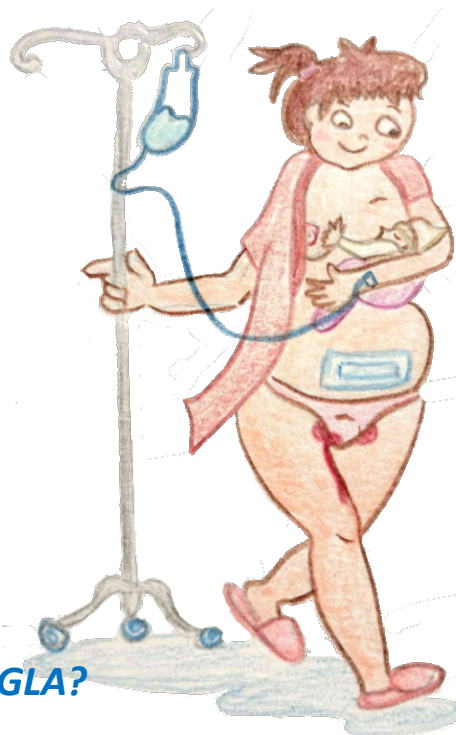




RECUPERACIÓN POSTPARTO (ÁREA MUJER)

El periodo postparto se define como el tiempo que transcurre entre el parto y la “recuperación” total al estado previo a estar embarazada, que ocurre en una mujer. Clásicamente se consideran los siguientes 40 días, o la cuarentena, aunque este es un concepto muy basado solo en la fisiología y en el tiempo que necesita el útero para volver al tamaño previo al embarazo y el cuello del útero para cerrarse. Sin embargo, es tan variable como mujeres hay, a veces dura uno o dos años, y en ocasiones, toda la vida, ya que el cuerpo de una mujer podría no volver a ser “el mismo” que antes de estar embarazada. “Recuperación” es un término probablemente poco acertado, ya que, tras dar a luz, es posible que te sientas como una mujer muy distinta a la que eras antes y no necesites “recuperar” nada, aunque si conocerte y adaptarte a esta nueva situación.



¿CUÁNDO VOLVERÁ LA MENSTRUACIÓN O LA REGLA?

El ciclo menstrual tras un parto o cesárea puede tardar en volver unos 3-6 meses. Si estás dando lactancia exclusiva (lactancia sin suplementos, a demanda del bebé), la regla suele estar ausente durante este tiempo, que suele ser de unos 6 meses. Después, una vez se inicia la alimentación complementaria, o si se realiza lactancia mixta en algún momento, lo normal es que poco a poco tu ciclo se vaya reestableciendo, manifestándose con tu primera regla tras el parto. En caso de que hayas realizado lactancia artificial desde el inicio, podría volver a partir de los 40 días. La aparición de la primera regla tras el parto es una fecha muy variable en cada mujer y bastante impredecible, prolongándose en ocasiones algunos meses más sin que signifique que existe alguna patología. El sentido evolutivo del reposo del ciclo tras un parto es permitir que el cuerpo se recupere antes de poder enfrentar una nueva gestación.

¿QUÉ CUIDADOS PERSONALES SON NECESARIOS TRAS EL PARTO?

Existen los cuidados físicos y los cuidados psíquicos. A nivel físico, es necesario mantener una buena higiene con la ducha diaria, sin utilizar productos con mucho perfume, para no interferir en el vínculo madre-bebé. Se recomienda hidratar la piel a menudo y beber abundantes líquidos para mantenerte bien hidratada. En este periodo también pueden aparecer estrías. Cuando te sientas preparada, salir a dar un paseo puede ser beneficioso a nivel físico y mental. Para cuidarte a nivel psíquico, es necesario que cuentes con apoyos que te brinden apoyo emocional, con quienes puedas compartir cómo te estás sintiendo en estos momentos, ya que en ocasiones se sienten emociones muy intensas y dispares que pueden traer confusión. Estar bien rodeada de tus seres queridos es clave. También va a ser importante que fijas los límites sientas que necesitas en cuanto a visitas, maneras de relacionarse con el bebé, etc (al final de este capítulo te damos algunas ideas). En el postparto es posible que sientas un estado de máxima vulnerabilidad, similar a la que percibes en el bebé desnudo



que acaba de nacer, ya que tu también estás cambiando muy de prisa y creciendo como madre. Es preciso que seas muy comprensiva contigo misma y te muevas en ambientes que consideres seguros para ti y para el bebé.

¿CÓMO CUIDAR LA EPISIOTOMÍA O DESGARRO?

