



Guía Práctica Puerperio, Salud Madre y Recién Nacido

*Unidad
Neonatología y Obstetricia*

Cuidados para Partos Normales

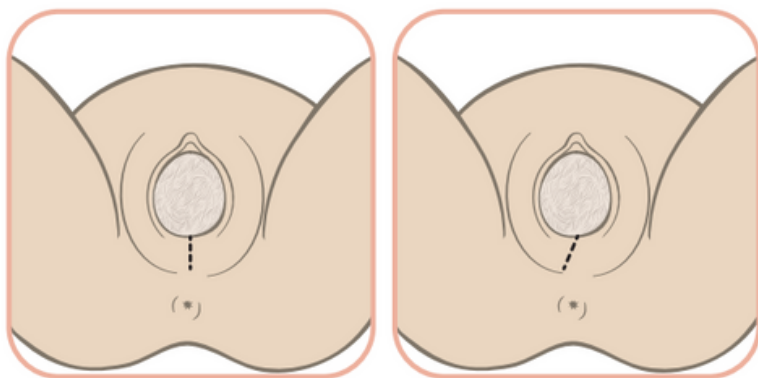


@SANTAROSA_CLINICA

¿Qué es la Episiotomía?

Es un corte que se hace en el periné, en la pared externa e interna de la vagina, para facilitar la salida del bebé. No es un procedimiento rutinario.

¿Cómo se ve la episiotomía?



Episiotomía
Mediana

Episiotomía
Mediolateral

¿Cómo debo realizar el aseo?

Hágase aseo genital con agua corriendo, en la mañana y después cada vez que se va al baño, mínimo 5 veces al día. Es importante que el agua escurra por los genitales desde adelante hacia atrás.



¿Cuándo debo consultar?

- Si la herida sangra
- Si la herida tiene mal olor.
- Si la herida tiene pus.
- Si la herida se abre.

Cuidados de la Episiotomía en el puerperio



@SANTAROSA_CLINICA



OBJETIVOS:

Informar sobre los cuidados de episiotomía.
Prevenir complicaciones.

Aseo Genital

- En un recipiente colocar un litro de agua potable.
- Dejar escurrir el líquido por los genitales en posición sentada sobre el W.C., luego secar con toalla de papel suavemente.
- Es importante que el agua escurra por los genitales desde adelante hacia atrás, para evitar contaminar desde el ano a la vagina y la sutura. Realizar al menos 5 veces al día mientras se eliminen loquios (secreción vaginal normal durante el puerperio).

- El aseo genital debe ser realizado con agua caliente, en la mañana y después de cada vez que va al baño. Se debe cambiar toalla de forma periódica.
- No se recomienda utilizar cremas o antisépticos como alcohol o povidona para limpiar la herida.

PUNTOS:

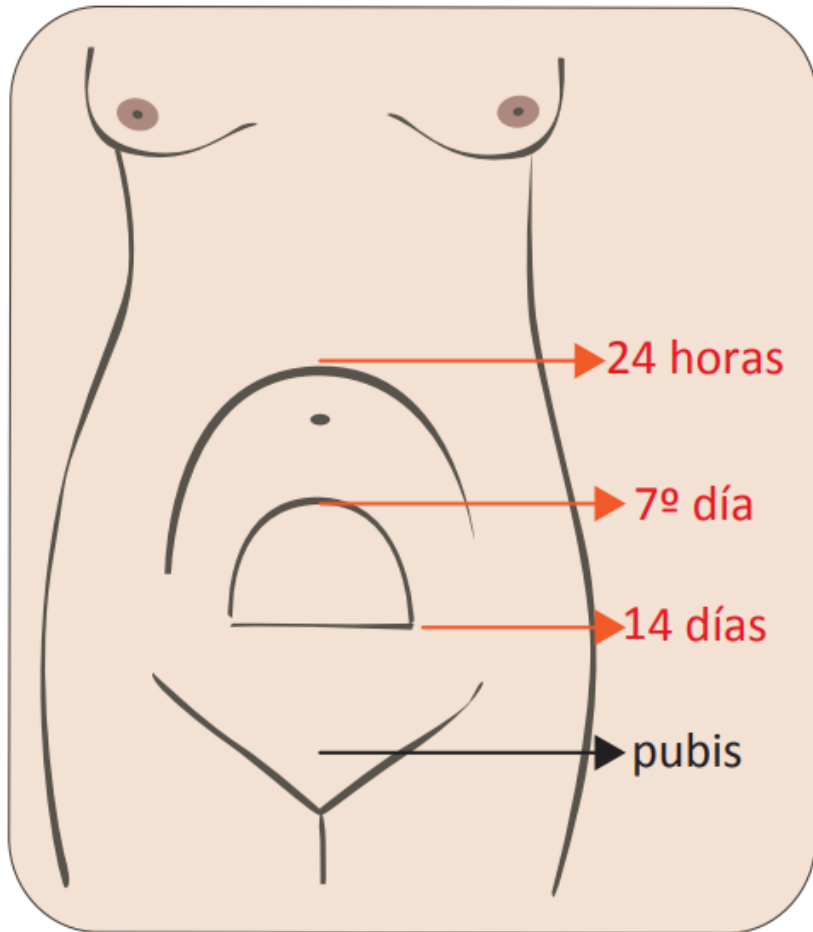
Dependiendo de la sutura, los puntos se caen solos en un promedio de 15 días.

Tu Cuerpo cambia después del Parto



@SANTAROSA_CLINICA

¿Qué pasa con el útero después del parto?



¿Cómo es el flujo vaginal normal?



¿Qué ayuda a la retracción Uterina?

- Entuertos
- Dar Pecho
- Masajes Uterinos Vigorosos.

Tu cuerpo cambia después del parto



@SANTAROSA_CLINICA

Cambios fisiológicos durante el puerperio



OBJETIVO:

Conocer cambios fisiológicos durante el puerperio.

Retracción uterina

La retracción uterina se evalúa a través de la palpación en el abdomen. Este se palpa a nivel umbilical en las primeras horas posparto, disminuyendo 2 centímetros por día, hasta alcanzar su tamaño normal de 7 centímetros de longitud.

Loquios

Los loquios durante las primeras 48 horas, son sanguinolentos y su contenido es principalmente de sangre. Al tercer o quinto día, se hacen más escasos y toman un color rosado. Al séptimo día, son más blanquecinos o amarillentos. Los loquios se mantienen alrededor de los 20 días posparto. Su olor es semejante al cloro.

Son anormales cuando se presentan de color achocolatado, turbio o purulento. Si se agrega fiebre acudir a urgencia del Servicio de Obstetricia y Ginecología.

¿Qué ayuda a la retracción uterina?

1. Entuertos

Son contracciones espontáneas del músculo liso del útero que ocurren durante los primeros días del puerperio. La hemorragia puede producirse por el lugar donde estuvo insertada la placenta, razón por la cual se debe recalcar el masaje uterino.

2. Dar pecho

La lactancia se asocia a entuertos en el primer mes.

3. Masajes uterinos vigorosos

Estimulan directamente la contracción del útero. Es importante enfatizar el masaje uterino vigoroso para evitar hemorragias e incentivar a la mujer a realizarlos en los primeros días después del parto

CUIDADOS DE LA HERIDA DE LA CESÁREA



@SANTAROSA_CLINICA

¿Cómo se ve la herida de cesárea?



Los puntos de la herida pueden ser externos o intradérmicos. En esta foto, los puntos son intradérmicos y se reabsorben.

La herida molesta los tres primeros días, por esta razón se indican analgésicos.

¿Qué cuidados debo tener con la herida?

- Empieza a caminar pronto, esto mejora la circulación sanguínea.
- La herida no debe ser manipulada.
- Si requiere curaciones deben ser realizadas por profesional.
- No usar antisépticos.
- Te puedes duchar en cuanto puedas caminar. No importa que el agua moje la herida, pero debe quedar bien seca.



CUIDADOS DE LA HERIDA DE LA CESÁREA



@SANTAROSA_CLINICA

Observar la evolución del dolor post operatorio

Normalmente el dolor va aumentando progresivamente desde las 24 hasta las 72 horas y desde ese momento comienza a declinar progresivamente. Si el dolor en la herida, comienza a incrementar, así como la necesidad de analgésicos, esto es altamente sospechoso que la herida esté expresando signos iniciales de infección, que obliga a consultar para inspeccionarla.

Retirar precozmente el apósito que cubre la herida

Al día siguiente o no más allá de las 24 hrs. Esto nos permite pesquisar a tiempo signos inflamatorios locales: edema, enrojecimiento y dolor, característicos de una infección de la herida. El retiro precoz del apósito, dejando la herida descubierta en forma permanente, no

implica riesgo de infección, la costra que cubre el sitio de la incisión se hace impermeable a bacterias ya a las 6 horas de la cirugía.

