

EFFECTIVIDAD DE UN PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO Y ASESORIA EN LACTANCIA MATERNA A LA MUJER EN POSPARTO

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según las “guías de práctica clínica para la prevención, detección temprana y tratamiento de las complicaciones del embarazo, parto o puerperio” se identifica que en las instituciones prestadoras de servicios de salud, se da el alta a las pacientes postparto entre 12 - 24 horas y se les asigna un control entre los siguientes 8-10 días, los cuales por ser un periodo de regresión de los cambios en la madre producidos en la gestación y de adaptación del recién nacido, están expuestos a sufrir complicaciones de rápida evolución que pueden ser identificadas y tratadas oportunamente. Además se ha identificado en la población caldense existe una baja práctica de la lactancia materna exclusiva; el realizar una atención personalizada en casa a las madres en postparto durante los primeros 15 días, se pueden resolver dudas sobre el cuidado, fortalecer la educación que se ha recibido del personal de salud y de familiares, aumentar la adherencia a la lactancia materna.

PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿La existencia de una estrategia de seguimiento de enfermería a nivel domiciliario a la mujer en fase de puerperio inmediato y mediato puede contribuir al establecimiento de la lactancia materna en forma exitosa?

¿Cuál es la relación que hay entre los conocimientos que la madre tiene de la lactancia materna y práctica de esta?

OBJETIVO GENERAL

Evaluar la efectividad de un proceso de acompañamiento y asesoría en cuidado del posparto y del recién nacido a la mujer en posparto fortalecimiento de la lactancia materna.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Caracterizar socio demográficamente la población objeto de estudio
- ✓ Realizar evaluación del postparto a la madre y al recién nacido
- ✓ Identificar prácticas culturales beneficiosas y no beneficiosas relacionadas con la lactancia materna que puedan modificarse o mantenerse.
- ✓ Brindar elementos en consejería sobre lactancia materna, como herramienta pedagógica para asegurar el compromiso de las madres y la familia en el éxito de la misma.

RESULTADOS

La población estuvo compuesta por 16 participantes con una edad promedio de 22.4 años, todas pertenecían al régimen subsidiado de salud. La mayoría de las gestaciones en esta población (68.8%) no fueron previamente planeadas. La totalidad de las madres tuvieron apoyo familiar durante su proceso de gestación y parto.

La intervención estuvo enfocada en el acompañamiento y asesoría en casa a la mujer en el posparto y su grupo familiar, logrando.

1. Ofrecer continuidad en casa del cuidado integral al binomio madre-hijo iniciado en la institución de salud.
2. Realizar seguimiento a la evolución del posparto en la madre y de la adaptación neonatal del recién nacido.
3. Fortalecer la educación a la madre y su grupo familiar en lo relacionado con el cuidado adecuado y oportuno durante el periodo del puerperio, con el recién nacido.
6. Promocionar prácticas y ambientes saludables en lactancia materna exclusiva logrando que la mayoría (93.8%) de los hijos recibieron lactancia materna exclusiva.



REPOSO Y SUEÑO

- Ⓜ Se recomienda un reposo de 8h diarias como mínimo.
- Ⓜ como tu bebe se despierta por la noche, descansa cuando él duerme.
- Ⓜ Fíde ayuda y delega en tu pareja u otros familiares actividades de la casa, compras, el cuidado de otros niños pequeños.

HIGIENE

- Ⓜ Es aconsejable darse duchas a diario. Utiliza jabón neutro.
- Ⓜ No usar tampones ni hacer lavados vaginales.
- Ⓜ Usar ropa cómoda y utilizar ropa interior de algodón que permitan la transpiración.
- Ⓜ Evitar bañera o piscina durante las 4 primeras semanas para evitar infecciones.

