



PUERPERIO

- Es el periodo que transcurre desde el alumbramiento hasta que la mayoría de las modificaciones producidas por el embarazo vuelven a su estado preconcepcional.
- Sólo la glándula mamaria es la excepción pues en esta etapa es que alcanza su máximo desarrollo y actividad.
- Puerperio Fisiológico: sin signos de peligro y su evolución es normal.
- Puerperio Patológico: cuando la evolución se aleja de los parámetros normales, relaciona con alguna infección o una hemorragia. Entre sus principales síntomas se encuentran el sangrado anormal, fetidez, fiebre o dolor en bajo vientre.

- Se puede prolongar hasta los 2 años de vida (persiste mientras continúa la fusión emocional con el bebé que es la necesidad del contacto corporal y emocional permanente).
- Luego del nacimiento estaremos 2 días internados independientemente de la vía del parto, siempre que todo transcurra normal.
- Es una etapa muy movilizadora desde lo corporal, hormonal y emocional. Que como toda etapa de cambios genera estrés, agotamiento físico y psíquico. Es una etapa donde tenemos que readaptarnos a nuestra nueva vida.
- Desde el punto de vista médico la duración del puerperio se ha fijado en los 60 días posteriores al parto.

¿Que cuidaremos desde lo corporal?

- Sangrado genital, mediante masajes y preniendo a nuestro bebé a pecho lo más pronto posible.
- También recuerda cuando vimos alumbramiento que recibiste medicación en el hombro para contraer bien tu útero y así controlar el sangrado.
- Los loquios van cambiando las características a medida que pasan los días , al principio se expulsan coágulos, y luego pasan a ser seros y mucosos .
- Lo que debes de controlar es que disminuye el sangrado con los días y que no tengan fetidez.

- Las infecciones , este riesgo se controla extremando las medidas de higiene . Usa jabón neutro o de glicerina para higiene de genitales , toalla por toques y cambia el apósito lo mas seguido posible. Frente a la presencia de temperatura mayor o igual a 38°C , consultar.
- Las infecciones también pueden ser de la herida operatoria o de la episiorrafia. Si notas esta zona enrojecida, afiebrada y molesta tienes que consultar.
- Mastitis , infección a nivel de la glándula mamaria. Generalmente no se presenta bilateral, la zona queda caliente , enrojecida y muy dolorosa. Generando fiebre y malestar general.
- Lo prevenimos amantando a libre demanda para evacuar las mamás con las lactadas.

- Procesos tromboembólicos, si bien no es común de ver esta complicación, el puerperio es una etapa de mayor riesgo , por lo tanto la forma de prevenirlo es caminar luego de las 6hs de reposo tanto para el parto como para la cesárea.
- Procesos hipertensivos, estos son mas frecuentes durante el embarazo como lo pudimos ver en la clase de motivos de consulta , pero frente a los síntomas es importante consultar.
- Cambios y trastornos psicológicos. Atravesar la vivencia de un parto es avasallante y requiere de mucha preparación emocional, apoyo , acompañamiento, Amor, Comprensión y coraje por parte de las mujeres y de quienes pretendemos asistirles.

- Es el encuentro con nuestro bebe realque llora, demanda, mama, se queja o no duerme y al mismo tiempo nos encontramos a nosotras mismas con cambio de rol queriendo ser y poner en marcha todos los consejos y todo lo aprendido teóricamente.
- Durante el puerperio podemos vivenciar dos realidades emocionales en simultáneo. Es posible pasar de la paz celestial al terror y la desesperación.
- Las madres recientes lloran , se desconocen así mismas, percibimos temores sin razón aparente, para las personas que nos rodean muchas veces no comprenden que es lo que nos pasa .
PERO NO ES PATOLOGICO NI ANORMAL.

“BABY BLUES”

- El 50 a 80 % de las puérperas viven este cambio de humor, tristeza e inseguridad. Es transitorio y suele tener una resolución espontánea.

DEPRESION POSTPARTO

- Además de la tristeza, presenta dificultades en relación con disfrutar de su bebe, sentimientos de culpa , entre otros. Requiere atención psicológica.
- Psicosis puerperal , es un trastorno muy poco frecuente, un cuadro delirante agudo de inicio precoz . Requiere tratamiento con psiquiatra.

¿Que cuidamos desde lo psicológico?

