

RECUPERACIÓN POSTPARTO Y ANTICONCEPCIÓN



Mercedes Aso de Guzmán

Ariadna Ferrer de la Torre

UNIDAD DOCENTE DE MATRONAS DE ARAGON

ÍNDICE

- 1. Sexualidad**
- 2. Menstruación**
- 3. Suelo pélvico**
- 4. Cribado cáncer de cérvix**
- 5. Anticoncepción**



RECUPERACIÓN POSTPARTO

Tras el parto, hay una **nueva situación** que conlleva **importantes reajustes** fisiológicos, cambios físicos y emocionales.

Durante esta etapa, es esencial **acudir a la consulta de la matrona** para valorar el puerperio y la cuarentena.



1. SEXUALIDAD

En el postparto es normal sentir que tus relaciones afectivas y sexuales cambian. Es una etapa de transición, y **cada mujer ha de tomarse el tiempo que necesite.**

No se recomiendan las relaciones sexuales con penetración antes de la cuarentena.

En el momento de reestablecerlas es aconsejable el uso de lubricantes hidrosolubles, así como de algún método anticonceptivo.



2. MENSTRUACIÓN

Si das el pecho, la menstruación puede retrasarse meses.

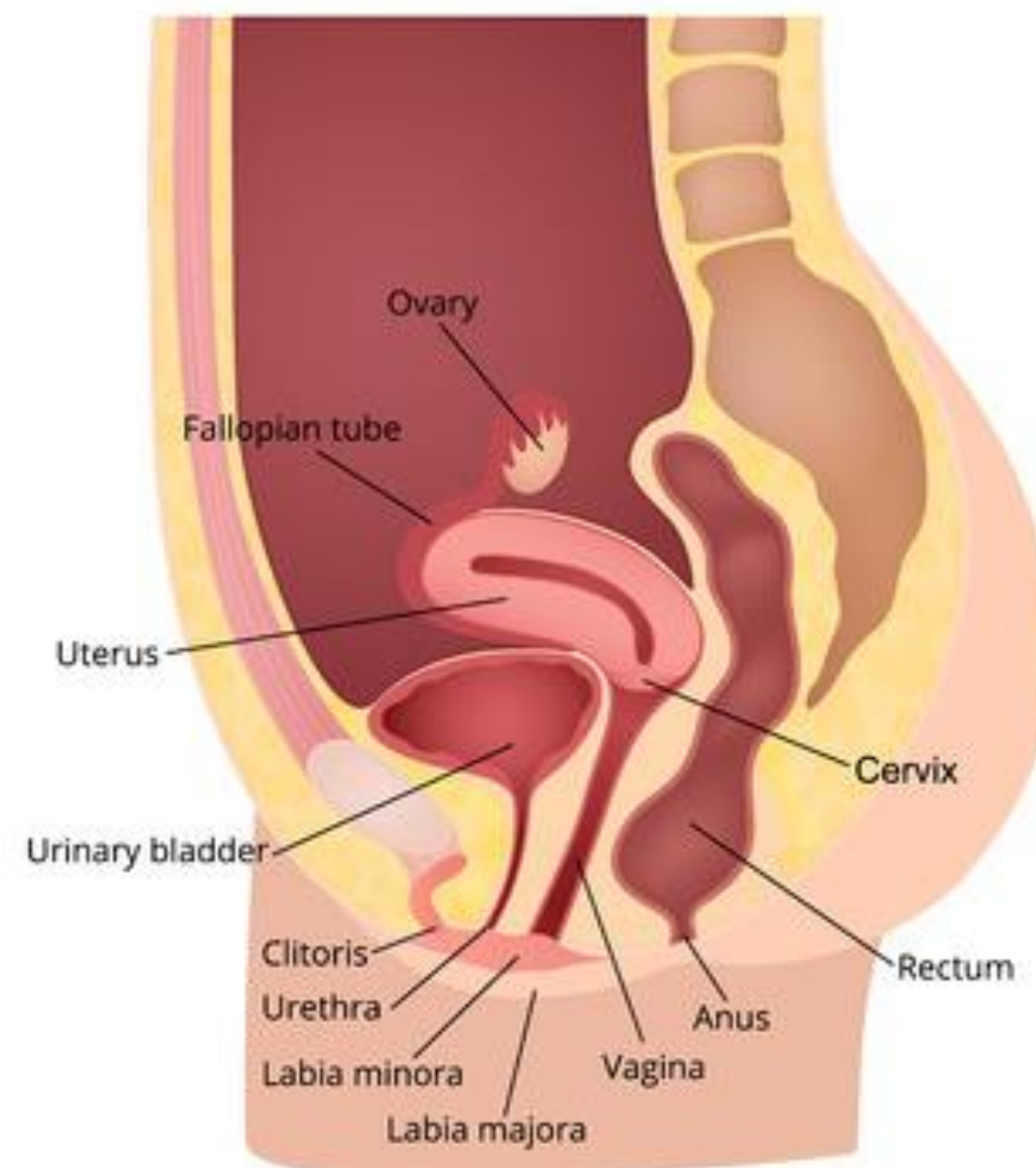
En caso de lactancia artificial, alrededor de los 40 días postparto.

