

Puerperio y lactancia

en Lectura Fácil



Sobre la guía

Esta guía fue creada por el equipo del [CEDETi UC](#) y [CIAPAT Chile](#).

Esta guía es parte de una iniciativa sobre [maternidad y paternidad](#) de personas con discapacidad.



Antes de empezar:

¿Qué son los derechos sexuales y [reproductivos](#)?

Los derechos sexuales y reproductivos son derechos de todas las personas para elegir:

- Si quiero o no quiero ser padre o madre,
- cuántos hijos o hijas quiero tener
- y con quién quiero tenerlos.



Todas las personas tienen derecho a decidir cómo desarrollar sus vidas.



- **[CEDETi UC:](#)**
Centro de Desarrollo de Tecnologías de Inclusión de la Universidad Católica de Chile.
- **[CIAPAT Chile:](#)**
Centro Iberoamericano de Autonomía Personal y Apoyos Tecnológicos de Chile.
- **[Maternidad y paternidad:](#)**
Experiencia que vive una persona durante las etapas de embarazo, acompaña en el nacimiento y crianza de un hijo o hija.
- **[Reproductivo:](#)**
Se relaciona con el proceso que permite crear nuevas vidas de seres humanos y animales.

Puerperio

El puerperio es el periodo de tiempo que dura la recuperación del cuerpo de la madre después del parto.

La duración varía según la persona.

Este proceso tiene mucha relación con la lactancia y el apego con el hijo o hija.

De forma tradicional, el tiempo de puerperio se decía que duraba 6 semanas después del parto.

Pero ahora, se considera que el puerperio dura más, hasta 1 o 2 años después del parto porque la recuperación de la mujer tiene más dimensiones físicas y sociales entre la madre y su hijo o hija en el ambiente de la familia. Por ejemplo, considera la salud mental de la madre.



- **Lactancia:** Periodo de la vida de los mamíferos en la que se alimentan solo de leche. Por lo general es leche que maman de sus madres.
- **Apego:** Relación de conexión entre madres y padres y sus hijos o hijas cuando acaban de nacer.
- **Salud mental:** El estado mental de bienestar de una persona.

La recuperación después del parto es un proceso natural. Es importante que sea vigilado por profesionales de la salud en relación con el autocuidado de las madres porque puede haber complicaciones.

- Autocuidado: Atendernos y cuidarnos a nosotros mismos.

1. Beneficios del contacto entre madre e hijo o hija.



Cuando nace un bebé, es importante que esté en contacto piel con piel con la madre durante mínimo 50 minutos. Esto es beneficioso para ambos porque permite crear una unión.



Madre e hijo o hija se reconocen mutuamente mediante el contacto piel con piel. Además, el bebé busca el pecho de la madre para conocer:

- el olor,
- el sabor
- y el calor de la piel.

La madre también conocerá:

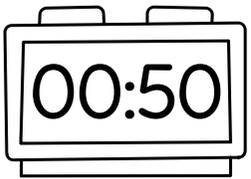
- el olor,
- el llanto
- y la piel húmeda de su hijo o hija.

Esto activará una hormona en el cuerpo de la madre que se encarga de la unión y de activar la lactancia.



Para que la unión entre madre e hijo se produzca debe ser en un ambiente:

- íntimo,
- privado,
- sin ruidos,
- con luz tenue,
- durante mínimo 50 minutos.



Esto permitirá que el bebé abra los ojos y la madre con su hijo o hija se conecten por la piel de los vientres.

• Hormona:

Sustancia que tienen las células que influyen en el cuerpo humano.

• Íntimo:

Es una relación muy cercana con una o más personas. También es algo que es muy interno de la persona como sus pensamientos o sentimientos.

• Tenue:

Cuando algo es suave o débil.

2. Medidas para que la madre se encuentre bien

Los profesionales de la salud tienen que evaluar el dolor de la madre para ver su estado.

Después del parto,

la mujer puede presentar dolor de útero y sensibilidad por la herida que la placenta deja al salir.

Si el parto fue vaginal,

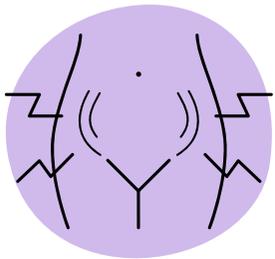
la mujer puede tener molestias en la zona de la vulva y periné.

