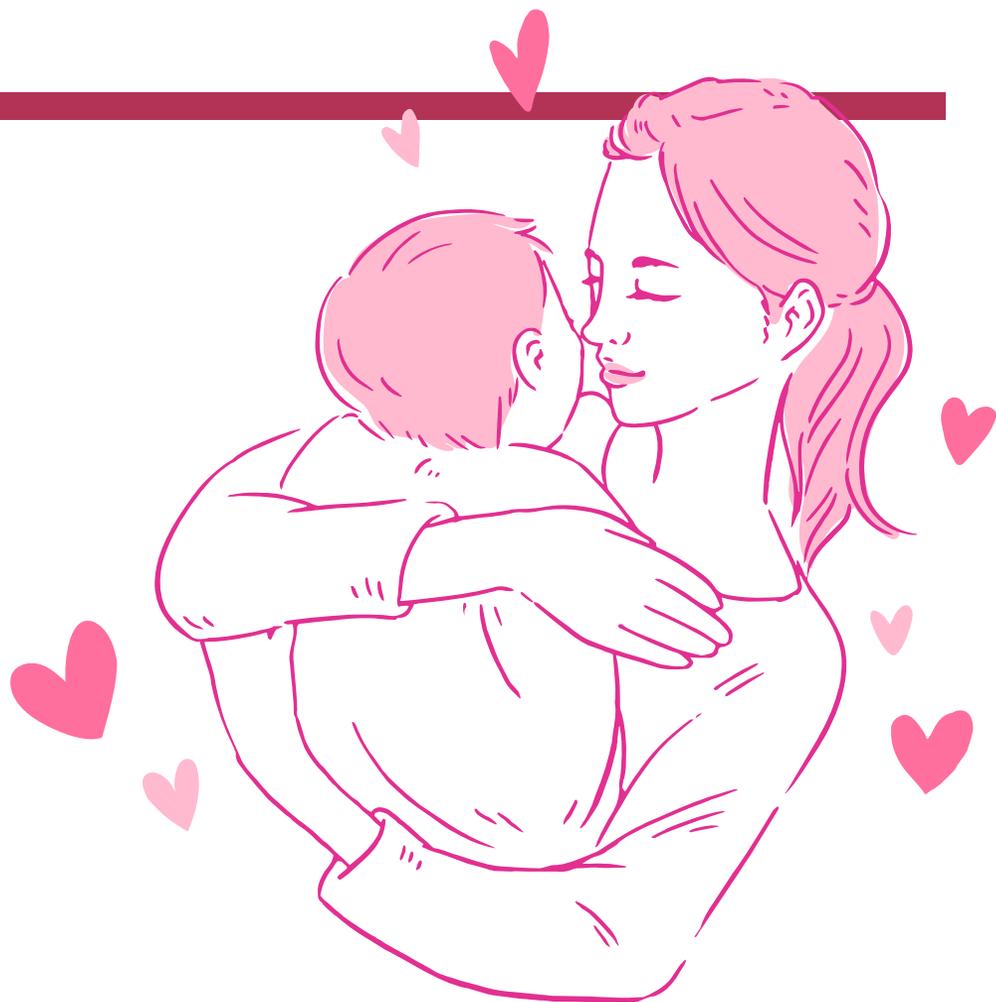


Cuidados del puerperio en tiempos de pandemia por COVID 19

Grupo Académico Cuidado Materno Perinatal





Sabemos que estas feliz por el nacimiento de tu bebé, pero tienes miedo de contraer la infección por COVID-19. El postparto es un momento único que requiere de tranquilidad, es muy importante que te cuides para que puedas cuidar a tu familia. Recuerda que no se conoce aún que el hecho de haber estado en gestación te aumenta el riesgo de adquirir el virus, pero el confinamiento y aislamiento social como, aumentan complicaciones posparto que son prevenibles como: los eventos tromboembólicos por el mayor grado de sedentarismo, el exceso de peso y la depresión postparto asociada al aislamiento social.

Te enviamos las siguientes recomendaciones que no excluyen los cuidados generales de prevención.

Prevención de eventos tromboembólicos



Mantén una ingesta frecuente de líquidos, que prevenga la deshidratación.