La ausencia de regla no implica la imposibilidad de embarazo



3. SUELO PÉLVICO

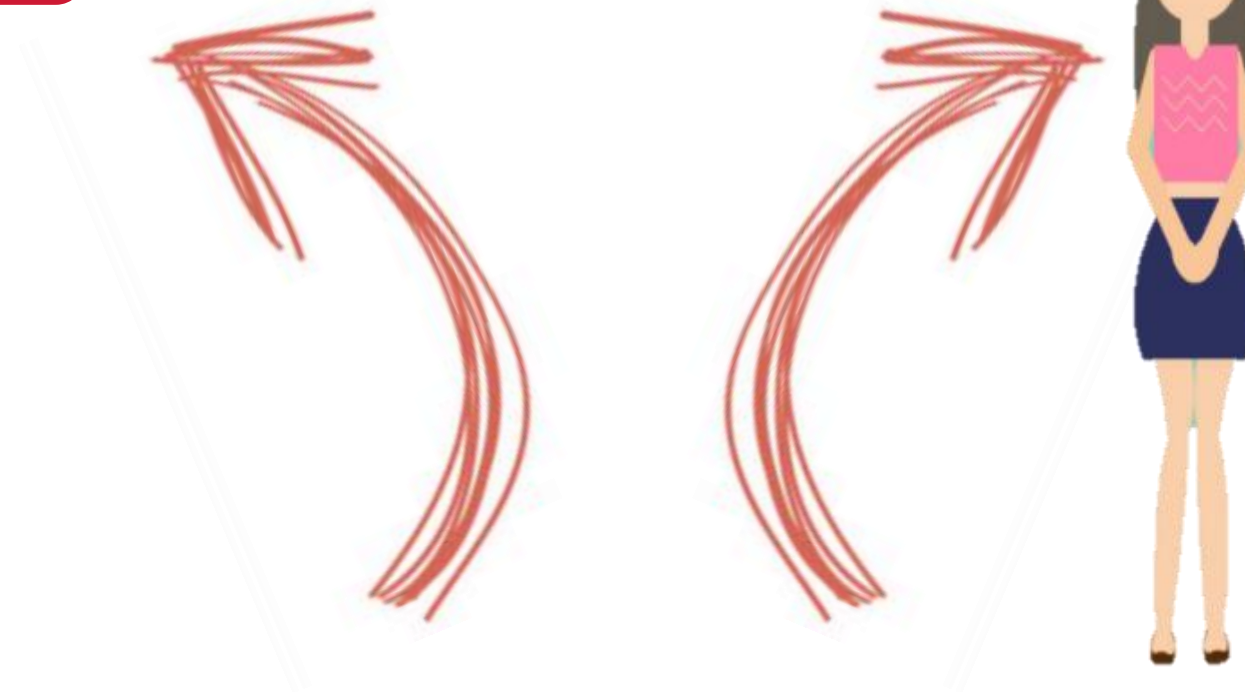
Es el **conjunto de músculos** situados en la parte baja de la pelvis que **da soporte a la vejiga, el útero y el recto**. Uno de los factores que puede debilitar estos músculos es el embarazo y el parto, por eso adquiere una gran importancia en el postparto.