- Tenemos que saber delegar en otras personas las tareas del hogar, incluso algunas obligaciones con respecto a los hijos mayores.
- Lo ideal es poder maternar con un sostén emocional.
- FORMAMOS ASI UNA CADENA DE SOSTEN



- Las madres que se sienten desamparadas se desbordan más fácilmente ,por eso es fundamental que esa mujer que difícilmente pueda cumplir con sus necesidades básicas tenga a un familiar para que se ocupe de ella.
- Alguien que le pregunte: como estás? Que necesitas ? Te alcanzo algo? Estás cómoda? Durante la internación contaremos con el apoyo y el sostén del equipo, ejemplo las asesoras de lactancia , que sabrán guiarnos , escucharnos y tranquilizarnos en momentos difíciles. Ya que en esta etapa necesitan de solidaridad y algún hombro para llorarno se trata de un psicoanálisis profundo.
- No es necesario aprender a ser madre o padre, solo es necesario pararnos sobre nuestro propio eje.

La pareja y el primer hijo

- Desde lo sexual también se sufren cambios, existe lo que llamamos cuarentena, así se le asigna un tiempo que necesitamos para la correcta cicatrización y el fin del sangrado. Pero este tiempo dependerá también de la recuperación materna.
- Con el nacimiento de nuestro primer hijo nos convertimos en “familia”, este cambio de roles hace que la mujer muchas veces desvíe toda su energía en el maternaje, por lo tanto el deseo sexual puede verse disminuido tanto por lo físico(molestias por episiotomía) como también por lo psicoemocional, vinculadas a las exigencias del cuidado del recién nacido, la inclusión familiar y social.

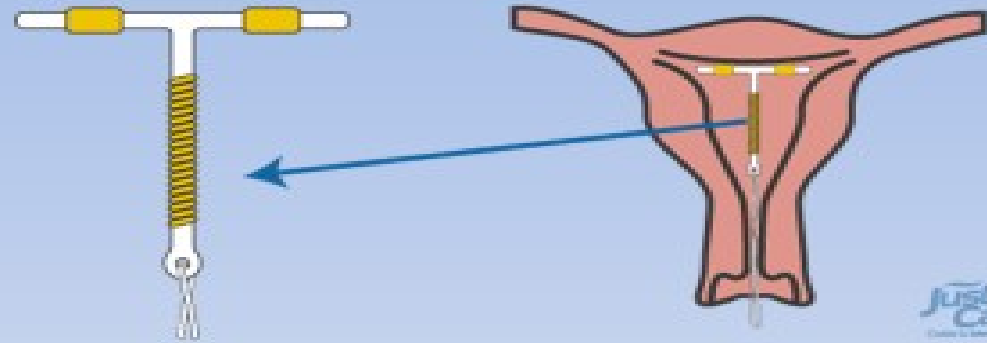
- Recuerda que es saludable para ti y tu pareja el reiniciar la actividad sexuales , es muy importante porque ambos sexos liberan niveles importantes de oxitocina (hormona del amor).
- No solo es importante para la pareja el mantener relaciones sexuales coitales, también encontrar momentos para compartir salidas, cenas etc.dejando al bebe con alguien de nuestra confianza.
- Cada pareja decidirá cuando comenzar la actividad coital, recordando que es conveniente haber elegido el método anticonceptivo en forma previa.
- El SMI, cuenta con una policlínica de salud sexual y reproductiva.

Métodos anticonceptivos



DIU

DIU de cobre



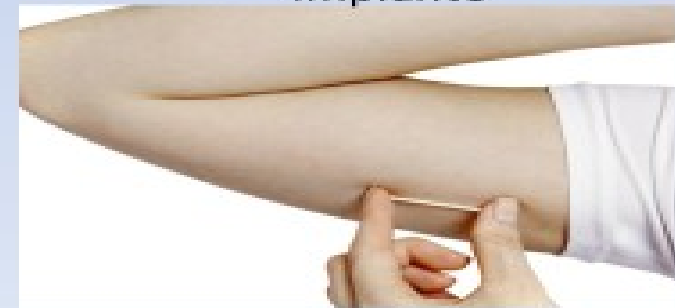
Just Care

ACO



Mirena

Implante



Servicio Médico Integral

***“NO HAY MANERA DE SER UNA MADRE
PERFECTA, HAY UN MILLON DE MANERAS DE SER
UNA BUENA MADRE”***

JILL Churchill

¡GRACIAS!