

MEJORA EN LA CALIDAD DE LOS CUIDADOS DE ENFERMERIA DURANTE EL PUERPERIO: RECOMENDACIONES AL ALTA

AUTORES

Ballesteros Cavia, Isabel; Ramos Jara, Fátima

INTRODUCCION

El puerperio es el período que transcurre desde el final del parto hasta la recuperación de los órganos genitales y la reaparición de la menstruación. Suele durar entre 6 y 8 semanas. Durante este periodo se producen cambios fisiológicos y emocionales en la mujer. Por este motivo, la enfermera garantizará la calidad de los cuidados al alta informando sobre las recomendaciones y cuidados durante este periodo, resolviendo las dudas que se le planteen.

OBJETIVOS

Asegurar un puerperio fisiológico normal

Identificar y prevenir las complicaciones maternas.

Fomentar el autocuidado y los cuidados básicos del recién nacido

Disminuir los mitos y las prácticas erróneas

Favorecer el protagonismo activo para establecer precozmente los lazos afectivos con su hijo.

METODOLOGÍA

Nuestra hoja de cuidados y recomendaciones se estructura en

Alimentación

Higiene y cuidados

Lactancia Materna

Actividad física

Relaciones sexuales

Cuidados del recién nacido.

Quando acudir a su médico o enfermera

RESULTADOS

CONCLUSIONES

La hoja de cuidados de recomendaciones y cuidados al alta tras el parto, pretende ser una herramienta útil para todas las mujeres durante el puerperio, con el fin de informar de los riesgos, educar para prevenirlos y evitar complicaciones, mejorando así la calidad de la atención sanitaria.

RECOMENDACIONES TRAS EL PARTO

ALIMENTACION
-Se recomienda seguir una dieta equilibrada, variada, rica en calcio y fibra (evita el estreñimiento). -Evitar tóxicos (tabaco, alcohol...) -Aumentar la ingesta de líquidos.
HIGIENE Y CUIDADOS
-Las secreciones vaginales al principio son rojas y van perdiendo intensidad hasta desaparecer durante las primeras 6-8 semanas. -Ducha diaria desde el primer día, evitar los baños de inmersión (bañera, piscina...) -Limpiar la herida en los partos vaginales con agua y jabón y secarla dos veces al día y después de cada deposición. -No utilizar papel higiénico, secarse con compresas. -No usar tampones durante este periodo, cambiarse de compresa frecuentemente. -Evitar hacer presión directa sobre los puntos cuando se siente (sentarse sobre superficie dura) -Lavar los pezones con agua y jabón una vez al día durante la ducha diaria y dejar al aire después de las tomas
LACTANCIA MATERNA
-Darle siempre a demanda -Vaciar un pecho entero antes de ofrecerle el otro, a veces no querrá. -Utilizar una postura correcta con la boca abierta, el pecho bien metido en la boca (no solo el pezón) sosteniendo al bebé "barriga con barriga" -Lactancia materna exclusiva. La leche materna contiene todo lo que el niño necesita durante los primeros 6 meses
ACTIVIDAD FISICA
-Lo más adecuado es el paseo diario, no se debe permanecer mucho tiempo de pie sin moverse. -Realizar ejercicios (de contracción+ relajación) para recuperar el tono de los músculos perineales que rodean la vagina. -Si es cesárea no coger peso durante el primer mes
RELACIONES SEXUALES
-Es aconsejable no mantener relaciones sexuales vaginales hasta que la herida este cicatrizada (al menos 2-3 semanas tras el alta) -Debe utilizar un método anticonceptivo, recuerde que la lactancia materna no lo es
CUIDADOS DEL RECIEN NACIDO
-Mantener el cordón limpio y seco -Usar ropa de algodón -Evitar sobrecalentamiento -Baño diario con o sin jabón neutro -No cortar las uñas durante el primer mes -Paseo diario -Acostar boca arriba o de lado -Evitar fumar en la misma habitación que el niño así como el contacto con personas con infecciones respiratorias y los lugares con aglomeración
CUANDO ACUDIR A SU MEDICO O ENFERMERA
Acudir a su Centro de Salud, a los 5 días de vida del RN para realizar las pruebas metabólicas Si fuera festivo, acudir a su Centro de Salud de Guardia. Igualmente, debe acudir a su matrona entre los 7 y 10 días después del parto, o ante cualquier complicación, duda que se le presente o signos y síntomas tales como sangrado superior a una regla, fiebre igual o superior a 38°C, mal olor del flujo vaginal, bultos dolorosos en las mamas, molestias al orinar, hinchazón o dolor fuerte en una pierna o fatiga excesiva.