Prolapsos



Incontinencia urinaria



El debilitamiento del suelo pélvico puede producir:

Disfunción en las relaciones sexuales



¿Cómo fortalecer el suelo pélvico?

La **prevención** supone un paso esencial: evitar la estreñimiento, la obesidad, ciertos ejercicios de impacto, levantar grandes pesos...

Además, podemos **ejercitarlo** con:



Ejercicios de Kegel



Hipopresivos



Conos o bolas chinas

Ejercicios de Kegel

Consisten en **contraer y relajar los músculos del suelo pélvico**, en diferentes posturas y con diferente ritmo y pautas.

NO contraer al mismo tiempo los glúteos, abdominales o muslos.

No es recomendable contener la respiración durante su realización.

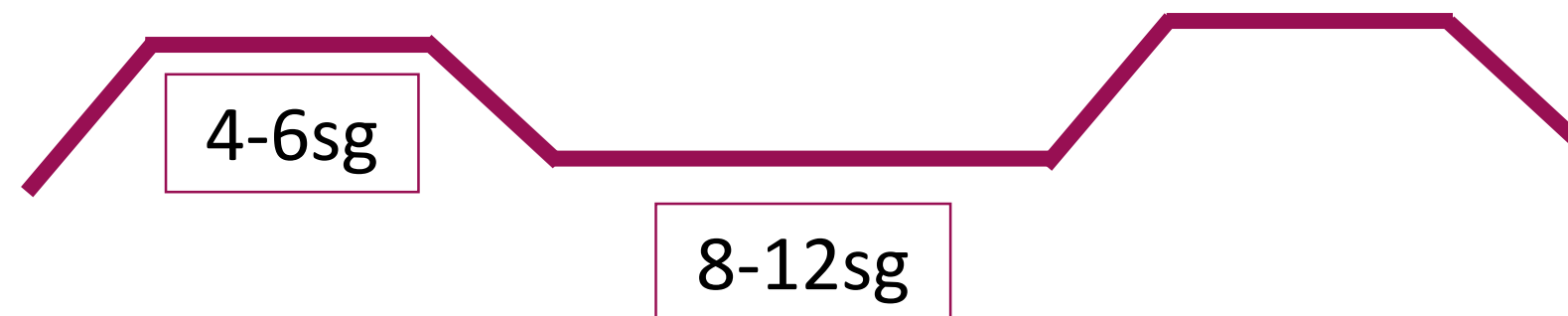
Estos ejercicios puedes realizarlos **en cualquier postura**: sentada, tumbada, de pie o mientras realizas actividades cotidianas.

Recomendable hacer 2-3 sesiones al día.

Puedes acudir a la consulta de tu matrona para que te ayude a realizar los ejercicios de forma correcta.

