



Penn Nursing

UNIVERSITY *of* PENNSYLVANIA

SCHOOL *of* NURSING



POSPARTO

Simone Tolmie, RN, BSN, estudiante en la programa de partería y la salud de la
mujer

en colaboración con

Kimberly K. Trout, CNM, PhD, FACNM, FAAN director de la programa de
partería y profesor en la programa de salud de mujeres

El Cuarto Trimestre

Refiere al period
posparto que dura las
primeras 6 a 8 semanas
después del parto

Un tiempo de unión

La importancia del tiempo posparto

- En los Estados Unidos 52% de las muertas relacionadas con el embarazo son durante el período posparto
- La organización profesional de los doctores obstétricos (ACOG) hizo una declaración que decía que los semanas después del parto son un tiempo critical para la salud de la madre y el bebé y que este período es un oportunidad para establecer un fundación para la salud por el resto de vida
- Recomienda que todas las mujeres una cita corta entre las primeras 3 semanas después del parto y una cita comprehensiva antes del 12 semanas posparto
- Tambien recomienda que las mujeres con alto riesgo tengan una cita 3 a 10 días después del parto
 - Alto Riesgo: Mujeres que han tenido or que tiene muchos factores de riesgo para hipertensión, depresión, o enfermedades cardiovasculares

Examen Físico Posparto : Cabeza a Pies

Cabeza: Dolores de cabeza graves y cambios en la vision son symptoms del preeclampsia posparto

Corazón: Estado emocional y síntomas de depresión posparto

Pulmones: examen respiratorio y cardiovascular

Senos: ingurgitación, piel, pezones, síntomas de infección

Estómago: examen abdominal, dolor, estreñimiento

Útero: tamaño, firmeza, secreción o deshecho vaginal, sangrado, dolor

Vejiga: incontinencia, frecuencia, dysuria

vagina: recuperación, suturas, perineo, flujo vaginal, sangrado

Piernas: enrojecimiento, hinchazón, cambios en la piel, calor

Protocolo de mejora de la calidad para el reconocimiento temprano de emergencias posparto

Confirmar la medida y notificar al doctor antes de 10 minutos:

- Presión Sistólico <90 o >160
- Presión Diastólico >100
- Pulso <50 o >120
- Respiraciones <10 o >30
- saturación de oxígeno < 95%

Notificar al doctor inmediatamente para que pueda hacer un examen antes de 10 minutos

- producción de orina <35ml/hr por dos horas
- Agitación, Confusión, o falta de respuesta
- Una mujer hipertensa que tiene dolor de cabeza que no remite o dificultad a respirar

SALVE SU VIDA!

Busque atención médica para estas señales de advertencia después del parto

Se resquebraja los vasos que dan a los tejidos un suministro de sangre. Para cualquier mujer puede tener complicaciones después del nacimiento de su bebé. Aprenda a reconocer estas señales de advertencia después del parto y saber qué hacer puede salvar su vida.

Señales de Advertencia Después del Parto

Llame al 911 <small>si tiene:</small>	<input type="checkbox"/> Dolor en el pecho <input type="checkbox"/> Respiración obstruida o dificultad para respirar <input type="checkbox"/> Convulsiones <input type="checkbox"/> Pensamientos de dañarse a usted misma o a alguien más
Llame a su proveedor de salud <small>si tiene:</small> <small>(Si no puede comunicarse con su proveedor de salud, llame al 911 o vaya a una sala de emergencias.)</small>	<input type="checkbox"/> Sangrado que empape una compresa higiénica en una hora, o coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes <input type="checkbox"/> Incisión que no se cura <input type="checkbox"/> Enrojecimiento o hinchazón en su pierna que es dolorosa o se encuentra caliente al tacto <input type="checkbox"/> Temperatura de 100.4 °F o más <input type="checkbox"/> Dolor de cabeza que no mejora incluso después de tomar medicamentos o dolor de cabeza intenso con cambios en la visión

Cuide en los hospitales
Las mujeres que se recuperan en un hospital deben tener un plan de emergencia.