Observar signos de infección

- Enrojecimiento con edema en zonas bien definidas. El enrojecimiento en toda la herida, sin edema y alrededor de los puntos es inflamación, no infección.
- En caso de sospecha de una infección, comprimir y ver si se obtiene material purulento.
- El enrojecimiento en placas, de borde cercenado, especialmente si se acompaña de dolor importante en esa zona, puede ser el inicio de una fasciitis necrotizante.



Si presentas dolor o algún tipo de síntoma o signos mencionados aquí. Reserva de inmediato una hora con tu Ginecólogo tratante en nuestro Centro Médico.

RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl

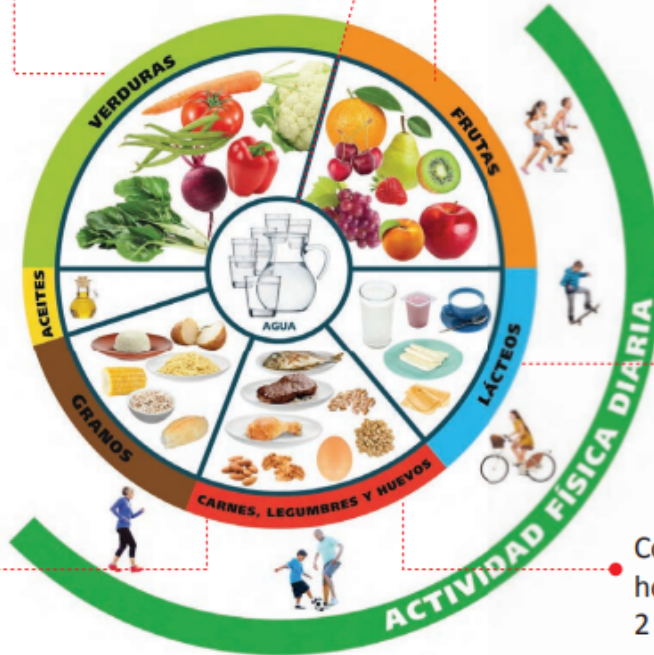
ALIMENTATE SANO



@SANTAROSA_CLINICA

Guía de alimentación sana

Come 5 veces
verduras y frutas
frescas de distinto
colores, cada día.



Toma 6 a 8 vasos
de agua al día.

Consume 3
veces al día
lácteos.

Consume pescado al
horno o a la plancha
2 veces por semana.

Consume
legumbres al
menos 2 veces
por semana.

EVITA ESTOS ALIMENTOS



Evita los alimentos altos en calorías, azúcares, sodio y grasas saturadas como bebidas azucaradas y snacks dulces y salados.



Para complementar
tu alimentación y
favorecer el
desarrollo de tu
hijo(a), recibirás
PURITA MAMÁ
durante el embarazo
y mientras
amamantas.
Retírala en tu
consultorio hasta que
tu hijo o hija haya
cumplido los 6 meses
de edad.



Aún si atiendes tus
controles en nuestra
clínica que es Privada,
el beneficio de retirar
la leche en tu
consultorio, también
es para tí, solo debes
solicitar a tu médico
tratante un certificado
para presentarlo en tu
consultorio y Listo

ALIMENTATE SANO

Guías Alimentarias para la población Chilena



@SANTAROSA_CLINICA

Guía de alimentación sana

En el puerperio:

Los requerimientos de nutrientes de la mujer en el post parto son mayores a los de la etapa de gestación, debido al traspaso de variados elementos y al costo metabólico de sintetizar leche. La necesidad adicional de Energía para una puérpera con estado nutricional normal es de 500 Kcal y de 15 gr. diarios de proteínas. Sugiera a la madre el consumo de:

- 3 porciones de lácteos bajos en grasa y azúcar.
- 1.5 a 2.0 litros diarios de líquidos: agua, jugos de fruta naturales e infusiones sin azúcar.
- 2 veces a la semana leguminosas (porotos, garbanzos, lentejas) estas pueden ser consumidas como ensaladas o guisos y sin mezclarlas con cecinas.
- Especial preocupación debe darse al consumo de pescados, 2 veces por semana, también se encuentra envasado como jurel, bajo en sodio; el consumo de sólo ½ tarro en conserva durante 2 días en la semana ha mostrado efecto en el aumento de DHA en la leche materna (ácidos grasos esenciales Omega 3), los que no pueden ser elaborados por el organismo y son requeridos para el desarrollo del tejido cerebral y de la retina del recién nacido(a).
- La ingesta adecuada de frutas y verduras preferentemente crudas, aportan suficientes cantidades de vitaminas, minerales y fibra contribuyendo además a evitar el estreñimiento.
- El consumo de una alimentación variada de la madre contribuirá a que el menor acepte más fácilmente la incorporación de nuevos alimentos a los 6 meses de edad.



Puedes retomar la actividad física, en cuanto tu cuerpo lo permita.

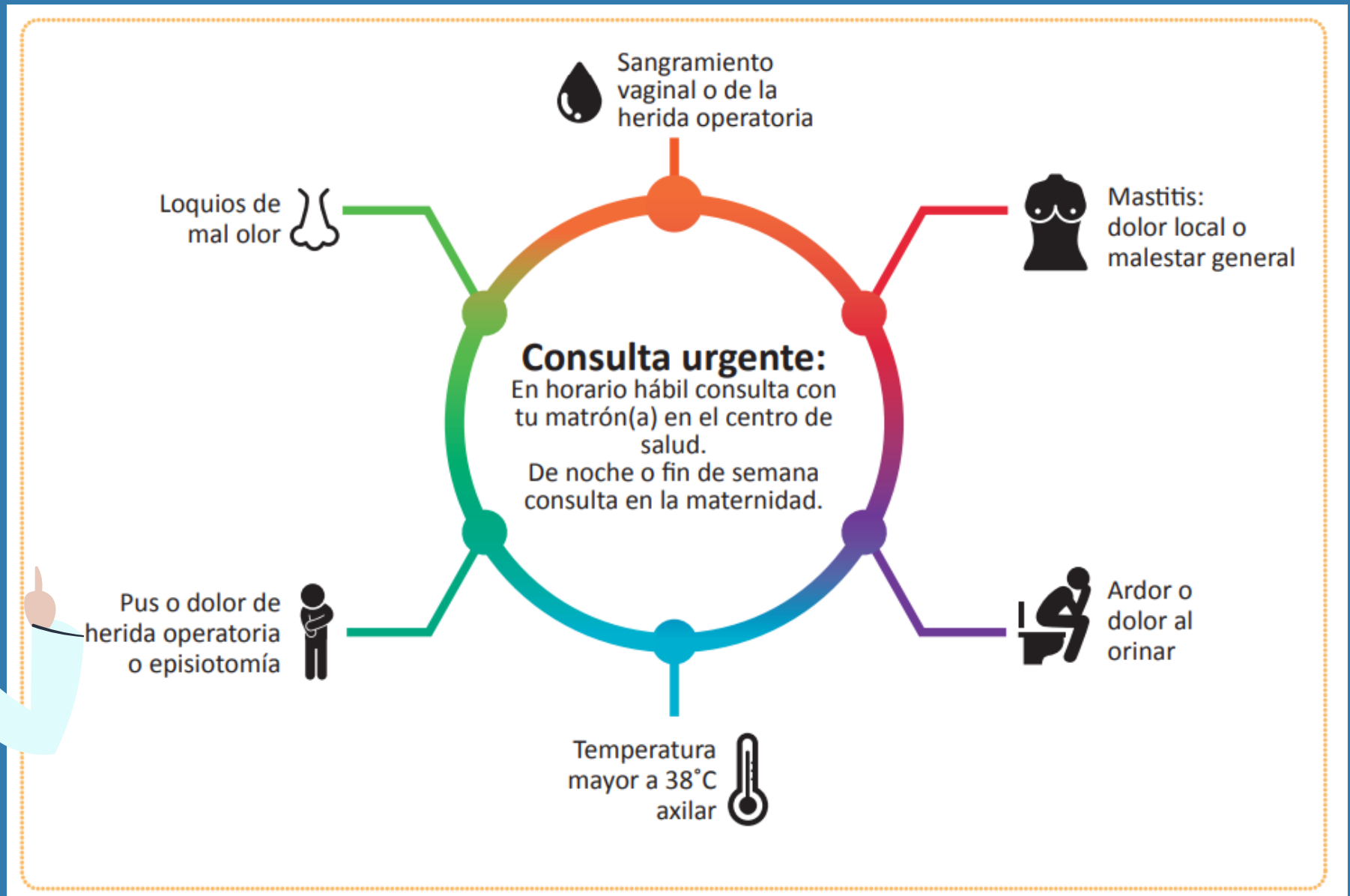


PURITA MAMÁ es un alimento en polvo para preparar una bebida láctea instantánea en base a leche, sólidos lácteos y cereales, fortificada con vitaminas y minerales, ácidos grasos omega 3 (DHA, EPA), bajo en sodio y grasa. Viene en envases de 1/2 kilo y trae una medida de 25 gr. Recibirán PURITA MAMÁ gestantes y madres que amamantan, que asisten regularmente a controles de salud en establecimientos públicos de atención primaria.