Tipos de ejercicios de Kegel

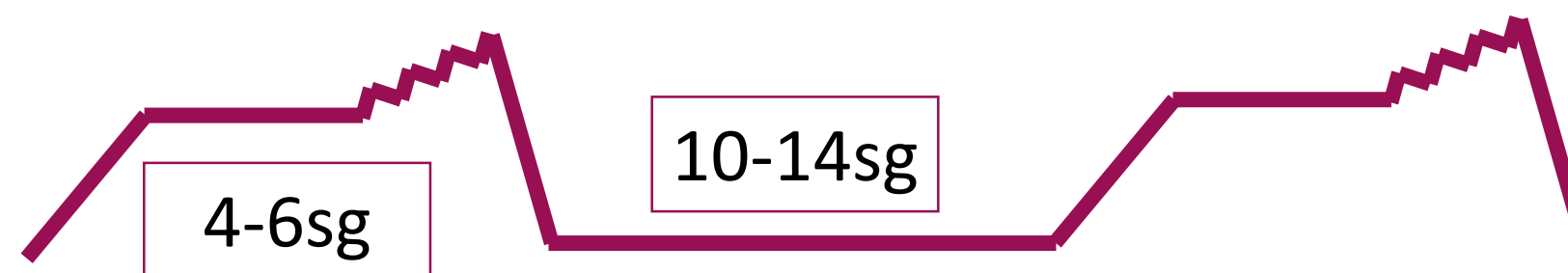
❖ Contracciones **lentas**:



❖ Contracciones **rápidas**:



❖ Contracciones **combinadas**:

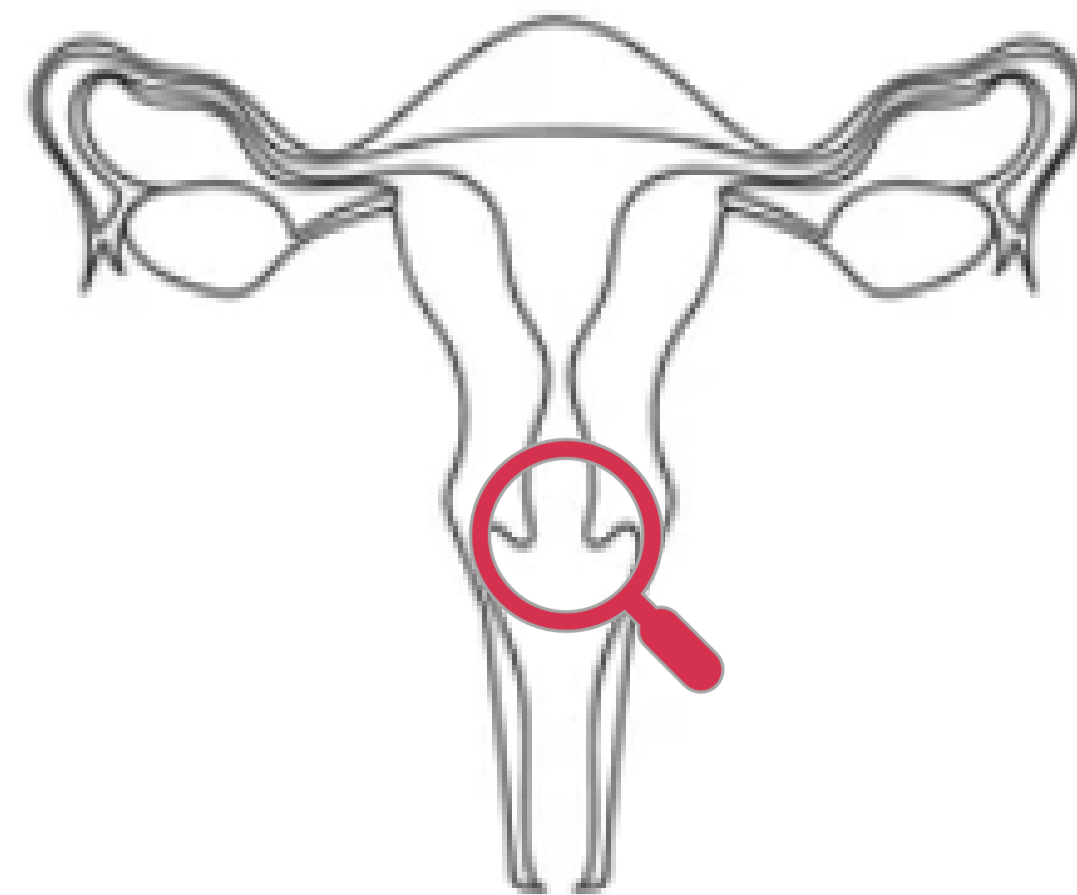


4. CRIBADO CÁNCER CÉRVIX

El cribado se realiza entre los 25 y 65 años, se recogen células del cuello uterino para su estudio posterior mediante citología y/o determinación del virus del papiloma.

