

PUERPERIO Y CUIDADOS



Leticia González Sacristán
M^a Eugenia Ochoa Pastrana
UNIDAD DOCENTE DE MATRONAS DE ARAGÓN

ÍNDICE

- 1. Qué es el puerperio y sus etapas.**
- 2. Cambios esperados durante el puerperio.**
- 3. Cuidados.**
- 4. Signos de alarma.**
- 5. Trámites burocráticos.**

1. Qué es el puerperio y sus etapas

PUERPERIO



Periodo desde el final del parto hasta la cuarentena.
(40 días desde el parto).

ETAPAS



| | | |
|----------------------------|--------------------------|---|
| PUERPERIO INMEDIATO | 24 horas posparto | <ul style="list-style-type: none">• Hospital. |
| PUERPERIO PRECOZ | 2º - 7º día | <ul style="list-style-type: none">• Alta hospitalaria• Pedir cita con matrona del Centro de Salud. |
| PUERPERIO TARDÍO | 40 días posparto | <ul style="list-style-type: none">• Cuarentena.• Visita con su matrona del Centro de Salud. |

2. Cambios esperados durante el puerperio



- Se contrae para evitar hemorragias.
- **Entuertos:** aprox. 1 semana.



- **Loquios** : hasta 40 días.
- Similar al sangrado menstrual.
- Va disminuyendo y cambiando de color:
Rojo – Seroso (amarillo) – Blanco.



- **Cambios hormonales** → inician la producción de la leche materna, que irá aumentando progresivamente.
- Vigilar la aparición de **grietas:** hidratación y corregir postura del bebé.

2. Cambios esperados durante el puerperio



ELIMINACIÓN

- **Dieta rica en fibra y agua**, para evitar el estreñimiento.
- Los primeros días postparto aumenta mucho la **diuresis**.



VAGINA Y PERINÉ

- **Zona debilitada y distendida.**
- Si **puntos de sutura**: revisión por matrona del Centro de Salud.



PESO

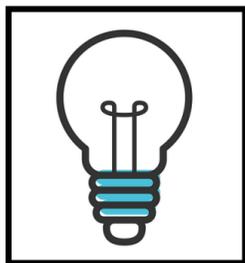
- Como promedio la mujer pierde en torno a 5kg tras el parto y 4kg durante el puerperio.

CAMBIOS PSICOEMOCIONALES

- Etapa de altibajos emocionales.
- **La tristeza posparto** : 70% de las mujeres.
- ✓ Produce → Labilidad emocional, llanto, sensación de fatiga, irritabilidad...
- ✓ Es una situación transitoria y fisiológica.
- ✓ Apoyo por parte de la pareja, familia y amigos.

Cuidado si...

Ese sentimiento no desaparece en 15 días posparto (aprox.) →
Valoración en tu centro de salud



Lectura de interés :

[Cómo superar el puerperio y no rendirse en el intento](#)

3. Cuidados.

CUIDADOS EN EL HOSPITAL

Después del parto: (si las condiciones lo permiten).

- **Piel con piel precoz**, desde el momento del nacimiento.
- Si la madre lo desea , se fomentará una **lactancia materna precoz**.
- **Control del estado general materno**

Durante el ingreso:

- Higiene personal: ducha, uso **compresas de algodón**, NO copas ni tampones
- En caso de puntos de sutura: **limpieza con agua y jabón** y secar bien la zona.
- Control de primera micción y **evitar estreñimiento**.
- Deambulación progresiva y alimentación habitual tras parto.



Alta a domicilio

48 -72 h

Cesárea:
Cuidados de la herida quirúrgica

Puntos de sutura: Lavados diarios con clorhexidina o **agua y jabón** → reabsorción en 7-10 días posparto.

Grapas: retirada en 10 días posparto.