¿CUANDO DEBES CONSULTAR?



@SANTAROSA_CLINICA



¿CUANDO DEBES CONSULTAR?

Signos de Alarma en la Mujer



@SANTAROSA_CLINICA



OBJETIVO:

Enfatizar los signos de alarma y la consulta precoz de la mujer

Hemorragia

Es una de las complicaciones más frecuentes del período del alumbramiento y puerperio inmediato. Es el sangrado genital excesivo después del parto (mayor a 500 ml post parto vaginal o mayor a 1.000 ml post cesárea), con aparición de signos y síntomas que traducen hipovolemia e inestabilidad hemodinámica y disminución del 10% en el hematocrito.

Fiebre en el puerperio

Temperatura mayor a 38°C en dos tomas separadas por 6 horas.

- **Bajada de leche:** Cuadro que aparece a las 48 – 72 horas posparto, caracterizado por ingurgitación mamaria, dolor de hombros y temperatura que no sobrepasa los 38°C.

- **Endometritis puerperal:** Fiebre mayor a 38°C axilar asociado a loquios turbios y mal olor, dolor pélvico y subinvolución uterina. El dolor es muy inespecífico, sobre todo en cesáreas, donde normalmente hay dolor en hemiabdomen inferior.

Infección de herida operatoria

Salida de pus por algún sitio de la herida operatoria (cesárea o episiotomía). En etapas iniciales, no siempre se logra evidenciar material purulento; existe sólo inflamación asociada a una infección bacteriana.

Mastitis

La mastitis es un cuadro infeccioso de la mama que se puede presentar tanto con molestias locales en la mama o malestar general.

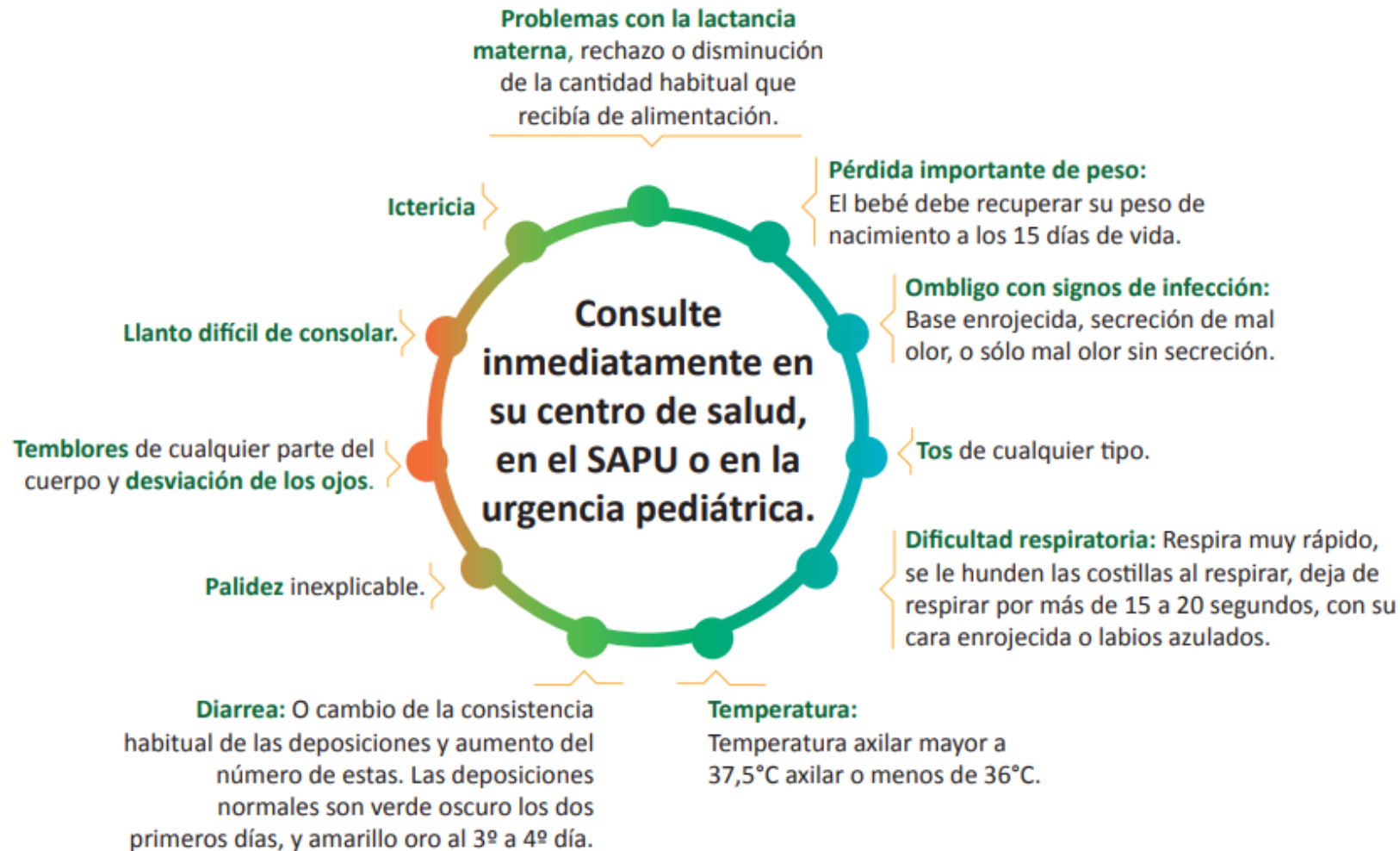
Si presentas dolor o algún tipo de síntoma o signos mencionados aquí. Reserva de inmediato una hora con tu Ginecólogo tratante en nuestro Centro Médico.

RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl

SIGNOS DE ALARMA EN EL RECIÉN NACIDO(A)



@SANTAROSA_CLINICA



SIGNOS DE ALARMA EN EL RECIÉN NACIDO(A)



@SANTAROSA_CLINICA

OBJETIVO:

Dar a conocer las principales consideraciones para consulta precoz en los recién nacidos.

- **Temperatura:** Los recién nacidos(as) no controlan bien la temperatura, por esto se sugiere que en lo posible no debiera salir de la casa durante el primer mes. Es importante la hipotermia y la fiebre. Las causas más frecuentes son: Infecciones, deshidratación, algunas lesiones neurológicas (hemorragias intracraneanas, tumores), ciertas vacunas, abrigo excesivo, ambientes calientes, entre otros.
- **Dificultad respiratoria:** En recién nacidos(as) es difícil de evaluar, la principal expresión de dificultad respiratoria es que tenga pausas respiratorias de más de 20 segundos. Se debe evaluar taquipnea, disnea, cianosis, aleteo nasal, retracción supra claviclar y subcostal. La frecuencia respiratoria se debe medir en un minuto completo.
- **Tos:** No es normal, aunque sea una al día. Es signo sospechoso de neumonía.
- **Cordón umbilical:** Es una potencial puerta de entrada para infecciones, por esto se debe cuidar su aseo con alcohol en cada muda. Se debe sospechar una infección si hay secreción purulenta o enrojecimiento alrededor del ombligo, o mal olor, a pesar de realizar aseo.
- **Alimentación y peso:** Generalmente los recién nacidos(as) pierden hasta el 10% del peso, el que debieran recuperar antes los 10 a 15 días de vida. El niño(a) debería subir aproximadamente 20 grs. al día. Importante evaluar lactancia (tolerancia y técnica de amamantamiento) e hipotonía.

- **Rechazo de lactancia materna o problemas de ingesta:** Evaluar técnica de posición y acople, falta producción de leche y problema de succión del recién nacido(a).
- **Deposiciones:** Las deposiciones de los primeros días van cambiando de color, consistencia y frecuencia. A partir del 2º y 3º día es frecuente que el niño obre cada vez que es colocado al pecho con bastante ruido, expulsando deposiciones semilíquidas y espumosas. Es importante explicar a la madre que esto es normal y mostrar las fotos de deposiciones en el tema de Ictericia de este rotafolio.
- **Temblores** de cualquier parte del cuerpo, que se repitan, y que además se asocien a movimiento oculares no habituales pueden ser signos de alteraciones metabólicas o neurológicas.
- **Llanto difícil de consolar:** Realizar observación de la técnica de consuelo de la madre, valoración neurológica del niño(a), anamnesis a la madre y padre (sospecha maltrato, negligencia, adicción a sustancias, etc.)
- **Ictericia:** Signo importante de explicar a la madre y padre para que lo evalúen en la esclera ocular y piel. Puede ser signo de deshidratación u otras patologías que deben ser pesquissadas precozmente. Ver tema Ictericia en este rotafolio.