En algunas ocasiones, las mujeres dan a luz sin necesidad de dar puntos después porque no se ha producido ningún desgarro o porque el desgarro es tan pequeño y en una zona que no se considera necesario dar los puntos. Para el resto de los casos, los puntos de sutura que se dan, son de material reabsorbible, por lo que no es necesario ir al Centro de Salud a quitarlos, sino que se caerán solos. Es importante tratar de mantener la herida lo más limpia y seca posible, utilizando compresas de algodón (evitando materiales sintéticos) para que transpire la piel, y cambiándolas a menudo. Los primeros días te puede ayudar limpiarte con una gasita a toquitos tras orinar. El dolor suele ser un poco más intenso a los 3-4 días tras el parto, y suele mejorar rápidamente a los 7 días tras el parto.

¿CÓMO CUIDAR LOS PEZONES?

Es posible que hayas leído que es necesario tratar los pezones con cremas o lociones a base de lanolina. La lanolina o el aceite de oliva son agentes que hidratan el pezón (la hidratación del pezón es normalmente mantenida por el propio cuerpo a través de los tubérculos de Montgomery), pero no sirven para acelerar la curación de las grietas en caso de que aparezcan. Si aparecen grietas, es necesario revisar el agarre del pezón del bebé con la toma de leche, ya que cuando se corrija, las grietas se curarán con un buen agarre. En caso de duda, no es necesario limpiar los pezones antes ni después de dar de mamar al bebé.

¿CÓMO CUIDAR LA HERIDA EN CASO DE CESÁREA?

En caso de cesárea, lo importante es mantener la herida lo más limpia y seca posible. Se recomienda mantener la herida tapada las primeras 48h, y después de puede tener al aire, interponiendo una gasa entre la piel y la braguita si te hace estar más cómoda. Las enfermeras de tu hospital te explicará si es necesario utilizar algún desinfectante adicional para su mantenimiento.

¿QUÉ EJERCICIOS DEBO HACER PARA PONERME EN FORMA?

Depende mucho de la forma física que tuvieras antes del embarazo, los kilos que aumentas en el embarazo o si ha habido alguna complicación durante el parto. En general, hay que tener cuidado de no reiniciar el deporte demasiado pronto. Los músculos rectos del abdomen deben haberse repuesto en su situación original (duante el embarazo se separan varios centímetros para luego volver a juntarse) y no debes sentir molestias en el suelo pélvico ni pérdidas de orina, gas o heces. En el último trimestre del embarazo, una hormona llamada relaxina hace que los tejidos del suelo pélvico estén más relajados, y así facilitar el parto. Si se practican ejercicios de impacto sobre el suelo pélvico como correr o saltar demasiado pronto, puede que lo niveles de relaxina aún estén elevados y sea



perjudicial para el suelo pélvico. Si vas a incorporarse a tu rutina de ejercicios, hazlo guiada por tu entrenador o fisioterapeuta de suelo pélvico.

CONSEJOS PRÁCTICOS EN EL POSTPARTO CON RESPECTO A LAS VISITAS

Dado que el postparto es un momento de especial vulnerabilidad, puede no resultarte tan fácil establecer los límites que necesites para sentirte bien, por lo que aquí te damos algunas ideas. Puedes seleccionar aquellas que crees que te pueden servir a ti. Informar a tus familiares y amigos antes del parto, puede ser de ayuda para evitar conflictos posteriores.

1. En el hospital, en general cuantas menos visitas, mejor. Es un momento de máxima intimidad en el que os estáis reconociendo mutuamente con el bebé y la lactancia se está estableciendo.
2. En casa, solo visitas de familiares cercanos y amigos.
3. Favorece las visitas cortas, avisando previamente. Este es un momento en el que necesitarás probablemente descanso e intimidad con tu bebé y tu pareja.
4. Evita las visitas más allá de las 7 de la tarde, que es cuando algunos bebés experimentan la “hora bruja”, con mayor irritabilidad, y además puede ser un momento de especial sensibilidad para ti.
5. Información para las visitas:
 - Avisa antes de ir.
 - Evita tomar al bebé en brazos si la mamá no te lo ha ofrecido y recuerda que el recién nacido no debe pasar de brazos en brazos, por respeto y salud.
 - No utilices perfumes intensos o fragancias penetrantes para no dejar en el bebé un olor extraño que pueda interferir en el vínculo madre-bebé.
 - Si presentas síntomas de enfermedad o resfriado, informa antes de ir o cancela la visita.
 - Evita dar besos al bebé, al menos en la cara y en las manos, por ser fuente de transmisión de bacterias y virus.
 - No hagas fotos, a no ser que te las pidan.
 - Evita dar consejos de crianza o lactancia, a no ser que te los pidan. La madre podría sentirse cuestionada en este periodo de especial sensibilidad.
 - Ayuda a los padres llevando comida casera, ofreciendo limpieza o cuidando a los hijos mayores.



AulaGinecología.com



Escanea el QR para ver el vídeo!!