Alta a domicilio

4-5 días

3. Cuidados

CUIDADOS EN EL CENTRO DE SALUD Y DOMICILIO

Tras el alta hospitalaria → **Revisión con la matrona del Centro de Salud.**

- **Estado general:** útero y sangrado, tensión arterial, temperatura, y estado de ánimo.
- Estado de las **mamas**.
- **Periné** : si hay puntos de sutura se retirarán si procede.
- **Lactancia materna** : posición del bebé, uso de sacaleches, problemas con grietas...

¡Muy importante!

- ✓ Adecuada **ingesta de agua**.
- ✓ **Dieta equilibrada** : aumentan las necesidades calóricas.
- ✓ **Evitar el tabaco y alcohol**.
- ✓ **Ejercicio físico:** paseos cortos los primeros días, hasta la cuarentena no se recomiendan : Kegel, hipopresivos o abdominales de mayor intensidad.



4. Signos de alarma

Signos de alarma que precisan de atención sanitaria:

- Fiebre $>38^{\circ}\text{C}$.
- Dolor continuo en abdomen que no cede.
- Dolor o escozor al orinar.
- Tristeza que no cede.
- Loquios muy malolientes.
- Sangrado muy abundante que no cesa.



Acudir a su matrona del centro de salud o centro sanitario.

5. Trámites burocráticos después del parto

Registro civil recién nacido

Registra el **hospital o los padres**

DOCUMENTACION

Certificado de nacimiento.
DNI y Libro de familia (si se tiene.)

Alta en la seguridad social

Alta online: con certificado digital o clave firma
¿Dónde? : web [**Tu Seguridad Social**](#)

Alta presencial: Se deberá solicitar cita previa

DOCUMENTACIÓN

Certificado de la inscripción en el Registro Civil
Libro de Familia o certificado **literal de nacimiento** **Tarjeta sanitaria**
Formulario [Modelo P.1 para inclusión de beneficiarios](#)

Asignar pediatra

En tu **Centro de Salud**

DOCUMENTACION

Justificante de alta como beneficiario

5. Trámites burocráticos después del parto

Solicitud de prestación por maternidad / paternidad

Dónde se presenta la solicitud

- ✓ INSS (<https://sede-tu.seg-social.gob.es>) o la otra alternativa es presentar la solicitud [pidiendo cita previa en las oficinas del INSS \(+info\)](#).

Documentación necesaria

- [El impreso de solicitud del permiso de paternidad \(descargar en pdf\)](#) es el mismo que para el permiso de maternidad.
- [Formularios de la prestación por nacimiento y cuidado del menor \(web de la Seguridad Social\)](#).
- Libro de familia o Certificación del hijo en el Registro Civil.
- DNI o documento acreditativo.
- Certificado de empresa.
- Número de cuenta bancaria.

MÁS INFORMACIÓN EN:

- Guía de práctica clínica de atención en el embarazo y puerperio. Ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_533_Embarazo_AETSA_compl.pdf
- Guía profesional para la educación maternal-paternal del embarazo y Parto. Disponible en: <https://www.astursalud.es/documents/31867/36150/Guia+profesional+educaci%C3%B3n+maternal-paternal+del+embarazo+y+parto.pdf/f1a7717f-49d3-f79d-0463-ed6286ced555>
- Como superar el puerperio y no rendirse en el intento. FAME. Disponible en: <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/puerperio.pdf>
- Pagina web seguridad social: <http://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/Inicio>
- Solicitar cita previa : <https://loentiendo.com/solicitar-cita-previa-inss-seguridad-social/>
- Impreso de solicitud del permiso de paternidad: http://www.seg-social.es/wps/wcm/connect/wss/dafb779d-6a99-42dd-961a-62c5b189a822/MP-1_Castellano_v14_0_Acc+24-01-2019.pdf?MOD=AJPERES&CVID=

¡ MUCHAS GRACIAS !



**SI TIENES CUALQUIER DUDA...
CONSULTA CON TU MATRONA**