



Angeles Jaqueline Gonzalez Matias

Aridne Danahe Vicente Albores

cuidados de la mujer en el puerperio fisiologico

Cuarto Cuatrimestre

Cuidado de la mujer

30 de noviembre del 2024

cuidados de la mujer en el puerperio fisiológico

Que es

De acuerdo con la OMS, el puerperio fisiológico es el periodo que va desde el nacimiento del bebé hasta las seis semanas posteriores. Se trata de una etapa de transición en la que el cuerpo de la madre se recupera de los cambios físicos y fisiológicos del embarazo y el parto

El puerperio es el periodo 4 del parto. Lo más importante en el puerperio es prevenir las complicaciones del parto: hemorragias, infecciones y retención de restos y asesoría de métodos anticonceptivos

puerperio. Evita las relaciones sexuales hasta el final de la cuarentena.

Durante el puerperio, la madre experimenta una serie de cambios, entre ellos:

- Pérdida de peso
- Cambios en la temperatura
- Cambios cardiovasculares
- Cambios urinarios
- Cambios metabólicos y sanguíneos
- Cambios gastrointestinales
- Cambios musculoesqueléticos
- Cambios en la piel

Clasificación

Puerperio inmediato: Desde el alumbramiento hasta las 2 horas → es donde ocurre la gran mayoría de las complicaciones, principalmente de los sangrados postparto, por este motivo desde que nace el bebé se debe iniciar el trabajo activo del alumbramiento que tiene como pilar fundamental la administración de oxitocina IM o en infusión rápida IV de 3-5 minutos para asegurar que el útero este completamente contraído para evitar pérdidas innecesaria

Puerperio mediato: Desde las 2 horas hasta las 48 horas post parto → debería ser tiempo de observación intrahospitalario. En un parto normal se debe dejar en observación como mínimo 24 horas y en post cesaria 48 horas, de acuerdo a como reaccione la paciente en este tiempo se decide si se prolonga o no la estancia hospitalaria

Puerperio tardío: Desde las 48 horas post parto hasta los 42 días (6 semanas)

Puerperio extendido: Se complican por causas derivadas del parto y puerperio después de la semana 6, en este caso se habla de un puerperio extendido. Ejemplo: Consulta por inflamación de un seno a los 4 meses, tendría una mastitis asociada al embarazo, se puede extender hasta un año siempre y cuando la afectación esté relacionada al embarazo.

Cuidados

- Descansar**
 - Es importante descansar lo más que se pueda, especialmente en los primeros días.
- Higiene**
 - Limpiar la zona genital con agua y jabón neutro, cambiar la ropa interior con frecuencia y ducharse a diario.
- Alimentación**
 - Seguir una dieta equilibrada y rica en fibra, y aumentar la ingesta de líquidos.

Actividad física
Seguir las indicaciones del médico sobre la actividad física que se puede hacer.

Evitar baños y tampones
No tomar baños de inmersión en la bañera, piscina o bidet, ni utilizar tampones vaginales.

Evitar relaciones sexuales
Evitar las relaciones sexuales hasta el final de la cuarentena.

Cuidados emocionales
Es importante compartir o escuchar la experiencia del parto, y fomentar la lactancia materna.

BIBLIOGRAFIA
American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). Preeclampsia and high blood pressure during pregnancy. FAQ034. Obtenido el 30 de diciembre de 2020 en <http://www.acog.org/Patients/FAQs/Preeclampsia-and-High-Blood-Pressure-During-Pregnancy>

. Leeman, L., & Fontaine, P. (2008). Hypertensive disorders of pregnancy. American Family Physician, 78, 93-100. PMID: 18649616