



CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE EL
PUERPERIO FISIOLÓGICO

Martínez Yong María José

L.G.E. ARIDNE DANAHE VICENTE

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Enfermería

ENFERMERIA EN EL CUIDADO DE LA MUJER

Tapachula, Chiapas

CUIDADOS DE LA MUJER DURANTE EL PUERPERIO FISIOLÓGICO

> ¿QUÉ ES?

Periodo que va desde el momento inmediatamente posterior al parto hasta los 35-40 días y que es el tiempo que necesita el organismo de la madre para recuperar progresivamente las características que tenía antes de iniciarse el embarazo.

> DATOS DE ALARMA

- Sangrado vaginal abundante y coágulos.
- fiebre, escalofríos, loquios con mal olor, dolor en cadera o parte baja del abdomen.
- dolor, hinchazón y enrojecimiento de la herida
- hinchazón y dolor en el trayecto de las venas de las piernas.

> DATOS NORMALES

los primeros días se presentan cólicos, ya que la matriz está regresando a su tamaño, además de presentar leve sangrado vaginal, llamados loquios que se ira desapareciendo poco a poco.

> ALIMENTACIÓN

Seguir una dieta equilibrada y completa, especialmente en lactancia materna.
Toma alimentos ricos en fibra y aumente la ingesta de líquidos.
No tomar bebidas alcohólicas, ni medicamentos sin receta médica. y evitar el consumo de tabaco.

> SEXUALIDAD

Evita las relaciones sexuales los primeros días hasta indicación médica.
No utilizar tampones vaginales.
Evita el ejercicio físico intenso, es recomendable

> EPISIOTOMÍA

- Limpia la zona genital con agua y jabón neutro dos o tres veces al día y seca bien.
- Cámbiate a menudo la compresa para mantener la zona perineal limpia y seca.
- Realiza una ducha diaria.

> CESÁREA

Realiza una ducha diaria, lavar la herida con agua y jabón, después de la ducha seca la herida y desinfecta con solución de povidona yodada.

> MEDICAMENTOS

Tomar analgésicos para aliviar el dolor, como paracetamol o ibuprofeno, si el médico lo aconseja.
uso de vendajes de compresión si el médico lo indica y si la paciente los prefiere.

> CONSULTA AL MÉDICO

Consultar con el médico de tres a cuatro semanas después del parto o según se indique.
vigilar sangrado vaginal y datos de alarma, avisar en caso de presentar alguno de estos.