

# RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Área I  
Murcia Oeste  
*Arrixaca*

## ETIQUETA DEL PACIENTE

## DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: 3ª/2ª

HOSPITAL MATERNAL

TLF: 968369621/968369622 2ª

968369627/968369628 3ª

ENFERMERA/O REFERENCIA:

## PARTO

El **Puerperio**, es el tiempo que necesitan los órganos reproductivos de la mujer tras el parto par volver a la normalidad. Dura aproximadamente **un mes** y es lo que se conoce como **cuarentena**.

El útero comienza a reducir su tamaño y al mismo tiempo son expulsados los **loquios** (flujo abundante de color rojizo que cambia a rosa y posteriormente a blanco parduzco en el transcurso de varias semanas). Pueden acompañarse de retortijones llamados **entueritos**, que duran varios días y son más dolorosos si ha tenido más de un hijo y más frecuentes si usted da de mamar.

Este documento tiene como OBJETIVO proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

## HÁBITOS Y TRATAMIENTO

PATRON PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

- Evite el consumo de tabaco y alcohol.
- No tome ningún medicamento que no le haya prescrito un médico.

## ALIMENTACIÓN, LACTANCIA MATERNA, HERIDAS Y CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

PATRON METABOLICO-NUTRICIONAL

## CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN

- Siga una dieta variada y equilibrada rica en hierro (legumbres, frutas y verduras) y en calcio (leche, yogures y queso fresco).
- Para evitar el estreñimiento, beba mucha agua, tome alimentos ricos en fibra (cereales integrales, legumbres, frutas y verduras) y realice paseos diarios.

### CONSEJOS SOBRE LACTANCIA MATERNA

- La lactancia materna es la mejor forma de alimentación del bebé durante sus primeros seis meses de vida y junto con otros alimentos, al menos hasta los dos años.
- La lactancia materna también aporta beneficios a la madre, ya que disminuye el sangrado tras el parto y favorece su recuperación, acelerando la pérdida de peso.
- El **calostro** es la primera leche (no siempre visible), que se mantiene hasta que se produce la subida de la leche, entre el 3º-5º día.
- Se debe dar la lactancia a **demanda**, es decir, siempre que el niño lo pida y sin atender a la duración de la toma. Ofrezca la segunda mama cuando la primera haya quedado vacía y si el bebé lo desea.
- Si usted le da el pecho a su hijo:
  - No es necesario lavar los pechos después de cada toma, solo secarlos.
  - Si aparecen grietas en los pezones y/o dolor durante la succión, puede deberse a la mala colocación del recién nacido durante la toma, si esto sucede consulte con su matrona.

### HERIDA

- Si durante el parto le han realizado una episiotomía (herida con puntos en el periné para facilitar la salida del niño en el parto), debe mantener la herida siempre seca.

Para ello:

- Cámbiese frecuentemente de compresa.
- Límpiase la zona tras defecar, siempre de delante hacia atrás.
- Utilice ropa cómoda y holgada y la interior de algodón.
- No utilice desinfectantes que entorpecen una correcta cicatrización.
- Los puntos no es necesario retirarlos, se caen solos sobre el séptimo día.

### RECOMENDACIONES SOBRE CUIDADOS DEL RECIÉN NACIDO

- Es importante mantener el cordón umbilical limpio y seco.
- Cura con alcohol de 70%, colocando alrededor del cordón una gasa limpia dos veces al día, y siempre que sea necesario.
- Seguir curando el ombligo 3 ó 4 días después de la caída el cordón.

**REALIZAR PRUEBAS METABOLICAS A LAS 72 HORAS DEL NACIMIENTO EN EL CENTRO DE SALUD.**

## PATRON ELIMINACION.

## HIGIENE Y EJERCICIO FÍSICO

PATRON ACTIVIDAD-EJERCICIO.

### CONSEJOS SOBRE HIGIENE

- Dúchese diariamente y lávese la cabeza si lo desea.
- Para recuperar los músculos pélvicos, realice el siguiente ejercicio: cuando vaya al WC, deje salir un poco de orina y luego conténgala. Realice este ejercicio varias veces durante la micción, cuanta más veces mejor.
- El uso de faja en el posparto es innecesario.

### CONSEJOS SOBRE EJERCICIO FÍSICO

- Camine a diario, es recomendable la realización de ejercicio moderado, que se irá aumentando progresivamente.
- Evite el esfuerzo y el ejercicio físico intenso.

## RECOMENDACIONES DE DESCANSO Y SUEÑO.

PATRON DESCANSO-SUEÑO.

## ORGANOS DE LOS SENTIDOS Y DOLOR.

PATRON COGNITIVO-PERCEPTUAL.

## ¿CÓMO SE SIENTE?

PATRON AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.

## FAMILIA, TRABAJO, VIDA SOCIAL.

PATRON ROL-RELACIONES.

## PATRON SEXUALIDAD-REPRODUCCION.

## ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

PATRON ADAPTACION-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

## VALORES Y CREENCIAS

PATRON VALORES-CREENCIAS.

### SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

- Fiebre superior a 38.5 ° C
- Loquios malolientes o aumento de los mismos
- Dolor abdominal o fuerte dolor lumbar
- Dolor, enrojecimiento y endurecimiento de las mamas
- Dolor, escozor y ganas frecuentes de orinar
- Secreción o dolor intenso en zona de episiotomía
- Hinchazón o dolor fuerte en una pierna

**Si usted presenta alguno de estos síntomas, acuda a la Puerta de Urgencias del Hospital Maternal Virgen de la Arrixaca.**

**PIDA CITA CON SU MATRONA DEL 5º AL 7º DIA DEL PUERPERIO Y EN LA CONSULTA DEL NIÑO SANO.**