Digale al 911 o a su proveedor de salud:

"Mi parto fue el _____ y tengo _____".

Estas señales de advertencia después del parto pueden poner en riesgo su vida si no recibe atención médica de forma rápida porque:

- El dolor en el pecho, la obstrucción de la respiración o la dificultad para respirar (probablemente por un coágulo de sangre) pueden significar que tiene un coágulo de sangre en un pulmón o en cualquier otro lugar.
- Las convulsiones pueden significar que tiene niveles demasiado altos de sangre.
- Los pensamientos de dañarse a usted misma o a alguien más pueden significar que tiene depresión postparto.
- El sangrado abundante que empapa más de una compresa higiénica en una hora o coágulos de sangre del tamaño de un huevo o más grandes pueden significar que tiene una hemorragia que amenaza su vida.
- Una incisión que no se cura, un coágulo de sangre en la pierna o un dolor de cabeza que no mejora pueden significar que tiene una infección.
- El enrojecimiento, la hinchazón o el dolor en la pierna pueden ser signos de un coágulo de sangre.
- Una temperatura de 100.4 °F o más, sangrado o coágulos de sangre que empapan una compresa pueden significar que tiene una infección.
- El dolor de cabeza muy intenso, cambios en la visión o dolor en la parte superior del pecho de un lado pueden significar que tiene presión arterial alta o hipertensión después del parto.

BUSQUE AYUDA Su proveedor de salud tiene: _____ Dirección de la clínica: _____

AWHONN American Women's Health Association

Este folleto es un recurso educativo que puede ayudar a las mujeres a reconocer las señales de advertencia de complicaciones después del parto. No debe usarse como sustituto de la atención médica profesional. Para obtener más información, visite www.awhonn.org.

Hoja para la mujer posparto :

<https://www.awhonn.org/wp-content/uploads/2020/02/pbwssylhandoutspanish.pdf>

Componentes de un plan de atención posparto

Cita Posparto con un doctor,
partera, o enfermera
obsterico

Plan de alimentación
infantil

Planificación familiar y
metodos anticonceptivos
(vamos a hablar sobre los
metodos en un pro

Seguimiento medico para
complicaciones del
embarazo y del parto (por
ejemplo, citas para chegear
la glucose para mujeres que
han tenido diabetes
gestacional)

Seguimiento medico para
enfermedades crónicas y
evaluación por riesgo de
desarollar enfermedades
cardiovasculares

Educación y recursos para
la salud mental

Evaluación de apoyo social
y determinante sociales de
salud (por ejemplo, si hay
violencia en la casa o si no
tiene suficiente dinero para
comida)

Depresión posparto

- una depresión de moderada a intensa en una mujer después del parto que puede presentar en las primeras semanas después del parto o hasta un año. (los primeros tres meses después del parto es mas comun)
- Se desconocen las causas exactas del depresión posparto pero ha muchos cambios durante el posparto que pueden afectar el estado de ánimo durante este período:
 - los cambios en los niveles hormonales,
 - los cambios en el cuerpo del embarazo y del parto
 - Cambios en los relaciones
 - Falta de sueño
 - Preocupaciones acerca de su capacidad para ser una buena madre

◦

Factores de Riesgo:

- Edad menos de 20 años
- Esta consumando alcohol, drogas, o tobacco
- Historia del depression, transtorno bipolar, o transorno de ansiedad antes del embarazo o durante un embarazo anterior
- un familiar cercano que tiene o ha tenido depresión o ansiedad
- un hecho estresante durante el embarazo o el parto
- Problemas en su relaciones o problemas financieros o de Vivienda
- poco apoyo de la familia, de los amigos, o de la pareja

¿Cómo detectamos la depresión posparto?

