



Estimados nuevos padres:

Muchas felicidades en su recién adquirida experiencia como Madre y Padre; para hacer un tanto mas 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 les sea de utilidad en el futuro inmediato. La advertencia: si hay algo que no les parece normal no duden en comunicarse conmigo.

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. Por otra parte, aparecen otros cambios especialmente mamarios, para permitir la adecuada nutrición de un nuevo ser humano: La Lactancia Materna.

Desde un punto de vista práctico van 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 (liquido claro, de poca consistencia, pero gran contenido proteico y de anticuerpos) y a partir del 3-4 día se empezara a notar un liquido mas 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 bebe (nunca se usan abrasivos ni alcohol). Si la secreción es abundante se puede contener con con gasas o parches oculares. Si hay dolor inusual, áreas rojas o aparición de secreción de aspecto purulento Avisen Inmediatamente.

2.- **El Sangrado Genital:** los llamamos LOQUIOS, son la expulsión del remanente intrauterino que permitió el embarazo. Es básicamente sangre, con algunos coágulos inicialmente; en 3-4 días ya se han aclarado y adquieren un aspecto rojizo donde predomina el suero (4-5 días) luego solo se obtendrá cantidad decreciente de un liquido amarillento como suero y finalmente desaparecerá para dar paso al flujo o humedad vaginal usual. No deben ser fétidos ni ocasionar prurito genital. Si adquieren estas características (especialmente con fiebre, escalofríos y dolor abdominal): Avisen Inmediatamente.

3.- **La Herida:** es la herida quirúrgica que se realizo en el abdomen Es una herida relativamente pequeña con cicatrización rápida. La reparación fue hecha inmediatamente al evacuar la placenta y suturar todos los órganos afectados por la intervención, usando sutura absorbible en lo puntos internos y una sutura que hay que retirar al 8 día, tipo cirugía plástica para que no deje marca, en la piel de la pared abdominal. Como se cuida esta herida?: se la deja tranquila, solo se toca suavemente sobre la cura dos o tres veces al día buscando puntos dolorosos que antes no existían. Señales de Alarma: dolor intenso, aumento de volumen y secreción purulenta. Avisar Inmediatamente. NO se aplicará Yodo ni antibióticos, ni Rifocina, nada!

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 utero para que vuelva a su tamaño normal rápidamente: se llaman ENTUERTOS y no requieren analgésicos. El utero 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 mas 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.

6.- **Sistema Urinario:** el parto traumatiza localmente a la vejiga y la uretra. Algunas personas no pueden orinar con facilidad y otras sufren de perdida 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.

Ahora vamos a ver otras situaciones que comúnmente se preguntan después del parto y que se asocian a la vida cotidiana: recuerde que Ud. debe limitar su actividad de manera considerable hasta terminada la cuarentena, 40 días después del parto o cesárea



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 mas rápidamente a su peso pre-embarazo. Cuanto tiempo amamanto? Ahora los pediatras recomiendan hasta 12 meses. Tu Pediatra es la mejor orientación, recuerda: yo no soy pediatra ni tengo pericia en alimentación del lactantes

2.- **Ejercicio y Spinning:** después de finalizada la cuarentena se pueden practicar de manera progresiva, 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. Son mejores los ejercicios de bajo impacto como caminar o nadar siguiendo las indicaciones de la prudencia y el sentido común. Del spinning hay poca información pero es prudente iniciarlo bien entrado el segundo mes y de manera progresiva. El yoga? Sentido común, evitando las maniobras muy complejas y “peligrosas”

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. Este tema será discutido cuando asista a su visita postparto al final de la cuarentena (5 semanas después del nacimiento). Visita mi web ginecológica: www.ginecoweb.com, sección anticonceptivos

5.- **Viajes y Manejo de vehículos:** Pararse a caminar cada 2-3 horas para evitar el estancamiento circulatorio prolongado. Use cinturón de seguridad. Podría manejar su vehículo después del primer mes de operada, use precaución extrema, una colisión fuerte podría lesionar la herida operatoria

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 de utilizan de rutina ni son fácilmente accesibles. Le doy varias opciones para cada caso

Analgésicos: **Acetaminofen** (Atamel, Tempra, Tylenol): 500 mg C/4-6 horas, VO
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 veces al día en región anal

Catarro o Gripe: **Clariflu o ClariGrip:** una tableta via oral cada 6 horas
Tempra Grip, Alivet o cualquier formulación antigripal de su preferencia según se indique

Vitaminas: 1 vez al día si se indican, la de su preferencia o las que le sobraron del embarazo

Muchas Felicidades;

Dr. Ricardo Gómez Betancourt