

Cuidados de la madre en el postparto

Por tu bienestar y el de tu bebé, te invitamos a seguir cuidadosamente cada una de las siguientes **recomendaciones.**

Si tienes dudas consulta con el médico.



Recomendaciones a la hora de la alimentación e hidratación:

- No olvides ingerir abundante líquido, evita los refrescos azucarados y muy calóricos como los líquidos gaseosos.
- Consume alimentos ricos en fibra: frutas y vegetales, estas aportan vitaminas antioxidantes y minerales que facilitan la evacuación intestinal y evitan el estreñimiento.
- Consume en lo posible alimentos como: hígado, carnes rojas y lentejas, los cuales son ricos en hierro y ayudan al proceso de reposición de la sangre que se ha perdido.

La eliminación

- El sangrado vaginal que se presenta después del parto dura de 4 a 6 semanas, varía el color y cantidad a través del tiempo. Al principio es rojo y abundante, luego se vuelve rosado y al final es color café y más escaso.

La movilización

- Evita quedarte acostada, trata de caminar sin hacer grandes esfuerzos como levantar objetos pesados, esto evitara problemas circulatorios.

El reposo y el sueño

-Aunque la responsabilidad de cuidar a una niña o niño es grande y toma tiempo, es importante que tengas la oportunidad de descansar, aprovechar los momentos en que el niño o niña duerme e involucra a otros miembros de la familia en su cuidado.

La higiene y el vestido

-Es necesario el baño diario y el uso de prendas de vestir cómodas que faciliten la práctica de la lactancia materna.

-Para la limpieza de las mamas utiliza solo agua, no uses jabones, ya que puedes resecar la piel y forma grietas. Si observas grietas aplica 1 o 2 gotas de leche materna en cada pezón, esto ayudará a la cicatrización.

Cuidados de la piel y tejidos

-En caso de tener puntos en la región genital, recuerda que la sutura se reabsorbe y no requiere ser retirada.

-Realiza lavado diario de la herida genital con abundante agua y jabón de baño y seca completamente especialmente después de cada deposición.

-Realiza cambio de toalla higiénica frecuentemente.

-La herida de la cesárea queda cubierta con apósitos, los cuales deben permanecer secos hasta retirarlos a las 72 horas. Los puntos se deben retirar de 8 a 10 días.



Recuerda tener un estricto lavado de manos antes y después de usar el baño, cambiar el bebe y amamantar.

Tiempo de recreación

- Es importante generar espacios orientados a la sana recreación y a su cuidado personal.
- Acariciar y hablarle al bebé son formas de comunicación positiva que afianza el vínculo madre e hijo(a).
- Realizar actividad física ayudará a fortalecer los músculos, aumentar la circulación, perder peso, liberar estrés y mejorar los dolores posturales. Realiza actividad física periódicamente como: caminar, estirar, bailar, entre otros.
- La lactancia materna es un elemento fundamental para el vínculo materno.
- Fortalece el vínculo con la familia y el bebé involucrándolos en las tareas de maternidad, expresando abiertamente las necesidades y sentimientos.

Realización como mujer

- Para la mujer, la maternidad forma parte de su realización personal, le permite asumir el rol de madre, crecer como persona y alcanzar la felicidad en la medida en que está dando vida y cuidando a un ser humano.
- A menudo los sentimientos de realización personal se ven afectados por lo que se conoce como depresión postparto, la cual se caracteriza por llanto, cansancio sensibilidad exagerada y sentimientos de impotencia por un período largo de tiempo.



Consulta al médico o acude al centro de salud más cercano si presentas:

- Enrojecimiento, endurecimiento, dolor y piel caliente en una o ambas mamas.
- Piel alrededor de la herida quirúrgica enrojecida, caliente, dura, con salida de secreción (pus).
- Sangrado vaginal excesivo y/o fétido.
- Distensión abdominal (inflamación del abdomen).
- Temperatura mayor de 38°C.
- Malestar general.
- Ardor al orinar, olor fétido o incapacidad para hacerlo.
- Sangrado vaginal abundante o de mal olor.
- Dolor intenso que no disminuya con el Acetaminofén.
- Dolor de cabeza, sonidos en los oídos, ardor estomacal y aumento del edema en miembros inferiores.

La lactancia materna

Beneficio de la leche materna

-Fortalece el vínculo afectivo entre la madre y el recién nacido.

Para el bebé: es de fácil digestión, le yuda al completo crecimiento y desarrollo, creando defensas y anticuerpos para combatir enfermedades e infecciones.