Si el parto fue por cesárea,

la mujer puede tener molestias en el abdomen por la herida de la operación.

Después del parto, ocurren los entuertos.

Los entuertos son las contracciones que realiza el útero para volver a su tamaño original.



- **Útero:** Parte del aparato reproductor de las mujeres. Está situado en la pelvis. En el útero crece el feto hasta que nace el bebé.
- **Placenta:** La placenta es un órgano que se desarrolla en el útero para intercambiar oxígeno y nutrientes entre la madre y el feto.
- **Vaginal:** Aparato reproductor de las mujeres que va desde la vulva al útero.
- **Periné:** Zona del cuerpo humano que está entre el aparato reproductor externo, del hombre o la mujer, y el ano. El ano es el orificio por donde salen las heces o excremento.
- **Cesárea:** Es un tipo de parto que se provoca haciendo un corte en el vientre de la persona embarazada para sacar el feto.



Para disminuir el dolor, la mujer puede masajearse con la mano en puño y tomar algunos medicamentos que los profesionales de salud le indiquen.

Durante los 40 días después del parto se eliminan los flujos vaginales, también llamados loquios.

Al principio, los loquios serán de color café y después se transformarán en mucosidad.

Por esta razón, a estos 40 días se le llama cuarentena.

Si la mujer sufre fiebre o tiene mal olor durante esta etapa, debe consultar al médico.

Es importante que la madre descanse y tenga reposo, por ejemplo, mientras el hijo o hija duerme.

Además, la pareja o familia debe participar tanto en el cuidado, como en las tareas de la casa.

40
días



- **Flujos vaginales:** Son los líquidos o sustancias líquidas que tiene la vagina, pero no son los líquidos de la menstruación. Es de color claro, sin olor, cuando es normal.
- **Loquios:** Son los líquidos que tiene la vagina después del parto. Al principio son de color café y luego son de color claro, sin olor, como el flujo vaginal normal.
- **Mucosidad:** Es una sustancia casi líquida y que es pegajosa. Es muy parecida al moco.

Lactancia materna

La lactancia es el periodo de la vida en la que el bebé se alimenta solo de leche.

La lactancia puede ser con:

- leche de la madre,
- leche artificial con una fórmula especial
- o mixta, leche materna y en fórmula.



La Organización Mundial de la Salud recomienda que el bebé solo tome leche materna durante los primeros 6 meses de edad.

Esto quiere decir, que no puede tomar agua o jugo ni comer otros alimentos.



A partir de los 6 meses y hasta los 2 años, puede tomar leche materna y otros alimentos.

1. Beneficios de la lactancia materna

La lactancia materna tiene beneficios para la madre y el hijo o hija.

Los beneficios de amamantar para la madre son:

- disminuye el riesgo de tener cáncer de mama y ovario,
- disminuye el tiempo de sangrado después del parto,
- disminuye los riesgos de depresión después del parto,
- aumenta el tiempo entre un embarazo y otro,
- y ayuda a volver al peso de antes del embarazo.

Los beneficios de tomar leche materna para el hijo o hija son:

- protege de enfermedades,
- disminuye el riesgo de enfermedades graves o agudas cuando son pequeños,
- se desarrollan mejor a nivel físico e intelectual
- y tienen una alimentación sana.

La primera leche materna que se presenta se llama calostro.

El calostro es un líquido espeso y de color amarillo que tiene muchos nutrientes y es fácil de digerir.

El calostro es muy bueno porque ayuda a proteger y hacer más fuerte el sistema inmunológico del bebé.

El bebé estará saciado y no tendrá hambre con muy poca cantidad del calostro.

• Digerir:
Cuando los alimentos, líquidos o duros, son procesados por el estómago para quedarse con los mejores nutrientes.

• Sistema inmunológico:
Sistema del cuerpo humano que ayuda a combatir enfermedades e infecciones.

Cuando el bebé crece quiere más cantidad de leche. La producción de leche por parte de la madre dependerá del estímulo del pezón por parte del bebé y de si el bebé vacía de leche el pecho. Por esto, no se recomienda que el bebé use chupete durante el mes 1 de vida. El chupete confunde al bebé y provoca que succione el pecho con poca fuerza.

