



**CAJA DE HERRAMIENTAS**  
para fortalecer la formación y práctica de  
*Partería profesional*



Centro de Investigaciones en Salud de Comitán  
CISC

# ACOMPañAMIENTO EN EL POSTPARTO



# ACOMPañAMIENTO EN EL POSTPARTO

Es primordial informar a las mujeres acerca de los cuidados para ella y el bebé, así como identificar los temas relevantes en qué se centrará la orientación y consejería, ya que esto permitirá la actuación oportuna de la mujer, pareja, familia, y la partera. Es decir, romper con el esquema de una consulta, procurando buscar intencionadamente alguna situación irregular o problema.

Toda  
Consejería que  
realicen las parteras  
debe adaptarse a las  
necesidades de la **mujer,**  
el **bebé** y la **familia,**  
considerando el **contexto**  
**intercultural.**



Con base a las competencias de partería establecidas por la Confederación Internacional de Matronas, fortaleciendo la Categoría I, Competencias Generales: 1.a Asumir la responsabilidad de las propias decisiones y acciones como practicante autónomo, 1.b Asumir responsabilidad en el autocuidado y el autodesarrollo como partera y 1.d Apoyarse en la investigación para sustentar la práctica, así como la Categoría 4, Cuidado continuo de mujeres y recién nacidos: 4.a Proporcionar atención posnatal para la mujer en buena condición de salud, 4.b Proporcionar cuidado al recién nacido sano, 4.c Promover y apoyar la lactancia materna y 4.e Detectar y manejar problemas de salud en recién nacido.



# CONSEJERÍA

## “FAVORECIENDO EL AUTOCUIDADO EN EL POSPARTO”



**1 CUIDADOS EN EL PUERPERIO**



**2 DATOS DE ALARMA DE LA MUJER EN PUERPERIO**



**3 CUIDADOS A LA PERSONA RECIÉN NACIDA**



**4 DATOS DE ALARMA EN LA PERSONA RECIÉN NACIDA**





# 1

## CUIDADOS EN EL PUERPERIO



Puede consumir cualquier alimento, acorde a su cultura y lo que se acostumbra comer en su familia o comunidad. Recomendar que no consuma alimentos si le da alergia o que le produce malestar (diarrea, vómito, estreñimiento).

- ✔ **Higiene:** El baño diario es primordial para favorecer el bienestar en el post parto y para evitar la posibilidad de infección en las áreas que se lesionaron por el parto.
- ✔ Identificar el **método anticonceptivo** que desea y que mejor les haga sentir acorde a sus necesidades: hormonales, DIU, naturales.  
Ver tema Métodos anticonceptivos y APEO >
- ✔ Reforzar información de los beneficios de la **lactancia materna:**  
Ver el tema de Consejería en Lactancia Materna >
- ✔ **Ejercicio:** sugerir caminar esporádicamente en la primera semana, aumentar de forma gradual hasta terminar la cuarentena (42 días) con las actividades rutinarias.
- ✔ **Vestido:** cubrirse lo necesario y acorde a las necesidades de la mujer para su control de temperatura (hay tendencias o culturas que acostumbran cubrirse mucho, más allá de los cambios bruscos de temperatura). Informar además acerca de los factores que pueden contribuir a una infección.





2

## DATOS DE ALARMA DE LA MUJER EN PUERPERIO

Es importante recordarle a la mujer y su familia aquellos datos que se deben detectar oportunamente (**datos amarillos**) para hacer algo al respecto, y otros que de estar presentes (**focos rojos**) se requerirá acudir de forma inmediata con la partera y/o a alguna unidad de salud para su atención.



### AMARILLOS:

- Dolor en mamas
- Dificultad para brindar lactancia materna
- Diarrea
- Vómito
- No evacuar al tercer día del parto
- Edema en pies que aún no se quite
- Hinchazón, cambios o molestias en la vagina



### ROJOS:

Dolor de cabeza, acompañado de:

- Zumbido de oídos o que se tapen.
- Ver luces.
- Dolor en la boca del estómago que se corra a la derecha.
- Dolor en vientre intenso, que no tolere el tocarlo.
- Sangrado profuso mayor a una regla o que empape 3 toallas femeninas en 1 hora.
- Sangrado que huela mal (animal muerto, algo pudriéndose).
- Fiebre (calentura).