Para la madre: disminuye el riesgo de hipertensión, depresión postparto, cáncer de mama y ovario.



- Devuelve el útero a su posición normal y tamaño, disminuyendo el riesgo de padecer hemorragia postparto.
- Ayuda a la mineralización de los huesos.
- Ayuda a disminuir de peso.
- Ahorro económico en la familia.

Lo que debes tener en cuenta durante la lactancia materna:

- Lactancia materna a libre demanda, sin horarios.
- Evita exceder más de 2 horas sin darle alimento.
- Realízate masajes en los senos en forma circular con la yema de los dedos, para mejorar la salida de la leche materna.
- La posición del bebé debe ser barriga con barriga frente a tu pecho.
- Sostén el seno en forma de C y estimula al bebé para que abra bien la boca.
- Asegúrate de que el pezón y la aréola queden dentro de la boca del bebé y el labio inferior debe quedar hacia afuera.
- Desocupa bien el seno antes de ofrecer el otro.
- La leche al final de cada amamantada tiene más grasa, esta dejara al recién nacido satisfecho.
- Mientras más ofrezcas el seno a tu bebé, más leche vas a producir.
- La mejor posición es en la que te sientas cómoda tú el bebé.

Problemas que puedes presentar al lactar

- **Grietas en los pezones:** son causadas por mal agarre de tu bebé. Aplícate gotas de tu propia leche varias veces al día, esta contiene muchas vitaminas.
- **Pezones lastimados:** observa la posición del bebé y corrige el agarre del seno.

- Lava los senos con agua, no uses jabones ni perfumes.
- Aplica en el pezón lastimado un poco de leche materna para favorecer la cicatrización. Si la herida del pezón sangra, el bebé podrá tener deposiciones oscuras (no es peligroso).

Senos congestionados: usa paños húmedos tibios y realiza masajes circulares antes de amamantar, extrae tu leche si requieres y aumenta la frecuencia de amamantamiento.

Pezón plano o invertido: no son un problema para amamantar a tu bebé. Este mejora tras la lactancia y mientras el recién nacido se acostumbre, ayúdate estimulando el pezón antes de pegar al bebé, rotándolo y mojándolo con agua fría.

Mastitis: se produce cuando uno de los conductos que lleva la leche a la punta del pezón presenta infección.

Causas: porque el bebé no vacía bien el pecho o tiene una inadecuada posición para succionar. Puede presentarse también si usas sostén muy apretado, si usas tu mano en forma de tijera y muy apretada para agarrar el pecho.

No le des otro líquido al bebé, ni chupos o biberones.

La lactancia materna debe ser exclusiva y a libre demanda.



¡Recuerda!

- Durante los primeros 6 meses:** solo leche materna.
- De los 6 meses en adelante:** alimentación complementaria + lactancia materna.
- Más de 1 año:** el niño o la niña puede comer todos los alimentos que consume el resto de la familia.



Continúa amamantando hasta los 2 años o más.

Extracción de la leche materna:

- Mantén una adecuada higiene personal (ropa limpia, uñas limpias y cortas, y cabello recogido).
- Lava adecuadamente tus manos.

Pasos:

- 1 Inicia realizando masaje en forma circular alrededor de los senos.
- 2 Pon los dedos al borde de la aréola con la mano en forma de "C".
- 3 Empuja hacia el tórax y luego exprime suavemente hacia delante. Repite varias veces en cada seno.

Si la extracción se va a realizar en la institución:

- Solicita a la enfermera una bata limpia, gasas para limpiar los pezones, teteros estériles y stickers para marcar tomas.
- En el momento de extraerse la leche evita hablar, toser, tocar al bebé y tocar otros objetos.
- Si presentas algún tipo de infección informa al personal de enfermería.



¿Cómo conservar y hacer un banco de leche materna?

- Extráete la leche materna.
- Puedes conservarla en bolsas herméticas especiales para leche materna (*no se recomienda usar las bolsas ziploc*), usar recipientes de vidrio con tapa de rosca previamente esterilizados, sumergiéndolos en agua hirviendo por 15 minutos; después poner el rótulo con hora y fecha de la extracción.
- Lleva el control de los siguientes tiempos:
Temperatura ambiente: dura de 4 a 6 horas.
Refrigerada: dura 24 horas.
Congelada: dura de 15 a 2 meses.
- Al momento de retirarla de la nevera, déjala a temperatura ambiente y ofrécele al bebé en copa, vaso jeringa o cucharita.



Para más información
comunícate al
(57-4) 6052626 ext. 452

CLÍNICA
Somer
Calidad con corazón