Si tu recién nacido presenta cualquiera de estos síntomas, Reserva de inmediato una hora con uno de nuestros Pediatras en Centro Médico.



RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl

ICTERICIA EN EL RECIÉN NACIDO(A)



@SANTAROSA_CLINICA

Ictericia

Es la coloración amarilla de la piel, ojos (zona blanca) y mucosas que se presenta en el recién nacido durante la primera semana de vida. En general se inicia en la cara y luego avanza hacia el tronco y tiende a desaparecer. Pero cuando llega hasta el abdomen, las piernas o las manos debe consultar en su centro de salud para realizar un examen y controlar que no se produzcan daños.



Bebé saludable

Bebé con
ictericia severa



Si tu recién nacido presenta alguno de estos síntomas, **debes acercarte de manera inmediata a nuestra Unidad de Neonatología.**

¿Qué hacer?

Dele mucho pecho a su bebé, no sirve “darle agüitas para que se le pase lo amarillo”

Si su hijo(a) sigue amarillo

Observe el color de sus deposiciones y compare con estas fotos: si son parecidas a las anormales, consulte urgente en su centro de salud porque podrían indicar problemas con el conducto de la bilis.



Deposiciones normales

Deposiciones anormales

ICTERICIA EN EL RECIÉN NACIDO(A)



@SANTAROSA_CLINICA

Ictericia en el recién nacido(a):

Es la coloración amarilla de la piel, ojos (zona blanca) y mucosas que se produce como resultado de un alza sérica de la bilirrubina mayor a 5 – 7 mg/dl. (Hiperbilirrubinemia)

Aproximadamente el 60% de los bebés de término y el 80% de los de pretérmino desarrollan algún grado de ictericia en la primera semana de vida, de los cuales sólo el 6% es patológico. Sin embargo, se debe vigilar para prevenir daño grave del sistema nervioso central.

La ictericia tiene una progresión céfalo caudal y existe una correlación con los niveles séricos, por eso se considera que cuando alcanza las zonas de abdomen, muslos, piernas y manos; se debiera derivar a médico para controlar niveles sanguíneos y evaluar necesidad de fototerapia.

Detección de Atresia de la Vía Biliar:

Es un trastorno grave del hígado que se presenta en el primer mes de vida y está relacionado con problemas en los conductos biliares (los conductos a través de los cuales pasa la bilis desde el hígado hasta el intestino delgado). Las características de las deposiciones son un buen indicador de diagnóstico precoz de esta patología que es de resolución quirúrgica. Un diagnóstico tardío es la principal causa de trasplante hepático.



Deposiciones normales

Deposiciones anormales



Si tu recién nacido presenta alguno de estos síntomas, **debes acercarte de manera inmediata a nuestra Unidad de Neonatología.**

HIGIENE DEL RECIÉN NACIDO(A)



@SANTAROSA_CLINICA

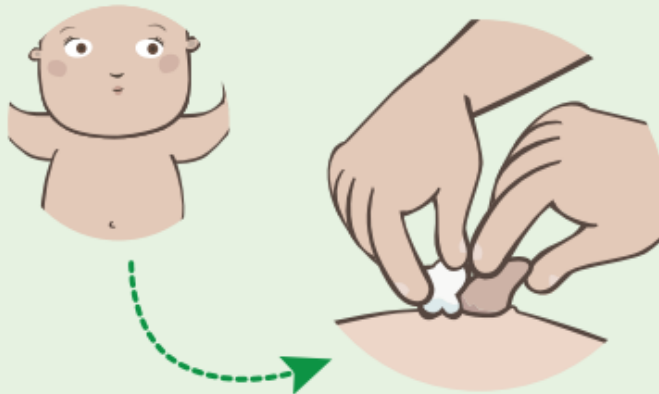
El cordón umbilical

El cordón umbilical de su hijo(a) se caerá solo entre los 7 a 14 días de vida.

Cuando se caiga puede que quede una zona roja o con gotitas de sangre, pero esto no produce dolor.



Limpie el cordón diariamente con una tórula de algodón y alcohol de 70%. Levante el cordón y pase la tórula con alcohol alrededor de la base.



Baño de la guagua

El primer baño debe realizarse en los tres a cinco días después de haber eliminado el cordón umbilical el recién nacido(a), cuando veas que la zona donde estaba el cordón está seca y sana.

Asegurándose que exista buena temperatura, tenga todo lo necesario a mano, hágalo junto con otra persona al principio y nunca deje al bebé solo en el agua.



HIGIENE DEL RECIÉN NACIDO(A)



@SANTAROSA_CLINICA

Aseo del cordón umbilical

Cada vez que se bañe o cambie pañales al recién nacido(a), es importante realizar la limpieza de la base del cordón umbilical y el cordón mismo, con algodón y alcohol. Pasar la mota de algodón humedecida con alcohol alrededor de la base del cordón de una sola vez, no devolverse por donde ha pasado. Luego tomar otra mota y limpiar la superficie del cordón por ambos lados. Generalmente el cordón se cae espontáneamente entre los siete y catorce días posparto.



Baño del recién nacido(a)

- El primer baño debe realizarse en los tres a cinco días después de haber eliminado el cordón umbilical el recién nacido(a).
- Los primeros baños deben ser suaves y cortos para no incomodar al bebé.
- Antes de desvestir al niño, preocuparse que estén todos los elementos que se van a ocupar a mano, junto con toallas y una muda completa.
- Se recomienda que los primeros baños sean realizados entre dos personas (ojalá ambos padres, participando en forma activa).

- Se requiere contar con una bañera pequeña, que se puede colocar dentro de una bañera principal o en una superficie firme.
- Asegurarse que el ambiente esté a una temperatura uniforme, sin corrientes de aire ni muy calefaccionada. Para comprobar la temperatura se puede usar un termómetro o probar con el dorso de la mano o codo.
- Nunca dejar al niño(a) solo en la bañera.
- Bañar al niño(a) antes que tome pecho.
- Usar una esponja que sea solo para el recién nacido(a) y guardarla cuidadosamente en un lugar seco y limpio.
- No aplicar cremas o polvos al cuerpo del recién nacido(a) pues la piel es muy sensible y delicada.



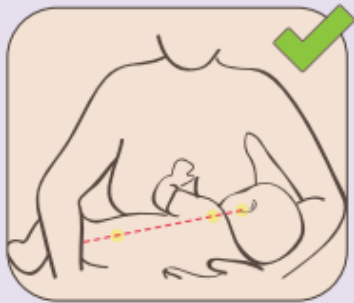
¿CÓMO DAR PECHO A MI BEBÉ?



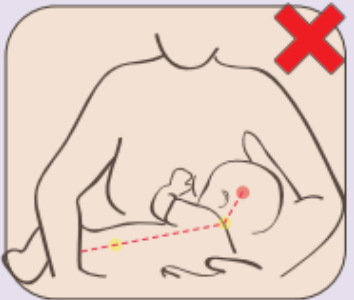
@SANTAROSA_CLINICA

¿Cuál es la mejor posición?

La mejor forma para aprender a dar pecho es probando tranquilamente la posición y el acoplamiento correcto.



Tú y tu guagua deben tocarse "guatita con guatita". La orejita, el hombro y la cadera de tu guagua deben estar en una línea derecha, y su brazo no debe quedar entre ambos cuerpos.



En esta posición incorrecta, la cabeza de la guagua no está en la misma línea que su cuerpo y esto va a dificultar que trague bien.

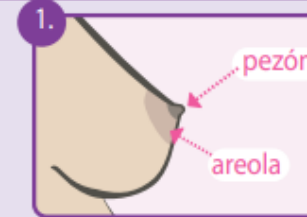


En esta posición incorrecta, la madre y la guagua no están en contacto guatita con guatita, lo que obliga a la guagua a chupar de lado.



Durante toda tu hospitalización, nuestra Unidad de Neonatología te apoyará con técnicas para facilitar la lactancia y el apego. Si necesitas apoyo o presentas inquietudes, solo debes llamar al Anexo 366 o 367 y ellos te vendrán a apoyar.

¿Cómo ponerse la guagua al pecho?



1. Distinga bien su pezón de la areola, un acople correcto implica una penetración profunda del pezón y areola entre la lengua y el paladar del bebé.



