



Queridos nuevos padres:

Muchas felicidades en su recién adquirida experiencia como Madre y Padre; para hacer un tanto más fácil este periodo de adaptación he querido darles esta pequeña orientación que les servirá para resolver algunas de las dudas e inconvenientes que se presentan con frecuencia, espero le sea de utilidad en el futuro inmediato. La advertencia: si hay algo que no le parece normal no duden en comunicarse conmigo. **Les recuerdo que en lo sucesivo el manejo del bebé queda en manos del pediatra**

Este periodo se llama **PUERPERIO** (dura 6 Semanas) y se caracteriza por el retorno a la normalidad de todos los cambios orgánicos y fisiológicos que se sucedieron en el embarazo y la aparición de los cambios mamarios que permitirán la nutrición del Recién Nacido: La Lactancia Materna. **Deberá asistir a control a la semana del nacimiento del bebé para retiro de puntos (1-2 minutos, sin costo para la paciente) y pedir cita al final de la Cuarentena (5 semanas después de la cesárea) para su control anual y anticoncepción**

Desde un punto de vista práctico va a observar lo siguiente:

1.- **Los senos** aumentan de tamaño, consistencia, temperatura y se les hace evidente las venas superficiales; pueden incluso a llegar a molestar un poco (sensación de presión) especialmente si no se ha amamantado. Inicialmente secretarán Calostro (líquido claro, de poca consistencia, pero gran contenido proteico y de anticuerpos) y a partir del 3-4 día se empezará a notar un líquido más parecido a la leche animal (blanca) sin llegar a ser tan espesa como la que conocemos. El bebé va a pedir el pecho cada 2-3 horas con un llanto que solo lo apaciguara el ser alimentado. Claro, tanto uso hace que los pezones sufran y con ellos la madre y es por eso que hay que cuidarlos mucho: después de cada mamada se limpian los pezones con agua (pura, manzanilla o sábila en baja concentración), también se puede aplicar una gotita de Vitamina E después de alimentar al bebé (nunca se usan abrasivos ni alcohol). Si la secreción es abundante se puede contener con "Pezoneras" o con gasas o parches oculares. Si hay dolor inusual, áreas rojas o aparición de secreción de aspecto purulento Avise Inmediatamente. Todo lo concerniente al bebé debe ser consultado con el PEDIATRA

2.- **El Sangrado Genital:** los llamamos LOQUIOS, son la expulsión del remanente intrauterino que permitió el embarazo. Es básicamente sangre, con algunos coágulos y pequeños restos de tejido; en 3-4 días ya se han aclarado y adquieren un aspecto rojizo donde predomina el suero (4-7 días) luego solo se obtendrá cantidad decreciente de un líquido amarillento como suero y finalmente desaparecerá para dar paso al flujo o humedad vaginal usual (10-15 días). No deben ser fétidos ni ocasionar prurito genital. Si adquieren estas características (especialmente con fiebre, escalofríos y dolor abdominal): **Avise Inmediatamente.**

3.- **La Herida Operatoria:** es la herida que se practicó en el abdomen para extraer al bebé, y está cubierta. Es una herida relativamente pequeña con cicatrización rápida. La reparación fue hecha inmediatamente al evacuar la placenta y usando varios tipos de sutura en diferentes tejidos hasta llegar al cierre de la piel (que es la única herida visible). Cómo se cuida esta herida? : Básicamente no hay que hacer nada, **no hace falta cambiar vendajes ni colocar antibióticos locales ni lavar con jabón de iodo.** La herida dolerá menos cada día. Señales de Alarma: aumento progresivo del dolor local en la herida, cambios de coloración de los bordes de la herida adquiriendo un aspecto rojo, fiebre, aumento de volumen y secreción purulenta. Avisar Inmediatamente. **Asista a mi consulta para retirar los puntos de sutura en 8 días**, si se le hace difícil puede asistir a Sala de Partos

4.- **El Utero:** es esa "pelota dura" que se encuentra debajo del ombligo y que poco a poco ira desapareciendo hasta no poder tocarla (en 7-10 días). Casualmente duele ahí cuando amamantas porque dar pecho contrae el útero para que vuelva a su tamaño normal rápidamente: se llaman ENTUERTOS y no requieren analgésicos. El útero no debe doler excesivamente, si eso ocurre y hay fiebre y loquios que no huelen bien: **AVISEN DE INMEDIATO A CUALQUIER HORA.**

5.- **Hemorroides:** usualmente se hacen más evidentes o general molestias. Lo más importante es evitar el estreñimiento (puedes tomar Senokot, Agiolax, Milpar), estar bien hidratada y usar cremas como Scheriproct (3-4 veces al día). Si la molestia es intolerable ya sabes, comunícate conmigo.

