

# PUERPERIO

## FASES DE PUERPERIO

### FASE INMEDIATA (0-6 HORAS DESPUES DEL PARTO)

El puerperio también conocido como Posparto es el periodo que sigue después del parto y cambios fisiológicos y emocionales. 1- Contracciones uterinas; Después del parto, el útero comienza a contraerse para reducir su tamaño y controlar el sangrado. 2- Expulsión de la Placenta; La placenta es expulsada, generalmente dentro de los 30 minutos después del parto, reduciendo el riesgo de hemorragia. 3- Loquios; Se produce un sangrado vaginal llamado loquios, que contiene sangre, tejido y mucosidad. Cambia color y cantidad durante los días. 4- Reparación de tejidos; Si se realizó una episiotomía o hubo desgarro perineales, se realizan suturas para facilitar la cicatrización. 5- Inicio de lactancia; La madre puede comenzar a amamantar al bebé tan pronto como sea posible.

### FASE MEDIATA (6 HORAS-6 SEMANAS)

1- Involución Uterina; El útero continúa contrayéndose y reduciendo su tamaño a medida que los días y semanas pasan. 2- Secreción de Leche; La producción de leche materna se establece y puede haber congestión mamaria y secreción de plenitud. 3- Cambios Hormonales; Se producen fluctuaciones hormonales, con disminución de las hormonas de embarazo y aumento de las hormonas involucradas en la producción de leche. 4- Recuperación de Peso y Forma Corporal; La mujer comienza a perder peso ganado durante el embarazo y su cuerpo comienza a volver a su forma anterior. 5- Adaptación Emocional; La madre puede experimentar una variedad de emociones como alegría, fatiga y cambios de estado de ánimo.

### FASE TARDIA (6 SEMANAS EN ADELANTE)

1- Visitas Posparto; La mujer realiza visitas regulares al médico para evaluar su recuperación física y emocional. 2- Ejercicio y Actividad Física; Se inicia gradualmente para fortalecer los músculos y 3 mejorar la salud cardiovascular. 4- Reanudación de la Actividad Sexual; Después de la aprobación del médico, la mujer puede reanudar la actividad sexual. 5- Adaptación Continua; La mujer continúa adaptándose a su nuevo papel y enfrentar desafíos como el cuidado de bebé, la lactancia y la falta de sueño.

## TIPOS DE LOQUIOS

### LOQUIOS ROJOS O "LOQUIA RUBRA"

2-3 primeros días. Compuestos principalmente de hematíes, vernix, lanugo, restos de membrana.

### LOQUIOS MARRONES O "LOQUIA FUSCA"

4-5 días siguientes. Compuestos por hematíes, leucocitos, células deciduales y exudado rico en proteína.

### LOQUIOS AMARILLOS O "LOQUIA FLAVA"

3-4 días siguientes. (PIOCITOS).

### LOQUIOS BLANCOS O "LOQUIA ALBA"

Hasta el día 20, serosidad blanquecina. La máxima eliminación se produce entre las 17-90 horas postparto, por la caída de estrógenos.

## CUIDADOS DE ENFERMERIA EN CADA ETAPA DEL PUERPERIO

### PRINCIPALES COMPLICACIONES

Son la hemorragia y el shock hipovolémico, por lo tanto los cuidados de enfermería irán encaminados a vigilar para prevenirlos.

### VIGILACION PARA REVENIRLOS

\*Tomar constantes, \*Vigilar la administración de fármacos oxitócicos, \*Palpar el fondo uterino para comprobar la contracción de este, \*Control uterino para controlar si es espontáneo o si necesita un sondaje vesical, \*Valorar la episiotomía, \*Valorar el descanso, favorecer la lactancia y vigilar el estado de las mamas, \*Vigilar la aparición de los loquios, la cantidad, color y los coágulos si aparecen.

### CONTROLAR

En el puerperio intermedio o mediato se tendrán en cuenta el estado general de la mujer, controlar las constantes vitales para descartar posibles hemorragias o alertarnos de signos de infección. Se debe valorar la involución uterina y los loquios con el fin de valorar la máxima involución uterina.