Se recomienda que el bebé tome leche a libre demanda. Es decir, cuando el bebé quiera cada 3 horas máximo.

- Succionar:
Extraer un líquido chupando con los labios.

Para saber si hay una buena lactancia se recomienda observar:

- Si se oye tragar al bebé después de 2 succiones.
- Si hay un dolor en la parte superior del abdomen, de la madre, cuando sale la leche.
- Si el bebé mancha al menos 6 pañales al día, con orina clara.
- Si el bebé tiene caca amarilla y fluida.
- Si la mujer produce leche de forma constante.
- Si el bebé aumenta de peso de forma adecuada después del día 10 de vida.

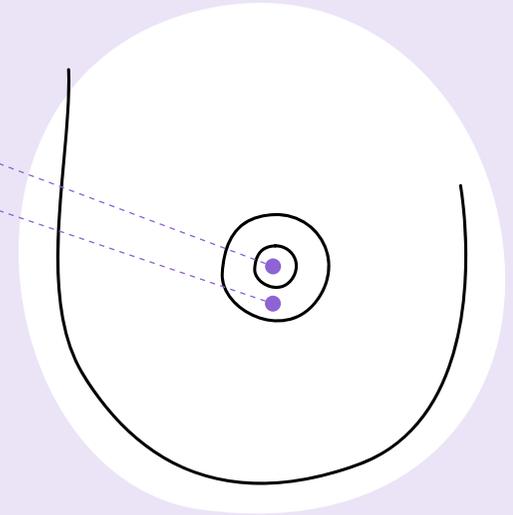
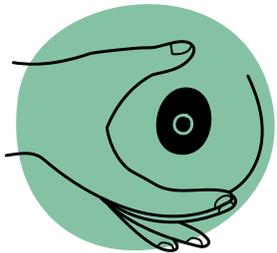
2. Técnicas para dar de mamar

Antes de empezar, recordemos que el pecho está compuesto por el pezón y la areola.



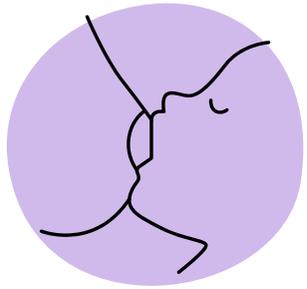
Las recomendaciones para dar de mamar son:

- Antes de dar de mamar, hay que lavarse las manos. No es necesario lavar el pecho.
- La madre debe estar en una posición cómoda, tranquila y con tiempo.
- El pecho debe ser tomado formando con la mano una “C”. Hay que colocar el dedo pulgar en la parte de arriba de la areola y los otros 4 dedos en la parte de abajo. No se debe colocar la mano en forma de pinza porque el bebé no podrá tomar bien el pecho.





- Se recomienda tocar la mejilla del bebé con el pezón o humedecer el pezón con unas gotas de leche materna. Esto es para que el bebé ponga atención y se proteja la piel del pezón antes de introducirlo en la boca.



Cuando el niño abra la boca, se introduce el pezón en la boca. La nariz y la pera del bebé quedan pegados al pecho, pero sin peligro de que se ahogue. Gracias a la forma de la nariz del bebé puede respirar por los lados.

- Se recomienda ofrecer un pecho al bebé hasta que quede vacío. Esto suele durar entre 20 y 25 minutos. Si el bebé quiere seguir comiendo, se ofrece el otro pecho. En la siguiente ocasión, se debe comenzar con el pecho que no está vacío.
- El bebé tiene que eliminar los gases o “chanchitos” entre las tomas de leche de cada pecho y después de cada toma de leche, en uno de los pechos.



Puerperio y lactancia

en Lectura Fácil



Financia :



Fonapi
Fondo Nacional
de Proyectos Inclusivos

Organiza :



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

Centro UC
Desarrollo de Tecnologías
de Inclusión CEDETi



Servicio
**Lectura
Fácil**



Centro UC
Tecnologías de Inclusión
CEDETi



Universidad de
los Andes

©Documento adaptado por CEDETi UC y validado por Universidad de los Andes.

© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.
Más información en www.easy-to-read.eu