La importancia de realizarla es independiente a la gestación.

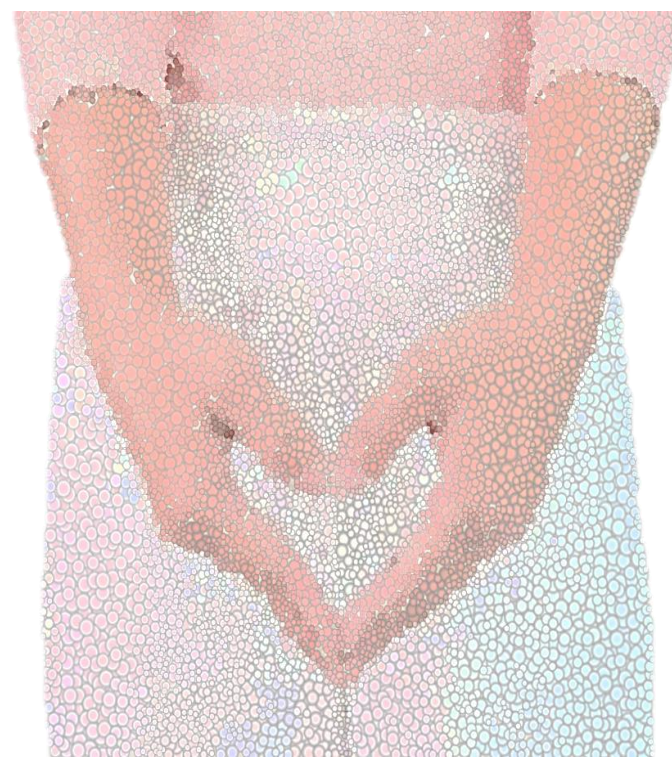
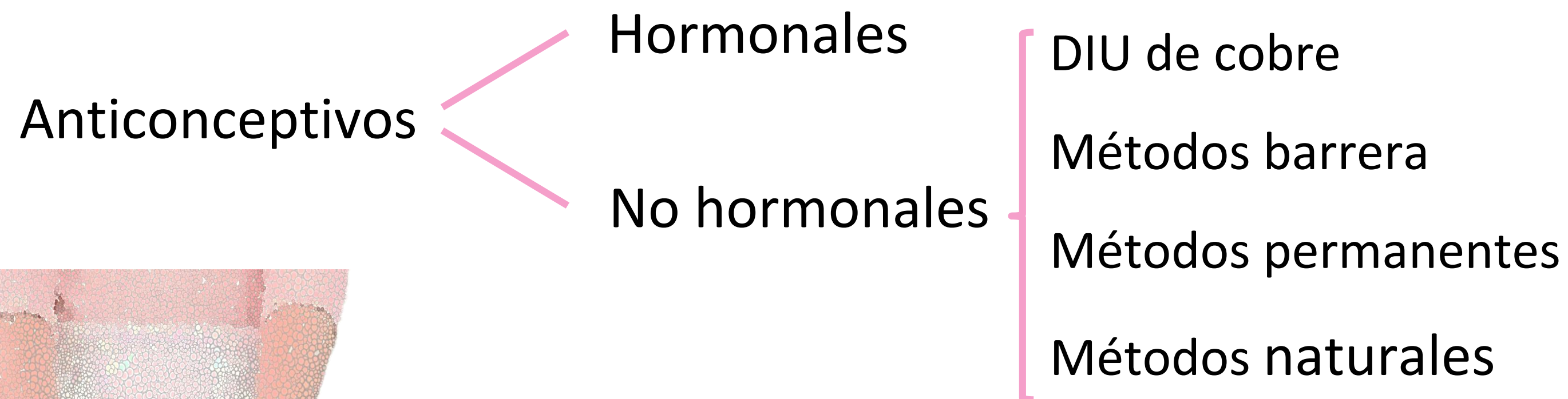
Si tienes el cribado **pendiente** y tienes **25 años o más**, ponte en contacto con tu matrona.



