vez el aire por la nariz, elevamos la cabeza relajando todas las zonas contraídas anteriormente.
- Después de repetir varias veces, siéntate sobre los talones, con el vientre entre los muslos y los brazos extendidos. Estira bien los brazos y la espalda mientras te relajas unos segundos. Levántate despacio, poco a poco.



Cuidado de las mamas

Debes usar el sujetador durante el día y la noche, que sea cómodo (no oprima) y cambiar regularmente los protectores del pezón para evitar maceraciones. Para mantener los pezones hidratados es suficiente aplicar un poco de tu propia leche después de cada mamada.

Para la higiene de las mamas es suficiente la ducha diaria, usando jabón neutro y sin olor.

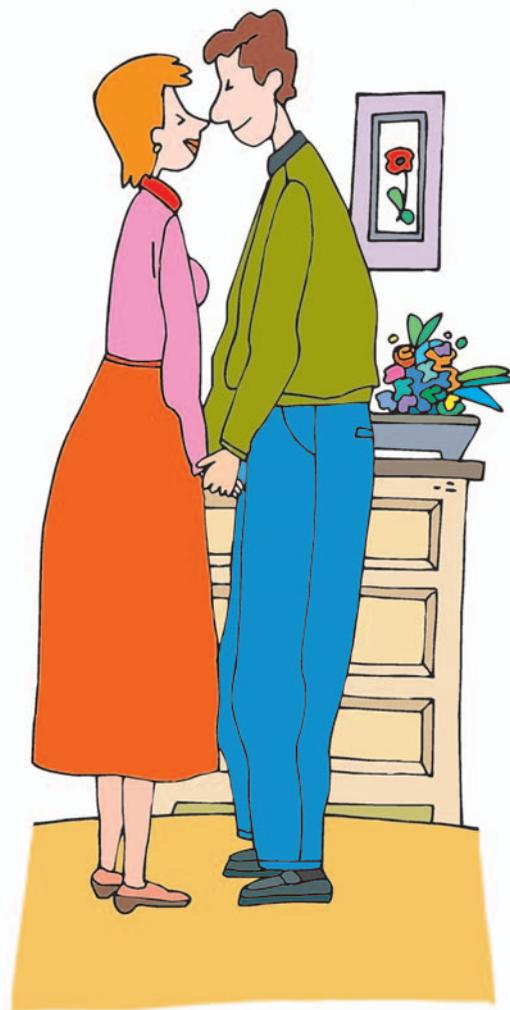
Sexualidad. Contracepción

Tras el parto, las relaciones de pareja pueden verse alteradas por la llegada del bebé al que hay que dedicar tiempo en sus cuidados.

Hay que buscar (por parte de los dos miembros de la pareja) un tiempo, aunque sea mínimo, para seguir manteniendo una buena comunicación y demostración de afecto, así como para hablar acerca de los miedos, temores, alegrías, sentimientos y emociones producidos ante la nueva situación. La sexualidad no sólo se centra en la relación coital, también en la afectividad y en la comunicación.

Las relaciones con coito surgirán cuando ambos estéis preparados y la mujer se haya liberado del cansancio y de los posibles temores a las molestias. Se aconseja no tener relaciones con coito hasta 4-6 semanas después del parto y usar preservativo para evitar infecciones de la herida placentaria que aún está curando.

La mujer que amamanta tiene un retraso en la presentación de la ovulación, pero no se evita el riesgo de embarazo, por lo que toda mujer que mantiene relaciones sexuales, a pesar de que amamante, debe utilizar un método anticonceptivo que la evite quedarse embarazada. En la revisión de la "cuarentena" debéis decidir cuál es el método anticonceptivo que deseáis y que más se ajuste a vuestras necesidades y características. De ellos puede informaros vuestro médico o matrona.



Es difícil precisar una fecha específica para el primer periodo menstrual después del parto. Si la mujer no amamanta la regla suele presentarse entre 6 y 8 semanas tras el parto. En la mujer que amamanta, la menstruación puede no aparecer durante todo el tiempo que dure la lactancia o, por el contrario, presentarse al segundo mes:

Revisiones de salud

Revisión por la matrona

Tu matrona te ayudará en esta etapa; plantéale todas tus dudas. La primera consulta tras el parto conviene que se haga entre el séptimo y décimo día. En esta consulta se valorará el tamaño del útero, el estado de las mamas y la cicatrización de la "episiotomía" o de la cicatriz de la cesárea. También el estado de ánimo y la evolución del bebé (lactancia, sueño, cura del cordón umbilical).

Primera consulta ginecológica

La mujer debe ser atendida a las 5 ó 7 semanas después del parto. Esta consulta es muy útil para identificar cualquier anomalía del final del puerperio y recibir información sobre los distintos métodos anticonceptivos.







El Recién
Nacido