

 Hospital Universitario del Henares SaludMadrid	Fechas Realización	Revisión	Código
	02/10/2009	2010/ 2012/ 2015 / 2018	DE-H.OBST

RECOMENDACIONES DE ENFERMERÍA AL ALTA "PARTO VAGINAL"

CUIDADOS DEL PERINÉ: La higiene de la zona perineal se realizará con la ducha diaria. En caso de presencia de puntos por episiotomía o desgarro debe saber que además deberá lavar con agua y jabón el periné tras cada deposición y que los puntos se caerán solos en 10-15 días. Cambiar frecuentemente de compresa (que sea de celulosa y evitando las de plástico).

LOQUIOS: El sangrado vaginal varía a lo largo del puerperio. Primero será sangre roja, similar a una regla abundante, posteriormente será de color marrón rosado y por último flujo blanquecino-amarillento, los loquios tienen un olor peculiar, pero nunca fétido. Alrededor de la 6ª semana cesará la expulsión de loquios.

ENTUERTOS: Son las contracciones dolorosas del útero que se observan en los primeros días del puerperio y se acentúan cuando se da de mamar al bebé siendo más frecuentes y dolorosas a partir del segundo parto. Suelen ceder al cabo de unos días.

CUIDADOS DE LAS MAMAS: La higiene se realizará en la ducha diaria. Utilice sujetadores apropiados (sin aros), la mama debe estar bien sujeta.

IRRITABILIDAD EMOCIONAL: Tener un bebé es un acontecimiento feliz para la mayoría de las mujeres pero los cambios bioquímicos, psicológicos y sociales que comporta hacen que las mujeres sean más vulnerables a cambios en su estado de ánimo en el posparto. Existen sentimientos de tristeza normales que pasan por el llanto, cambios de humor imprevisibles y sensibilidad exagerada. Aparecen alrededor del tercer día y suelen resolver en un corto plazo de tiempo por lo que no debe preocuparse.

REVISIONES PUERPERALES: Una vez tenga el alta del hospital póngase en contacto con su matrona para la primera revisión. Será entre los 7 y 10 días postparto.

Recuerde que junto con la cita de la matrona deberá pedir otra para que el pediatra valore al bebé. En su centro de Atención Primaria le proporcionarán toda la información necesaria para su seguimiento y el de su bebe.

"Esperamos haber contribuido con nuestros cuidados, a que su estancia en el hospital haya sido agradable".

Equipo de Enfermería de Hospitalización Obstétrica