6.- **Sistema Urinario:** la anestesia y la manipulación del abdomen alteran la función de la vejiga y la uretra. Algunas personas no pueden orinar con facilidad y otras sufren de pérdida de sensibilidad al deseo de orinar. Estas situaciones se corrigen espontáneamente al ceder la inflamación local en 48-72 horas. Debes avisar si hay ardor o molestias para orinar. Orinar muchísimo "como chicharra" es normal los primeros días. Esto se asocia a amplia hinchazón de las piernas durante el 3-4 día después del nacimiento del bebé. De hecho, **esta hinchazón se corrige elevando las piernas para que todo ese líquido pase a los riñones** y de ahí a ser orinada. El uso continuo de toallas sanitarias puede ocasionar irritación local



**

CONTROLES: deberá asistir al consultorio al 8vo día después de operada para **retirar los puntos de sutura** y nuevamente cuando el bebé haya cumplido 40 días (fin de la cuarentena) para hacer el **control anual ginecológico** y establecer un método **anticonceptivo**

**

Ahora vamos a ver otras situaciones que comúnmente se preguntan después del parto y que se asocian a la vida cotidiana:

1.- **Alimentación y Dieta:** el dar pecho gasta muchísima energía, así que Mama tiene que comer muy bien y tomar mucha agua/líquidos durante este periodo. De hecho, muchas mujeres que amamantan a sus hijos recuperan o se acercan más rápidamente a su peso pre-embarazo. Cuanto tiempo amamanto: Tu Pediatra es la mejor orientación

2.- **Ejercicio y Spinning:** los ejercicios tradicionales se pueden practicar de manera progresiva después del primer mes, sin llegar al agotamiento ni fatiga excesiva y manteniendo un nivel muy adecuado de hidratación. Recordar que el ejercicio intenso puede limitar la producción de leche materna. Después del primer mes son mejores los ejercicios de bajo impacto como caminar o nadar siguiendo las normas anteriores. Del Spinning hay poca información pero es prudente iniciarlo bien entrado el segundo mes y de manera progresiva

3.- **Sexualidad:** DAR PECHO NO PREVIENE CONTRA EL EMBARAZO AL 100%. Hay que respetar la cuarentena y pensar en la posibilidad de un embarazo no planificado si no se cuenta con un método seguro. Usualmente no se reporta dolor ni dificultades.

4.- **Anticoncepción:** pedir orientación en el uso de Anticonceptivos Orales, Dispositivo intrauterino, Preservativos, Anticoncepción inyectable. Usualmente se puede usar métodos hormonales sin menoscabo de la lactancia ni efectos sobre el feto después del primer mes. Esto lo discutiremos en la visita que tendremos en 5 semanas después del la cesárea (fin de la Cuarentena)

5.- **Viajes y Manejo de vehículos:** no hay problema s después del primer mes. Pararse a caminar cada 2-3 horas para evitar el estancamiento circulatorio prolongado. Uso de las medidas de seguridad y ejercicio de la prudencia

6.- **Estreñimiento:** comer abundantes fibras, abundantes líquidos y uso de Laxantes SOS

7.- **Medicamentos que puedo tomar:** prácticamente se pueden utilizar todos los medicamentos. Los definitivamente contraindicados usualmente no se utilizan de rutina ni son fácilmente accesibles. Puede usar cualquiera de estas opciones

Analgésicos: Acetaminofen (Atamel, Tempra, Tachipirín): 500 mg C/4-6 horas, VO (Vía Oral)

Acuten: 1 tableta VO cada 6 horas

Ibuprofeno (Motrin, Ibufen, Brugesic): 400 mg C/6 horas, VO

Ketoprofeno (Lindilan, Profenid): 100 mg C/6-8 horas, VO

Laxantes: Senosidos (Senlax, Senokot): 1-2 cápsulas VO + 2 vasos de agua con la cena

Plantago/Psyllium (Agiolax): 1 cucharadita a tragar en seco + 2 vasos de agua, con la cena

Hemorroides: Scheriproct (ungüento): 3-4 veces al día en región anal

Vitaminas y Hierro: se puede tomar lo que le quedó del embarazo

Pueden visitar: www.maternofetal.net para mayor información. Revisen la sección del recién nacido escrita por el Dr. Padula.

Finalmente, Comunicación Abierta ante cualquier eventualidad.

Felicidades