2. Para entrar bien, lo más fácil es usar el reflejo de búsqueda que tiene el bebé. Toque con su pezón la mejilla o nariz del bebé y buscará inmediatamente el pezón con su boca abierta.



3. Aproveche que está la boca abierta para meter profundamente todo el pezón y gran parte de la areola entre la lengua y su paladar.



4. La guagua cerrará la boca y empezará a succionar varias veces y a tragar calostro o leche. La guagua forma un vacío mientras está acoplada al pecho, está agarrada del pezón con su lengua y paladar, no con sus labios.

Si están bien acoplados, la succión no debe doler. Para sacarte la guagua del pecho, debes meter un dedo en la comisura del labio hacia dentro, abriendo este vacío.

¿CÓMO FOMENTAR LACTANCIA INICIAL?



@SANTAROSA_CLINICA

Lactancia inicial: técnica y posición

Tres focos principales:

1. **Fortalecer posición correcta:** muestre en los dibujos la diferencia entre una posición correcta e incorrecta.
2. **Fortalecer acople correcto entre la boca y el pezón:** Aparte de estimular el reflejo de búsqueda, muestre este dibujo que esquematiza la postura correcta del pezón y areóla en la boca de la guagua.
 - El pezón queda profundamente en la zona del paladar blando y la areóla en el paladar duro.
 - Se forma un vacío entre el paladar y la lengua que permite extraer la leche con el movimiento ondulatorio de la succión.
 - Los labios no están involucrados en este vacío.
 - La lengua masajea los senos lactíferos, que están debajo de la areóla, contra el paladar duro y así se extrae la leche.
 - La lengua no succiona el pezón, sólo la areóla.
 - Los labios quedan evertidos (hacia afuera)
 - La nariz y el mentón quedan muy cerca de la mama.

Si el acople duele, se debe retirar y volver a intentar.

- Luego de un par de succiones viene el reflejo eyectolácteo y se escucha la deglución, estos ciclos de succiones y deglución se irán repitiendo en cada seno.
- No debiera superar 20 minutos por cada mama.



3. **Motivar uso de cojín de lactancia:** Demuestre con el cojín las diferentes posiciones que podrá adoptar la mujer y sentir la comodidad de descansar sus hombros y brazos en el cojín.



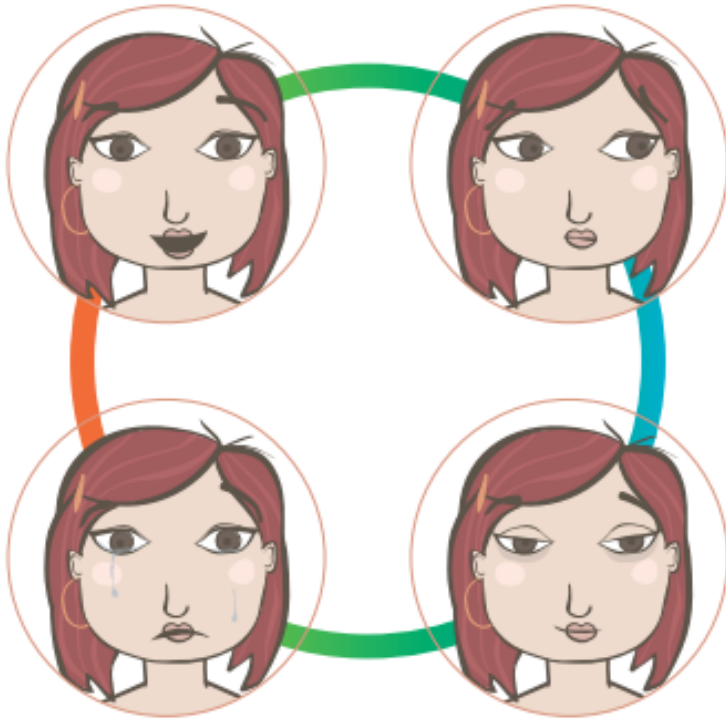
Durante toda tu hospitalización, nuestra Unidad de Neonatología te apoyará con técnicas para facilitar la lactancia y el apego. Si necesitas apoyo o presentas inquietudes, solo debes llamar al Anexo 366 o 367 y ellos te vendrán a apoyar.



@SANTAROSA_CLINICA

ÁNIMO DE LA MADRE

¿Cómo se siente una mujer después del parto?



¿Alegre, triste, ansiosa, temerosa, cansada?

La mujer después del parto puede tener sentimientos positivos y negativos a la vez. Positivos por la alegría del nacimiento de su hijo o hija, y negativos por el cansancio físico, cansancio mental, por los cambios hormonales y por la falta de sueño.

El primer mes suele ser el más difícil porque requiere adaptarse al cuidado que exige la guagua y combinarlos con las tareas habituales de la casa y de la vida en general.

Recomendaciones para el primer mes después del parto:

- Prioriza el cuidado del bebé antes que las tareas de limpieza.
- Trata de tener compañía diaria durante el primer mes.
- Duerme al mismo tiempo que tu guagua haga siestas para recuperar sueño en el día.
- Aliméntate bien y consume mucho líquido.
- Pídele a tu pareja o a otra persona de confianza compartir el cuidado del bebé.
- Sale a caminar diariamente.
- Conversa sobre cómo te sientes.
- No consumas alcohol, tabaco ni drogas.

Desde el segundo mes ya tendrás más habilidades para cuidar a tu guagua y las rutinas y los roles van a estar más establecidos.



Si presentas dudas en relación a tu estado de ánimo posparto. Reserva de inmediato una hora con tu Ginecólogo tratante en nuestro Centro Médico.

RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl

ÁNIMO DE LA MADRE



@SANTAROSA_CLINICA



Si presentas dudas en relación a tu estado de ánimo posparto. Reserva de inmediato una hora con tu Ginecólogo tratante en nuestro Centro Médico.

RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl



Estado de ánimo de la mujer después del parto

El periodo del postparto implica muchos ajustes en la vida de la madre y del padre, y/o otros cuidadores quienes requieren mucho apoyo emocional, social y profesional.

Lo más característico del primer mes después del parto es el agotamiento y falta de sueño de la madre, sumado a los cambios hormonales, transición de roles y exigencias derivadas del cuidado de la guagua.

A nivel de ánimo la ambivalencia es notable: es decir, la mujer puede tener sentimientos positivos y negativos al mismo tiempo y también cambios bruscos de ánimo.

¿Cómo diferenciar los Baby Blues de la depresión postparto?

Los Baby Blues se confunden muchas veces con la Depresión Postparto (DPP) y es importante diferenciarlos:

- Los Baby Blues son estados pasajeros y no constituyen un trastorno mental, por lo general no requieren atención médica.
- Los Baby Blues se dan en el primer mes postparto; en cambio la DPP empieza entre 4 a 6 semanas post parto.
- Los síntomas de los Baby Blues son más suaves e inespecíficos, con predominio de ánimo bajo y ansiedad; en cambio la DPP tiene síntomas de ánimo bajo por lo menos diariamente durante 2 semanas seguidas, entre otros síntomas más.

- Los Baby Blues no interrumpen el funcionamiento de la vida diaria; en cambio la DPP interrumpe el funcionamiento dificultando el cuidado de la guagua y las tareas de la vida diaria.
- La prevalencia de los Baby Blues varía entre 20 a un 50%; en cambio la de DPP es aproximadamente de un 10 a 15%.
- Los Baby Blues tienen mejoría espontánea; en cambio la DPP requiere tratamiento farmacológico (antidepresivos) y psicoterapia.

¿Por qué es tan importante detectar la Depresión Postparto?

- Porque la DPP requiere tratamiento para mejorar y a las mujeres les cuesta consultar por estos síntomas, entonces se requiere una detección activa y una derivación efectiva a tratamiento.
- Porque la DPP no sólo puede afectar negativamente el modo cómo la madre se relaciona con su hijo(a), sino también la manera cómo le percibe. Se observa que las madres deprimidas perciben más negativamente a sus hijos(as) y que los consideran más difíciles de criar que las madres no deprimidas.
- Porque la DPP se asocia a retrasos en el desarrollo infantil y a alteraciones en la seguridad del estilo de apego.
- Porque la DPP puede afectar negativamente la calidad de la relación conyugal. Los hombres también pueden presentar depresión en este período, la depresión materna es un factor de riesgo para depresión paterna.

¿CÓMO SE FORMA EL VÍNCULO DEL APEGO?



@SANTAROSA_CLINICA



Tu guagua nace preparada para formar vínculos de apego contigo y las personas que le cuidan, porque necesita sentirse segura y protegida en este mundo nuevo para él o ella.

¿Cómo tener un vínculo de apego seguro con tu guagua?