- En los estados Unidos usamos la escala Edinburg en las citas pospartos
- Para usar esta escala agregue los números seleccionados para cada pregunta
 - 14 o más = Positivo (probablemente depresión posparto)
 - 12-14 = posibilidad del depresión posparto
 - Si la respuesta para la ultima pregunta es positivo tiene que hablar mas y refiere a una especialista en salud mental o ir a un lugar donde puede ayudar con emergencias de salud mental

La escala Edinburgh en Español:

<https://www.mcpapformoms.org/Docs/EPDS%20Spanish.pdf>

A continuación se muestra un ejemplo completado:

Me he sentido feliz:

- Sí, todo el tiempo _____ 0
- Sí, la mayor parte del tiempo _____ 1
- No, no muy a menudo _____ 2
- No, en absoluto _____ 3

Esto significa: "Me he sentido feliz la mayor parte del tiempo" durante la última semana. Por favor complete las otras preguntas de la misma manera.

1. He podido reír y ver el lado bueno de las cosas:
 - Tanto como siempre he podido hacerlo _____ 0
 - No tanto ahora _____ 1
 - Sin duda, mucho menos ahora _____ 2
 - No, en absoluto _____ 3

2. He mirado al futuro con placer para hacer cosas:
 - Tanto como siempre _____ 0
 - Algo menos de lo que solía hacerlo _____ 1
 - Definitivamente menos de lo que solía hacerlo _____ 2
 - Prácticamente nunca _____ 3

3. Me he culpado sin necesidad cuando las cosas marchaban mal:
 - Sí, casi siempre _____ 3
 - Sí, algunas veces _____ 2
 - No muy a menudo _____ 1
 - No, nunca _____ 0

4. He estado ansiosa y preocupada sin motivo alguno:
 - No, en absoluto _____ 0
 - Casi nada _____ 1
 - Sí, a veces _____ 2
 - Sí, muy a menudo _____ 3

5. He sentido miedo o pánico sin motivo alguno:
 - Sí, bastante _____ 3
 - Sí, a veces _____ 2
 - No, no mucho _____ 1
 - No, en absoluto _____ 0

6. Las cosas me oprimen o agobian:
- Sí, la mayor parte del tiempo no he podido sobrellevarlas _____ 3
 - Sí, a veces no he podido sobrellevarlas de la manera _____ 2
 - No, la mayoría de las veces he podido sobrellevarlas bastante bien _____ 1
 - No, he podido sobrellevarlas tan bien como lo hecho siempre _____ 0

7. Me he sentido tan infeliz, que he tenido dificultad para dormir:
- Sí, casi siempre _____ 3
 - Sí, a veces _____ 2
 - No muy a menudo _____ 1
 - No, en absoluto _____ 0

8. Me he sentido triste y desgraciada:
- Sí, casi siempre _____ 3
 - Sí, bastante a menudo _____ 2
 - No muy a menudo _____ 1
 - No, en absoluto _____ 0

9. Me he sentido tan infeliz que he estado llorando:
- Sí, casi siempre _____ 3
 - Sí, bastante a menudo _____ 2
 - Ocasionalmente _____ 1
 - No, nunca _____ 0

10. He pensado en hacerme daño:
- Sí, bastante a menudo _____ 3
 - A veces _____ 2
 - Casi nunca _____ 1
 - No, nunca _____ 0

Caso Clinical

Una mujer de 20 años se presente para su cita 6 semanas posparto. El bebé de ella esta durmiendo en el cochecito. Ella aparece como estaba llorando, su ropa esta sucia. Ella te dice , “no puedo dormir porque el bebe esta llorando todo el tiempo porque soy una mala madre que no puede aprender a amamantar”

los exámenes físicos de la madre y el bebé son normales pero su puntuación en la escala de Edinburg para ella es un 13,

Que va a hacer?

Que preguntas tiene para ella?

Atención del reciente nacido y amamentar

- https://www.youtube.com/watch?v=88uEUcF8eJ0&ab_channel=GlobalHealthMediaProject
- <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/ayude-al-bebe-a-respirar-al-momento-de-nacer/?portfolioCats=199%2C134%2C16%2C33%2C75>
- <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/cuidados-basicos-tras-el-nacimiento/?portfolioCats=199%2C134%2C16%2C33%2C75>

Referencias

- U.S. National Library of Medicine. (2021, June 9). *Depresión posparto: MedlinePlus enciclopedia médica*. MedlinePlus. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007215.htm>.