5. ANTICONCEPCIÓN EN EL PUERPERIO

La anticoncepción busca evitar embarazos no planificados.

Tras el parto, es recomendable **esperar 12 meses** para la búsqueda de un nuevo embarazo.



ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

- ❖ Progesterona: impide la ovulación y proporciona el efecto anticonceptivo.
- ❖ Estrógeno: regula el ciclo.

Dentro de los anticonceptivos hormonales encontramos:

Combinados (progesterona+ estrógeno).

Sólo llevan progesterona.



Anticonceptivos hormonales: COMBINADOS (progesterona + estrógeno)

Tienen un buen control del ciclo

Píldora

(toma diaria)



**A partir del
6º mes**

Anillo vaginal (un anillo
durante 21 días)



**A partir de
los 21 días**

Parche (tres parches de
aplicación semanal)

Anticonceptivos hormonales: COMBINADOS (progesterona + estrógeno)

Tienen un buen control del ciclo

Píldora

(toma diaria)



**A partir del
6º mes**

Anillo vaginal (un anillo
durante 21 días)



**A partir de
los 21 días**

Parche (tres parches de
aplicación semanal)

Anticonceptivos hormonales: SOLO PROGESTERONA

No controlan el ciclo. No se puede determinar el patrón de sangrado.



Píldora
(toma diaria **sin**
interrupción)

Injectable
(duración 12 semanas)

**En
cualquier
momento**

Implante subcutáneo
(duración de 3 años)

**LM → tras la
cuarentena**

**A partir de
la 4ª
semana**

DIU de Levonorgestrel
(duración de 5 años)

**NO LM → en
cualquier
momento**

ANTICONCEPTIVOS NO HORMONALES

DIU de cobre

(duración de 5/10 años)



**A partir de la 4ª
semana**

**Preservativo masculino y
femenino**



**En cualquier
momento**

Métodos permanentes

- Ligadura de trompas
- Vasectomía

Método MELA (natural)

La prolactina y la succión frecuente del bebé consiguen bloquear la ovulación.

Condiciones **necesarias** para garantizar su eficacia:

- ❖ El bebé debe ser **menor de 6 meses**.
- ❖ La madre **no debe tener la menstruación**.
- ❖ Lactancia materna **exclusiva**.
- ❖ Lactancia **a demanda y con tomas frecuentes**.

En el momento en que **alguna de estas condiciones cambia disminuye la efectividad**



ANTICONCEPTIVOS DE URGENCIA

Independientemente del tipo de lactancia,
se puede tomar píldoras anticonceptivas de urgencia
tanto aquellas compuestas por Levonorgestrel como las de Acetato de Ulipristal.

El coitus interruptus no es considerado un método anticonceptivo.



MÁS INFORMACIÓN EN:

“Cuídame: guía para madres y padres”. Gobierno de Aragón. Disponible en:
https://www.aragon.es/documents/20127/674325/Guia_cuidame_castellano2.pdf/ff50d6aa-3a56-fc7f-eafb-532cdb15bb20

“Los consejos de tu matrona. Apréndelo todo sobre tu embarazo y primeros meses del bebe”. Disponible en:
<https://aesmatronas.com/wp-content/uploads/2018/01/Los-consejos-de-tu-matrona.pdf>

“Guía de Métodos Anticonceptivos”. Gobierno de Aragón. Disponible en:
https://www.aragon.es/documents/20127/674325/Guia_metodos_anticonceptivos.pdf/74f951b8-b3db-6347-3202-8d845a9cdc43

“Guía de Práctica Clínica de Atención en el Embarazo y Puerperio”. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

“Rehabilitación del suelo pélvico”. Hospital Universitario de Cruces, Osakidetza.

¡MUCHAS GRACIAS!



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