1. **Consuélele siempre y rápido:** El llanto te dice que tu guagua necesita algo, por lo tanto, debes atenderle y calmarle. Aprende las técnicas de consuelo y eso le enseñara a confiar en tí.
2. **Exprésale tu cariño:** Tómale en brazos, cántale, háblale en forma tierna y hazle cariño.

3. **Dale estructura:** Trata atenderle en la misma forma, en el mismo orden o lugar; así ayudas a tu guagua que adivine lo que le harás y se sentirá más seguro(a).
4. **Dale pecho materno:** En lo posible, trata de darle pecho en forma exclusiva los primeros seis meses, y después complementaria hasta los dos años.
5. **Usa el portabebé Mei Tai:** Si cargas a tu guagua tres veces al día en el portabebé, disminuirás su llanto considerablemente.

6. **Juega con tu guagua:** Los diálogos cara a cara son su juego favorito en los primeros tres meses.



¿CÓMO SE FORMA EL VÍNCULO DEL APEGO?



@SANTAROSA_CLINICA

Las guaguas nacen preparadas para formar vínculos de apego con los adultos que le cuidan, porque necesitan sentirse seguras y protegidas en este mundo nuevo para él o ella. Todas las guaguas forman vínculos de apego, lo ideal es que estos vínculos de apego sean lo más seguros posible. Para esto, la madre, el padre o cuidador debieran:

1. **Aceptar que las guaguas expresen afecto negativo** (rabia, pena y deseo de cariño) y ser expertos en consolarles bien y rápido.
2. **Expresarles su cariño abiertamente y tener siempre un buen trato hacia la guagua.**
3. **Dar estructura en la vida de la guagua:** el orden de la secuencia en los cuidados, la estabilidad de los lugares, las rutinas, le permiten a la guagua a aumentar la predictibilidad de la conducta del adulto y cooperar con ellos.

4. **Espacios de placer compartido:** Juegos frecuentes adecuados para su edad.

Otras cosas que fomentan seguridad en el apego son:

- Lactancia materna.
- Porteo como forma de crianza.



CONSOLANDO A MI BEBÉ



@SANTAROSA_CLINICA

¿Por qué es importante consolar?

El llanto es la única forma que tiene tu guagua de pedir ayuda, y si le consuelas rápido va a sentirse segura y entendida por ti.

¿Cómo consolar a mi guagua?



¿Por qué llora?

- ✓ Hambre.
- ✓ Sueño o cansancio.
- ✓ Necesita de contacto físico.
- ✓ Pañal sucio.
- ✓ Tiene gases.
- ✓ Se siente sola(o).
- ✓ Está aburrida(o).
- ✓ Dolor.
- ✓ Frío o calor.
- ✓ Mucha ropa o apretada.
- ✓ Hay muchos estímulos.

¿Qué hacer para consolar?

- ✓ Acércate.
- ✓ Háblale.
- ✓ Tócale, pon tu mano sobre su pecho.
- ✓ Tu cara debe estar serena, no te rías, ni te asustes
- ✓ Mentalízale: trata de imaginarte cómo se siente y la causa de su malestar.
- ✓ Actúa: para que puedas darle una solución a la causa de su malestar.

Si te cuesta calmar a tu guagua, respira profundo, sal unos minutos de la pieza dejándola en un lugar seguro, pide ayuda a otro adulto, mantén el control.

¡NUNCA LE ZAMARREES!

Si necesitas orientación llama a:





@SANTAROSA_CLINICA

CONSOLANDO A MI BEBÉ

Consuelo Infantil Efectivo

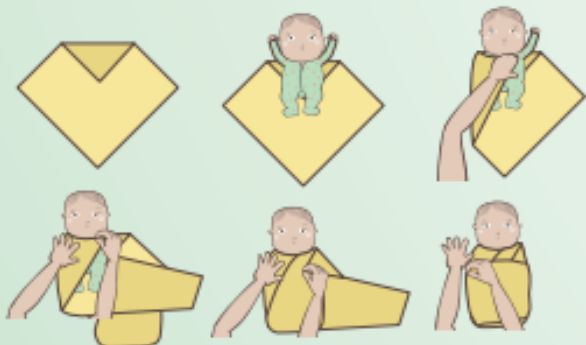
¿Por qué es importante consolar?

Porque el consuelo del llanto es una habilidad de los padres y madres que produce mucha confianza en el niño(a), mejora la seguridad del vínculo de apego y favorece la regulación emocional.

¿Cómo consolar a la guagua?

- Es más fácil consolar rápido antes de que aumente la activación del sistema nervioso.
- Ir donde el está el bebé, hablarle, tocarle y tomarle en brazos.
- La cara del adulto debe mostrar empatía con la guagua: no risa, angustia o miedo, porque esto aumentará el malestar del bebé.
- Mentalizar y actuar: el adulto debe tratar de imaginarse la causa probable que causa el malestar y actuar intentando solucionar el origen del problema. Ejemplo: Si está con pañales sucios, entonces mudarle.
- El porteo de la guagua reduce hasta en la mitad las horas de llanto del bebé si se hace más de tres horas al día.

Técnica de envoltura: Envolver de esta manera tranquiliza a los bebés con llanto más intenso.



Técnica del ruido blanco

A muchas guaguas les calma escuchar "ruido blanco" (parecido a lo que escuchaban en el vientre materno y que les provoca una reacción de calma y seguridad). Para ello acércate a su oído y haz sonido de "ssshhhhhhhh...." a un volumen medio - alto y por el tiempo que dure tu respiración, repítelo 5 o 6 veces. (Otros ruidos blancos pueden ser el de secador de pelo o la aspiradora)

Muestre el video de Consuelo efectivo del llanto de Chile Crece Contigo.

¡Nunca se debe zamarrear a una guagua!

El zamarreo de un bebé produce daños irreparables en el cerebro y otros órganos y puede llegar a producir hasta la muerte. Si usted sospecha que una mujer pueda sentirse sobrepasada en el puerperio:

- Dé una primera respuesta de intervención en crisis.
 - Active su red de apoyo familiar.
 - Derive a Salud Mental antes del alta.
 - Haga una referencia personalizada a la matrona de APS.
- Active la red comunal de Chile Crece Contigo.
Dele los teléfonos de las líneas de ayuda de Fonoinfancia y Salud responde.



CAPACIDADES DEL RECIÉN NACIDO



@SANTAROSA_CLINICA

¿Cuáles son las capacidades de una guagua sana nacida de un embarazo de término?

Interacción social:

1. **La guagua fija su mirada** en la cara de alguien o en un objeto de interés. Pero recién entre la 4ª y 6ª semana se estabiliza la habilidad de seguir con la mirada el objeto en movimiento.



2. **Sonrisa social:** El primer mes las guaguas sonríen a veces por reflejo. Recién dos semanas después que la guagua logra seguir con la mirada, aparece la sonrisa social entre las semanas 6 y 8.



3. **Lenguaje:** En el primer año se construye el lenguaje comprensivo de tu guagua. Al nacer, tu guagua puede emitir vocales y sonidos guturales, para luego mezclar ambos y decir "Agú". Tu guagua es capaz de ponerte atención cuando le hablas y al final del tercer mes ya hacer un diálogo en "su propio idioma" contigo, estas conversaciones son la base del lenguaje.

4. **Llanto:** El llanto es la primera forma de comunicación de tu guagua. Tú vas a aprender a reconocer muy pronto su llanto y a distinguir si llora por sueño, hambre, pañales sucios o deseo de cariño.



Conducta motora:

1. **Boca arriba:** Está con la cabeza hacia un lado porque aún no la logra controlar al medio, pero la puede mover a ambos lados. Los brazos están semiflectados y pegados al cuerpo y las piernas un poco más extendidas. El pateo es incoordinado y sin intención.



2. **Boca abajo:** La cabeza queda de lado, el cuerpo no tiene puntos de apoyo definidos, las caderas, brazos y piernas están flexionadas y pegadas al cuerpo. Pero al final del tercer mes logra elevar y sostener su cabeza contra la fuerza de gravedad y apoyarse simétricamente sobre sus codos (si es que ha ejercitado esta posición).



Si notas que tu recién nacido, no presenta una o más de estas capacidades. Reserva de inmediato una hora con uno de nuestros Pediatras en Centro Médico.

RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl

CAPACIDADES DEL RECIÉN NACIDO



@SANTAROSA_CLINICA

¿Cuáles son las capacidades del recién nacido(a) sano y de término?