**3**

## CUIDADOS A LA PERSONA RECIÉN NACIDA

-  Reforzar la información de **lactancia materna** y cómo ésta es indispensable para el desarrollo psicomotor y para el vínculo afectivo, que a la vez funciona como pilar en las diferentes etapas del desarrollo del bebé.  
Ver el tema Cuidados en la persona recién nacida 
-  **El baño** posterior a las 24 horas de nacido se puede realizar dependiendo del clima. Posteriormente, se puede realizar todos los días ya que favorece la relajación y el sueño del bebé, además ayuda a evitar alteraciones en la piel, malestar, incomodidad por el calor o molestias ocasionadas por el sudor.
-  **Baño de sol:** Los primeros 15 días y su duración es entre 5 a 10 minutos; se coloca al bebé de ambos lados por tiempos iguales, para que le dé los rayos del sol en todo el cuerpo. Realizar el baño de sol cuando el aire no esté tan frío (entre las 12 y 15 horas).
-  **Cuidados al cordón:** el cordón debe ser lavado diario en cada baño, secarlo muy bien y mantenerlo siempre fuera del pañal para evitar la humedad; se puede poner merthiolate blanco para su cuidado, NO USAR MERTHIOLATE ROJO ya que no permitirá identificar la presencia de alguna señal de infección.
-  **Mantener la eutermia** por medio de ropa que sea abrigadora para mantenerlo caliente. Mencionar que se debe evitar cubrir en exceso, ya que el sudor de los bebés puede tener efectos en la piel y estado de ánimo del bebé.
-  **Acorde a las recomendaciones de la OMS,** acostar al bebé decúbito supino (boca arriba) para evitar la muerte de cuna; esta postura también favorece el movimiento del bebé.
-  **Vacunas:** Proporcionar información a la mamá sobre las dos primeras vacunas del bebé (BCG, HB), su importancia y dónde acudir para su aplicación.  
Ver tema de vacunas 
-  **Tamiz neonatal:** brindar la información necesaria para que la mujer acuda con su bebé para la toma de tamiz neonatal o auditivo dentro de los 3 a 5 días de nacido; si es el caso, que lo realicen en donde vive, para prevención de hipotiroidismo congénito de su bebé. Ver tema tamiz neonatal 





## 4

## DATOS DE ALARMA EN LA PERSONA RECIÉN NACIDA

Es importante recordarle a la mujer y su familia aquellos datos que se deben detectar oportunamente en la persona recién nacida (**datos amarillos**) para hacer algo al respecto, y otros que de estar presentes (**focos rojos**) se requerirá acudir de forma inmediata con la partera y/o a alguna unidad de salud para su atención.



### DATOS DE ALARMA:

- Coloración anormal de la piel: morada, amarilla, pálida.
- Temperatura del bebé: identificar que no haya presencia de fiebre (muy caliente) o hipotermia (muy frío).
- Vómito frecuente ( frecuencia y cantidad).
- Dificultad para respirar: se queja, respira más rápido de lo normal, se le sume su panza al hacerlo o se meten las costillas, aletea la nariz.
- Evacuaciones: se van estableciendo conforme el bebé comienza a comer: Después de cada toma se espera la primera evacuación (se llama meconio) o bien puede ser al nacimiento (puede oscilar al nacimiento o a las 48 horas de nacido), posteriormente evacuará después de cada toma por el efecto gastrocólico (es normal más de 3 evacuaciones con la lactancia materna exclusiva).
- Cambios de comportamiento: muy irritable o no responde a la estimulación.
- Convulsiones (ataques): son muy diferentes a las de las personas adultas, pueden presionar fuerte las manos, los dedos de los pies o arquearse un poco.
- Cordón umbilical: se pone roja y/o dura la zona donde esta insertado el cordón.
- Pierde el deseo de comer: tiene que solicitar ayuda urgentemente.
- Orina: micción muy continua, 6 a 7 veces al día aproximadamente.





<http://www.scielo.org.co/pdf/cuid/v5n2/v5n2a05.pdf>

<http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/Taller%20Autocuidado.pdf>

[http://www.who.int/pmnch/about/governance/partnersforum/enap\\_exesummary\\_es.pdf](http://www.who.int/pmnch/about/governance/partnersforum/enap_exesummary_es.pdf)

Butler et al. (2017). Actualización de las Competencias Esenciales de la Confederación Internacional de Matronas para la Práctica Básica de Partería. Borrador del informe final. 24 de abril de 2017, p. 2. (Documento interno de la ICM).







Centro de Investigaciones en Salud de Comitán  
CISC

[www.herramientasparteria.org](http://www.herramientasparteria.org)