CUIDADOS CON HERIDA: EPISIOTOMÍA-CESÁREA

- Ⓜ **Episiotomía:**
 - Lavar con agua y jabón neutro durante la ducha diaria y tras cada deposición.
 - realizar el aseo de delante hacia atrás.
 - Secar con toque con una toalla limpia.
 - Usar compresas de algodón y cambiarlas frecuentemente.
 - No hacer grandes esfuerzos hasta que se haya curado la herida.
 - No usar tampones, ni realizarse duchas vaginales.
 - Sentarse sobre una superficie blanda para evitar que los puntos puedan abrirse.
- Ⓜ **Cesárea:**
 - Al realizar esfuerzos abdominales como toser o estornudar, se debe sujetar la herida con las manos o con una almohada.
 - Acudir a la semana al centro de salud para revisar la cicatriz y retirar los puntos.

PERIODO PUERPERAL: CUIDADOS EN CASA

PROGRAMA DE ENFERMERÍA
EMELY KARINE CASANOVA TORO

CUIDADOS GENERALES

- Ⓜ Usar anticonceptivos tan pronto como se inicien relaciones sexuales.
- Ⓜ Asegurarse de tener protección porque puede volver a quedar embarazada aun sin haber menstruado.
- Ⓜ acudir a la cita de control con médico y enfermera para madre y bebé.
- Ⓜ Notificar posibles alteraciones o dudas.

SIGNOS DE ALARMA

- Ⓜ Dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- Ⓜ Fiebre mayor a 38°C
- Ⓜ Flujo vaginal de mal olor.
- Ⓜ Enrojecimiento de tus senos, sensación de calor o salida de pus por los pezones.
- Ⓜ Enrojecimiento, calor d salida de pus por herida: cesárea o episiotomía.
- Ⓜ Enrojecimiento o hinchazón de las piernas.
- Ⓜ Sangrado abundante.

¡CONSULTA A TU MÉDICO!

ALIMENTACIÓN

- Ⓜ Su alimentación debe ser rica en proteínas y pobre en grasas
- Ⓜ Para evitar el estreñimiento consume alimentos ricos en fibra: verduras, cereales integrales, avena.
- Ⓜ Continuar el consumo de calcio en leche, yogurt, queso en tanto a los 500mL diarios.
- Ⓜ Comer alimentos ricos en hierro: carnes rojas; te ayudan para una rápida recuperación.
- Ⓜ Consultar con el médico o enfermera si debes seguir tomando los suplementos que se te indicaron en el embarazo.
- Ⓜ Recuerda tomar 2L de líquidos al día.
- Ⓜ Evitar ingerir bebidas como té, café, Coca-Cola y alcohol.
- Ⓜ No existen alimentos prohibidos pero hay que evitar espárragos, ajos, col, apio, espinacas que pueden cambiar ligeramente el sabor de la leche.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Ⓜ Caminar para recuperar la fuerza muscular y favorecer la circulación y el estreñimiento.
- Ⓜ Adecua posturas de forma cómoda durante la lactancia, cambio de pañal o baños.
- Ⓜ El suelo pélvico está debilitado y para ayudar a recuperar el tono muscular se emplean los ejercicios de Kegel, todo ello supervisado por la enfermera que será la encargada de explicar en qué consisten los ejercicios.
- Ⓜ Para realizar ejercicio o deportes extenuantes deberás esperar hasta la total recuperación, mínimo después de 6 semanas condicionada por la posible incontinencia, bajo supervisión de un profesional para así evitar dañar la musculatura del suelo pélvico.
- Ⓜ No levantar objetos pesados durante 3 semanas.
- Ⓜ En lo posible evitar subir escaleras durante la primera semana.
- Ⓜ Aumentar la actividad física de forma progresiva.

LACTANCIA MATERNA "Un acto de amor, desarrollo y economía"

Alimentar a su bebé EXCLUSIVAMENTE con LECHE CON SABOR A MAMÁ durante los primeros 6 meses de vida y más, tiene múltiples ventajas, entre otras:

Ventajas para su bebé:

- Satisface las necesidades nutricionales.
- Los niños y niñas amamantados son más inteligentes y tienen más defensas contra muchas enfermedades (neumonía, diarreas) y alergias.
- Favorece su seguridad emocional al promover el vínculo afectivo con su mamá.