Interacción social:

1. **La guagua fija su mirada** en la cara de alguien o en un objeto de interés. Pero recién entre la 4° y 6° semana se estabiliza la habilidad de seguir con la mirada el objeto en movimiento.
2. **Sonrisa social:** El primer mes las guaguas sonríen por reflejo a veces. Recién dos semanas después que la guagua logra seguir con la mirada, aparece la sonrisa social.
3. **Lenguaje:** En el primer año se construye el lenguaje comprensivo de la guagua. Al nacer, la guagua puede emitir vocales y sonidos guturales, para luego mezclar ambos y decir "Agú". La guagua es capaz de poner atención cuando le hablan y al final del tercer mes ya hacer un diálogo en "su propio idioma" con un adulto, estas conversaciones son la base del lenguaje y se llaman **Protoconversaciones** y fomentan los precursores del lenguaje.
4. **Llanto:** El llanto es la primera forma de comunicación de la guagua. La madre y el padre van a

aprender a reconocer muy pronto su llanto y a distinguir si llora por sueño, hambre, pañales sucios o deseo de cariño.

Conducta motora:

5. **Boca arriba:** Está con la cabeza hacia un lado porque aún no la logra controlar al medio, pero la puede mover a ambos lados. Los brazos están semiflectados y pegados al cuerpo y las piernas un poco más extendidas. El pataleo es incoordinado y sin intención.
6. **Boca abajo:** La cabeza queda de lado, el cuerpo no tiene puntos de apoyo definidos, las caderas, brazos y piernas están flexionadas y pegadas al cuerpo. Pero al final del tercer mes logra elevar y sostener su cabeza contra la fuerza de gravedad y apoyarse simétricamente sobre sus codos (si es que ha ejercitado esta posición).



Si notas que tu recién nacido, no presenta una o más de estas capacidades. Reserva de inmediato una hora con uno de nuestros Pediatras en Centro Médico.

RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl



¿CÓMO ESTIMULAR A TU BEBÉ EN EL PRIMER TRIMESTRE?



@SANTAROSA_CLINICA

Tu guagua nace con un 25% de su cerebro desarrollado y alcanza el 80% a los tres años de vida, para terminarlo en un 100% a los 25 años: por lo tanto ¡Tenemos que aprovechar al máximo la estimulación de tu guagua ahora!:

1. Interacciones cara a cara:

El juguete preferido de tu guagua es la cara de las personas que le cuidan, por lo tanto ponte frente a frente a unos 20 a 30 cm. y háblale amorosamente, sonríele y cuéntale las cosas que le haces al cuidarle.



2. **Cuando empiece a sonreír** entre la 6ª a 8ª semana, sigue estimulándolo cara a cara para que ahora aparezcan las **primeras conversaciones** con turnos entre ustedes. Haz como si te respondiera y habla con tu guagua con voz aguda y llamando la atención con tu rostro.

3. Ponle sobre la alfombra de goma Eva en el suelo

- A) **Boca abajo:** Primero sobre tu pecho para que se acostumbre, y **desde el segundo mes** usa la alfombra de goma Eva en el suelo para poner a tu bebé. Esta posición es el mejor ejercicio para la estimulación de tu guagua, ya que al tercer mes deberá apoyarse en sus codos en forma simétrica y mantener erguida su cabeza que ahora está girada hacia un lado y sin levantar.
- B) **Boca arriba:** para que ejercite libremente su cuerpo y empiece a hacer pataleo en el aire.

4. **Consuélate rápido y no le dejes llorar:** Así aprenderá a confiar que tú le alivias en sus momentos difíciles.

5. **Evita cualquier tipo de situación que pueda estresar a tu guagua:** Como por ejemplos peleas, gritos, silencios, que no le consueles, que no le atiendas, que no lo tomen en brazos, entre otros.

6. **Ponle el móvil musical en su cuna y dale cuerda.**

7. **Dale pecho materno.**

8. **Llévenle en su portabebé tipo Mei Tai.**

¿CÓMO ESTIMULAR A TU BEBÉ EN EL PRIMER TRIMESTRE?



@SANTAROSA_CLINICA

El cerebro del recién nacido(a) ya tiene un 25% de su desarrollo y alcanza el 80% a los tres años de vida, para terminarlo en un 100% a los 25 años: por lo tanto ¡Tenemos que aprovechar al máximo su estimulación en cada cuidado y a cada rato de alerta!

Recomiende:

- Que los padres y madres aprovechen los períodos de alerta para hacer interacciones cara a cara.
- Que usen la madresía (la forma en que le hablan las madres a sus guaguas: Voz aguda, palabras alargadas y cortas)
- Que esperen con ansias que aparezca la sonrisa social.
- Que hagan muchas interacciones cara a cara en el día y con mucho lenguaje fomentando las protoconversaciones.
- Que fomenten desde el segundo mes en adelante la estrategia de estimulación en suelo en alfombra goma Eva, varias veces al día, la posición prona y supina.
- Que aprendan a consolar efectivamente a sus guaguas.
- Que les hablen y les cuenten siempre en voz alta lo que les hacen en sus cuerpos cuando le atienden.
- Que usen el móvil musical del PARN y lo instalen la cuna.
- Enseñe cómo acostumbrar a la guagua al sueño diurno y nocturno.
- Fomente lactancia exclusiva y el uso del cojín de lactancia.
- Fomente el porteo mínimo 3 veces al día como método de crianza.
- Fomente que le canten y le lean diariamente.



¿CÓMO USAR EL PORTABEBÉ?



@SANTAROSA_CLINICA

1. Toma el portabebé desde las bandas de arriba con la parte acolchada hacia abajo.



2. Inviértelo y amarra las bandas inferiores a tu cintura dejando que el diseño estampado quede hacia fuera.



3. El nudo de este amarre quedará hacia atrás en tu espalda de esta forma.



4. Carga a tu guagua en posición vertical, quedando en contacto directo su guatita con la tuya.



5. Cubre a tu guagua con el portabebé que estaba colgando y pasa las bandas superiores por cada uno de tus hombros, hacia atrás de tu espalda.



6. Sujeta a tu guagua con una mano y con la otra mano cruza las bandas que están en tu espalda, llevando cada banda hacia delante.



7. Una vez cruzadas las bandas en tu espalda, lleva cuidadosamente cada banda hacia delante.



8. Toma cuidadosamente las bandas con ambas manos por delante sin descuidar la seguridad de tu guagua.



9. Pasa las bandas por arriba de las piernas de tu guagua y crúzalas, pasándolas luego por debajo de las piernas hacia atrás.



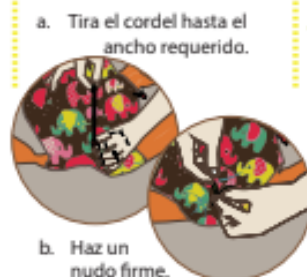
10. Al pasar las bandas hacia atrás, tíralas un poco ajustando bien cerca el cuerpo de tu guagua con el suyo.



11. Una vez ajustadas las bandas, amarra por la espalda con un nudo firme.



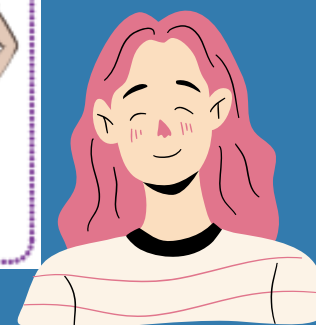
Ajuste de pasadores plásticos
Ajuste el elástico de los tres pasadores de plástico para redondear bien el portabebé y cuerpo de la guagua. Hay un pasador en la parte de abajo y un pasador a cada lado de la tela estampada.



12. Extiende en tus hombros la tela de las bandas a todo su ancho para que el peso se reparta cómodamente, si te acomoda puedes bajar la tela hacia tu brazo.



13. Por último, abre a todo su ancho las bandas de abajo, para que queden sosteniendo en forma de V el respaldo del portabebé.



¿CÓMO Y PORQUÉ USAR EL PORTABEBÉ EN LA CRIANZA?



@SANTAROSA_CLINICA

¿Por qué conviene usar el portabebé?

- Cuando los adultos cargan frecuentemente a sus bebés como método de crianza, fomentan la seguridad en el vínculo de apego con su bebé y esto a su vez favorece el desarrollo emocional infantil.
- Estudios demuestran que los bebés que son cargados en portabebés por tres horas diarias durante los primeros 4 meses reducen su llanto en un 40 a 50%.
- Facilita el traslado del bebé y deja al adulto con las manos libres.

¿Cómo usar el portabebé correctamente?

1º: Use el instructivo y el video de uso del Mei Tai, para enseñar a ponerse el portabebé. En bebés pequeños conviene amarrarse el portabebé un poco más arriba, al nivel de la cintura (Cuadro 2).



2º: El bebé debe quedar vertical, con su abdomen en contacto con el del adulto, con sus piernas flexionadas y abiertas como en posición de "ranita". Nunca usar el portabebé con el niño(a) mirando hacia adelante.



3º: La cabeza de la guagua debe quedar sostenida por el portabebé y generalmente se apoya en el pecho del adulto.