Usa ropa holgada que no marque la piel ni afecte la correcta circulación. Usa las medias de compresión venosa si están indicadas **ES MUY IMPORTANTE.**



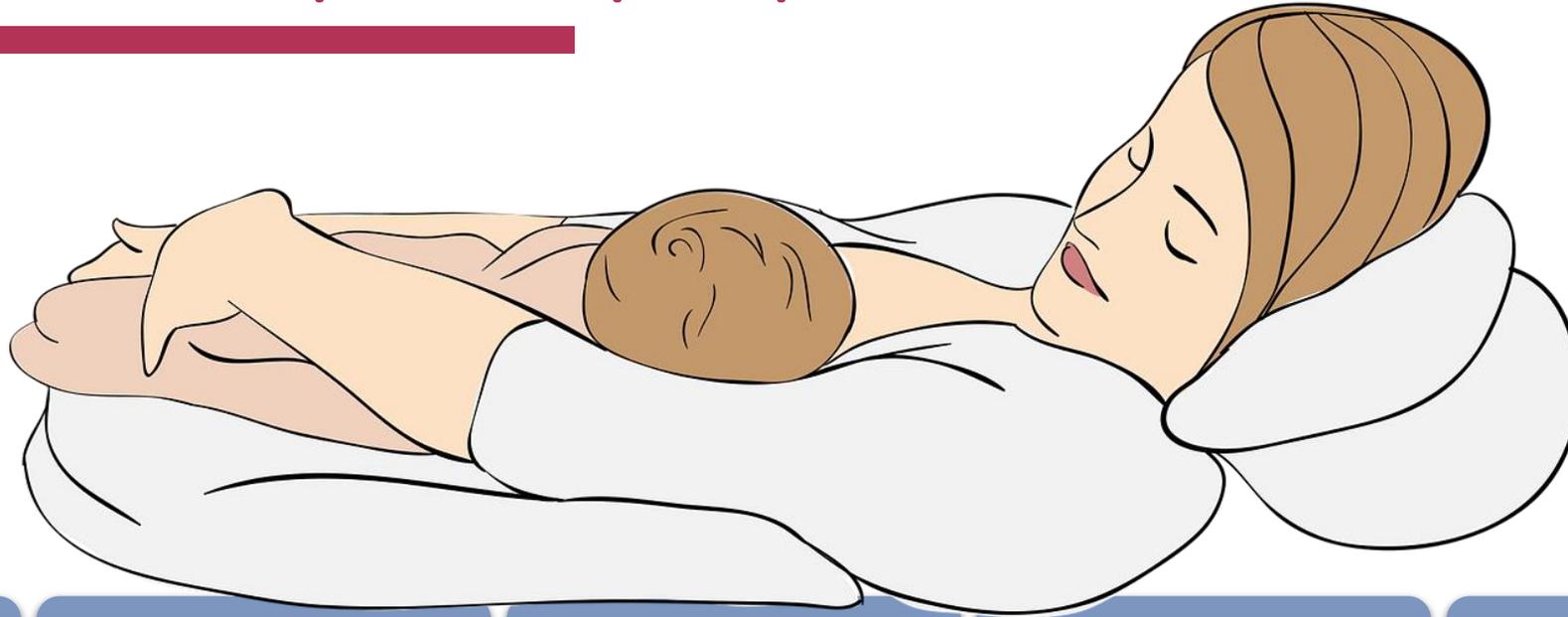
Realiza movimientos pasivos de las extremidades y caminatas frecuentes por la casa, la activación de los músculos mejora la circulación.



Si te recetaron anticoagulantes, debes administrar tus inyecciones por el tiempo que te indicaron. **NO DEBES SUSPENDERLO ANTES O DEJAR DE ADMINISTRARLO**



Prevención de depresión postparto



Recuerda que el postparto es una etapa de grandes cambios: físicos, emocionales y de nuevos roles en tu vida y tu nueva familia.

Es habitual que las mujeres se sientan más susceptibles o tengan llanto fácil durante los primeros días (10 días aproximadamente) después del nacimiento. Si se prolonga es un signo de alarma.

El cuidado del bebé implica esfuerzos mientras se adaptan juntos a sus rutinas. Apóyate en las personas cercanas, toma siestas junto a tu bebé o aprovecha para llamar a una amiga o hacer una actividad que disfrutes.

NO TE SOBRECARGUES CON LOS DEBERES DE LA CASA, tu pareja o una de las personas que te apoya, puede encargarse de las labores básicas del hogar.

Evita las fuentes de preocupaciones de ser posible (problemas o discusiones familiares, noticias o periódicos) que puedan ser fuente de estrés innecesario.