Ventajas para la mamá:

- Ayuda a que el útero recupere su tamaño y posición inicial y previene hemorragias y estado depresivo después de parto.
- La lactancia materna contribuye a la salud de la madre, disminuye el riesgo de sufrir cáncer de ovario y seno.
- Ayuda a la madre a recuperar el peso que tenía antes del embarazo.

Ventajas para la familia y el ambiente:

- Integra a la familia, promueve el amor, estrecha el vínculo afectivo entre la madre y el hijo.
- Aumenta los recursos familiares y nacionales; disminuye la pobreza.

Amamantar requiere de una buena técnica

La boca cubre la areola
Los labios sobresalen

- Debes escuchar como su bebé traga la leche.
- Se encuentra tranquilo y succiona de forma rítmica, relajado y satisfecho.
- No sientes dolor y tanto los senos como los pezones están sanos.
- Tu bebé sube de peso, gana en promedio 6 veces al día y hace en promedio 4 deposiciones diarias.

Si presenta dolor en los senos es porque su bebé no ha hecho un buen agarre. Para retirar el seno debe introducir el dedo meñique en la comisura del labio del bebé para evitar dolor o fissuras.

Amamantar es un acto placentero; debes buscar una posición cómoda en la cual estés relajado.

- Utiliza sillas, cojines y almohadas
- Apoya completamente las plantas de tus pies; puedes utilizar un banquito para lograrlo y evitar el cansancio

Identifica el buen agarre de tu bebé

Extracción y conservación de la leche materna

- Para extracción manual de la leche debes lavar las manos y realizar un masaje al seno, ten a tu bebé cerca eso te ayudará
- Coloca tu mano en forma de C alrededor de la areola, ejerce presión hacia arriba contra tu pecho y después comprime con los dedos hacia abajo
- Repite estos movimientos rítmicamente

Almacena la leche en bolsas plásticas resellables y marcadas siempre con la fecha y la hora de la extracción

Tipo de conservación	Tiempo de conservación
Medio ambiente	Se recomienda menos de 4 horas
Refrigeración	12 horas
Congelación	15 días
Portátil con pila congelada	8 horas para transporte

Julián Harvey Peláez Agudelo -Docente
Paula Tatiana Díaz Barco-Estudiante
Programa de Enfermería
Universidad de Caldas
2017

BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Salud y Protección social. Garantizar la atención segura de la gestante y el recién nacido. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/Garantizar-atencion-segura-madre-hijo.pdf>
2. Bohórquez OA, Santana AR, Pérez LJ, Munévar RY. Seguimiento de enfermería a la madre y al recién nacido durante el puerperio: traspasando las barreras hospitalarias. Av. Enferm [Internet]. 2009 [Citado 26 Sep 2017]; 27 (2): 139-149. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/12976/14009>
3. Camargo FA, Latorre JF, Porras JA. Factores asociados al abandono de la lactancia materna exclusiva. Hacia la Promoción de la Salud [Internet]. 2011 [Citado 26 Sep 2017]; 16 (1): 56-72. Disponible en: <http://www.redalyc.org/html/3091/309126695005/>
4. Costa S, Venícios M, Carvalho AF. Construcción y validación de cartilla educativa para alimentación saludable durante el embarazo. Rev. Latino-Am. Enfermagem [Internet]. 2014 [Citado Sep 27 de 2017]; 22(4):611-20. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/es_0104-1169-rlae-22-04-00611.pdf
5. Cardozo JP. Conocimientos de madres adolescentes sobre cuidados básicos al recién nacido [tesis]. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2008. Disponible en: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/enfermeria/tesis09.pdf>
6. Dirección Territorial de Salud de Caldas. Informe epidemiológico boletín #1. Semana epidemiológica No 01 de 2018 [Internet] 2018 [Acceso el 15 de febrero de 2018] Disponible en: http://observatorio.saluddecaldas.gov.co/desca/boletines/Boletin_semana%201_2018.pdf
7. Salud PDE, Salas OY, Salas- PDESOY. "Cuidado brindado por la enfermera serums durante el puerperio mediato". [Internet]. Universidad Católica Santo Toribero de Morovejo; 2014. Available from: <http://tesis.usat.edu.pe/handle/usat/455>