4º: No sobre abrigar al bebé, porque el género del portabebé y la temperatura del cuerpo del adulto le dan calor al niño(a) en el porteo.

5º: Dígale a la familia que vea el video 7. Técnica de amarre de Mei Tai delante, que aparece en el DVD de videos de Crianza Respetuosa que es uno de los elementos nuevos del PARN.

¿CÓMO EL HOMBRE PUEDE SER ACTIVO EN LA CRIANZA?



@SANTAROSA_CLINICA



Un papá biológico, adoptivo, padrastro o quien asuma el rol de padre de una guagua puede hacer muchas cosas para llegar a ser el mejor papá del mundo. En estos momentos es muy importante:

1. Apoya a la mamá en la lactancia, ya que se requiere un tiempo hasta aprender la técnica.
2. Exprésale a la mamá tu afecto, apoyo, seguridad, compañía y disponibilidad.
3. Inscribe a tu hijo o hija en el Registro Civil.
4. Si trabajas tienes derecho a 5 días de permiso pagado para tomarte en el primer mes de vida, úsalo.



5. Pasa a la bodega de la Maternidad a buscar el ajuar del Programa de Apoyo del Recién Nacido(a)
6. Asiste al control de salud de la díada al séptimo día de vida de tu hijo(a).
7. Aprende a consolar bien a tu guagua.
8. Cuida a tu guagua directamente: múdale, báñale, vístele, sácale los chanchitos.
9. Participa activamente en las tareas de la casa, como comprar, cocinar, aseo, ordenar.
10. Encárgate activamente de los hermanos mayores en esta etapa para que la madre pueda descansar y dedicarse más tiempo a la guagua.
11. Durante el primer mes es bueno tener a tu hijo(a) en brazos, desde el segundo mes ya se puede llevar en el porta bebé y dejar en la alfombra de estimulación de espaldas.
12. Háblale mucho, acerca tu cara a su cara, sonríele, y exprésale tu amor activamente.

Los niños o niñas que han tenido un papá activo:

- ✓ Tienen mejor autoestima.
- ✓ Tienen mayores habilidades sociales.
- ✓ Son más sanos.
- ✓ Les va mejor en el colegio.
- ✓ Enfrentan mejor las dificultades.

¿CÓMO EL HOMBRE PUEDE SER ACTIVO EN LA CRIANZA?

Paternidad Activa



@SANTAROSA_CLINICA

Atención

Estos contenidos educativos deben dirigirse hacia el padre del bebé:

- Apoyo en lactancia.
- Apoyo efectivo.
- Inscripción de la guagua en el Registro Civil.
- Dónde pasar a buscar el ajuar del PARN.
- Fomente asistencia al control de salud de la díada.
- Fomente que el hombre aprenda técnicas de consuelo ya que esto promueve seguridad en el vínculo de apego. Cuénteles que podrá ver el video del ajuar que tenga el título Manejo del Llanto y leer el libro Acompañándote a Descubrir.
- Fomente que el hombre cuide directamente a la guagua, esto enriquece el vínculo en forma directa con el hijo(a).
- Fomente que el hombre comparta y asuma las tareas de la casa.
- Sugiera que se encargue activamente de los hermanos mayores para aliviar a la madre.
- Fomente porteo desde el segundo mes, los hombres que portean aprenden muy rápido a hacerlo y lo hacen muy bien.
- Dé indicaciones de cómo estimular el desarrollo de la guagua en el primer mes.

Informe sobre el derecho a Postnatal Masculino:

- a. Cada padre tiene derecho a 5 días de permiso pagado para tomarse en el primer mes de vida.
- b. Cada padre tiene derecho a tomarse un postnatal si la madre cuenta con un contrato de trabajo y decide traspasarle parte de su permiso postnatal parental: 6 semanas a tiempo completo o 12 semanas a medio tiempo. Más información en www.dt.gob.cl



¿CUANDO DEBO EMPEZAR CON ANTICONCEPTIVOS?



@SANTAROSA_CLINICA

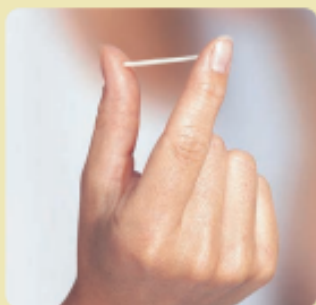
Existen muchos métodos anticonceptivos, lo importante es iniciarlos a más tardar un mes después del parto.

Para mujeres que amamantan:

Las mujeres que dan pecho, no pueden usar todos los métodos anticonceptivos disponibles, razón por la cual es importante que sean prescritos por profesional. Los siguientes métodos pueden ser iniciados después del parto.



Implantes



Píldoras de progestina



T de cobre



Preservativos



Para mujeres que no amamantan:

La fertilidad se recupera rápidamente después del parto. Pueden iniciar métodos hormonales combinados al primer mes post parto. Los otros métodos pueden ser usados de la misma forma que para las mujeres que amamantan.



Si deseas comenzar con uso de anticonceptivos. Reserva de inmediato una hora con tu Ginecólogo tratante en nuestro Centro Médico.

RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl

¿CUANDO DEBO EMPEZAR CON ANTICONCEPTIVOS?

Regulación de la Fertilidad



@SANTAROSA_CLINICA



Anticoncepción para la mujer que no amamanta

La fertilidad se recupera rápidamente en las mujeres que no amamantan y la primera ovulación se produce entre cuatro semanas y dos meses después del parto. Cuando una mujer no amamanta, puede usar cualquier método anticonceptivo de su elección, si no hay condiciones de salud que restrinjan su uso.



Anticoncepción para la mujer que amamanta

En el caso de la mujer que amamanta, hay consideraciones adicionales para el uso de los métodos anticonceptivos, ya que no deben interferir con la lactancia ni el crecimiento de los(as) niños(as).

a. Métodos no hormonales:

Se consideran la mejor opción para la mujer que amamanta, ya que no interfieren con la lactancia ni el crecimiento de los(as) lactantes y tampoco implican la transferencia de esteroides a través de la leche. Implantes y píldoras pueden iniciarse antes del alta del puerperio.

b. Métodos hormonales:

Se recomienda el uso anticonceptivos de progestina sola, tales como implantes o píldoras.

Si deseas comenzar con uso de anticonceptivos. Reserva de inmediato una hora con tu Ginecólogo tratante en nuestro Centro Médico.

RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl



@SANTAROSA_CLINICA

SEXUALIDAD POST PARTO



Durante el primer mes después del parto, el aparato reproductivo femenino volverá paulatinamente a su estado previo al embarazo. La recuperación va a depender del tipo de parto y si tiene o no episiotomía, por lo que no hay un período fijo para reiniciar la actividad sexual.

Para facilitar el vínculo tiene que darse un ambiente íntimo y tranquilo, ayudando a cubrir las necesidades de la madre para que ésta pueda dedicarse a estar con su bebé. Es el padre quien tiene un importante compromiso para facilitar las condiciones necesarias.



Si presentas dolor o algún tipo de duda antes de retomar tu vida sexual. Reserva de inmediato una hora con tu Ginecólogo tratante en nuestro Centro Médico.

RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl



@SANTAROSA_CLINICA

SEXUALIDAD POST PARTO



La vida sexual se puede reestablecer, pero conviene tomar en cuenta posibles cambios que puede experimentar la mujer: cansancio, preocupación, disminución de lubricación vaginal, entre otros. Es importante que la pareja sea especialmente comprensiva en esta etapa. Juntos deben cuidar sus momentos de intimidad y evitar que la maternidad y el postparto los alejen. El o la profesional puede entregar orientación acerca de los cambios físicos, psicoemocionales y sociales que pueden surgir en la puérpera y en su entorno cercano.



Si presentas dolor o algún tipo de duda antes de retomar tu vida sexual. Reserva de inmediato una hora con tu Ginecólogo tratante en nuestro Centro Médico.



RESERVA TU HORA:
22659 4400 o a través de
nuestro sitio web
www.clinicasantarosa.cl



@SANTAROSA_CLINICA

Este libro ha sido creado, como apoyo a la Maternidad y Postparto de manera educativa para nuestras pacientes en Clínica Santa Rosa.

Ha sido desarrollado utilizando como referencia el libro **ROTAFOLIO EDUCATIVO PARA EL PUERPERIO Y LA CRIANZA TEMPRANA APOYO PARA LA EDUCACIÓN EN EL SERVICIO DE PUERPERIO Y EN EL CONTROL DE SALUD DEL DÍA A DÍA** del Ministerio de Salud de Chile.

Agradecemos la preferencia en nuestros servicios y esperamos que esta guía de apoyo sea un aporte para tí.

Afectuosamente,

