

## Profesión

Joaquim Braun,  
Mireia Ripoll  
Farmacéuticos comunitarios

“**Es recomendable abordar las habituales molestias mamarias realizando masajes suaves, aplicando paños calientes antes de las tomas y compresas frías entre toma y toma»**”

# El acompañamiento farmacéutico en el posparto

Para la mujer, el embarazo es un camino que recorre con las alforjas colmadas de ilusión. Tras el nacimiento del bebé, la vida continúa con una nueva etapa de aclimatación y recuperación personal. El abanico de cuestiones que se plantean las mujeres después del parto no deja de crecer. Las dudas que aparecen en este nuevo periodo suelen referirse a síntomas menores y a aspectos sobre nutrición y cuidado de la piel, aunque también aprecian que sus asuntos más emotivos sean atendidos.

El papel del farmacéutico es clave: que la mujer se sienta acompañada, apoyada y comprendida por un profesional sanitario que atienda sus inquietudes, tanto en relación a las necesidades de su recién nacido como para su propio cuidado, es esencial. Además, este seguimiento desde la farmacia posibilitará la detección de situaciones que requieran valoración médica.

El término posparto o puerperio (del latín *puerperium*) se define como la etapa que se inicia inmediatamente después de un parto y que finaliza cuando la



mujer recupera el mismo estado que tenía antes de su gravidez. Suele decirse que dura aproximadamente 6 semanas o 40 días, por lo que se denomina popularmente «cuarentena», coincidiendo con el restablecimiento del útero. Sin embargo, a menudo se presenta una definición más amplia de la duración del posparto al incluir todos los aspectos fisiológicos, endocrinos, nutricionales y psicosociales que lo caracterizan. Por lo tanto, en realidad esta etapa es, en esencia, muy variable, y puede alargarse algunos meses y hasta más de un año. Siguiendo la clasificación cronológica, el puerperio puede ser inmediato, mediato, alejado o tardío, tal como secuencialmente irá apareciendo en los sucesivos apartados.

### Primeros cuidados

El puerperio inmediato corresponde a las primeras 24 horas del periodo posparto, en las que la madre experimenta una sensación general de alivio y bienestar, dolor en los muslos por la fatiga muscular y sensación de quemadura en la vulva, tanto si se ha practicado episiotomía como si no. Después de la evacuación de la placenta, disminuye la frecuencia e intensidad de las contracciones o entuertos.

En los últimos años se han ido reivindicando los evidentes beneficios del «contacto piel con piel» temprano, una sencilla técnica en la que se coloca al recién nacido desnudo y boca abajo en contacto directo con la piel de la madre en los primeros momentos después del nacimiento. Entre las múltiples ventajas de esta práctica están la regulación de la temperatura corporal, la mejora de la respiración, el agarre espontáneo al pecho para la implantación de la lactancia materna, la liberación de oxitocina para expulsar la placenta y el estrechamiento del vínculo afectivo. Esta praxis es importante en todos los casos en los que sea posible, y especialmente útil en los casos en que se haya practicado una cesárea. En las situaciones en que la madre esté indispuesta, también se puede ofrecer este rol al padre o acompañante.

El puerperio propiamente dicho, o puerperio mediato, es el periodo que va desde el segundo hasta el décimo día, y se corresponde con los días de mayor involución de los órganos genitales, de mayor derrame de loquios (o sangrado vaginal posparto), y con la instauración de la lactancia. La presencia de hemorroides es muy común, así como el estreñimiento y la retención de orina.

Para sobrellevar estos primeros días, es conveniente llevar a cabo una buena planificación antes del parto, ya que será indispensable disponer de compresas de algodón sin perfumes ni aditivos y de bragas desechables mientras duren los loquios. Asimismo, las heridas provocadas por la cesárea, la episiotomía o el desgarro deberán tratarse con un jabón adecuado y un antiséptico con clorhexidina. En el necer no deben faltar un buen gel o crema hidratante, así como gasas estériles y alguna crema para las molestias hemorroidales.



“Las dudas que aparecen en el posparto suelen referirse a síntomas menores y a aspectos sobre nutrición y cuidado de la piel»

### Cuidado de la piel y del cabello

En torno al décimo día se inicia el puerperio alejado, que durará hasta la sexta semana aproximadamente, culminando con la recuperación del estado pregravídico de los órganos genitales y de la posición del útero. En estos días es interesante añadir a los cuidados cremas o aceites vegetales con propiedades cicatrizantes y reparadoras para tratar las cicatrices de la cesárea, de la episiotomía o del desgarro. Asimismo, es el momento clave para incidir en el cuidado de la piel con cremas o aceites vegetales reafirmantes para el tratamiento de la flacidez y de la elasticidad, especialmente de la zona abdominal y de las estrías propias del posparto. Con el tratamiento adecuado y constante, así como con la realización de una buena exfoliación, los tejidos de la piel pueden reestructurarse más rápidamente. De la misma forma, las manchas en la piel, generadas durante el embarazo, tenderán a atenuarse. Una exfoliación suave, el uso de un protector solar adecuado y de cosméticos despigmentantes asegurarán resultados óptimos.

Es recomendable abordar las habituales molestias mamarias realizando masajes suaves, aplicando paños calientes antes de las tomas y compresas frías entre toma y toma.

Si se constata la aparición de mastitis, pueden requerirse antibióticos de prescripción médica.

La última fase del posparto, el puerperio tardío, abarca desde la sexta semana hasta el final de la lactancia. El retorno de la menstruación será muy variable y dependerá de la lactancia. En cualquier caso, vale la pena advertir de la posibilidad de embarazo en este periodo, por lo que cabe emplear métodos anticonceptivos.

Al retomar la actividad sexual, es probable que la mujer padezca dispareunia o dolor coital, por lo que se sentirá muy aliviada con el uso de lubricantes íntimos.



## En las primeras fases del posparto y durante toda la lactancia debe valorarse la recomendación de continuar o iniciar un tratamiento de suplementación»

En esta etapa, concretamente a los 2 o 3 meses del nacimiento, es altamente prevalente la alopecia posparto, ya que el reequilibrio hormonal provoca que el ciclo de vida del cabello pase bruscamente a la fase de caída. Para afrontar este proceso natural, será muy importante el correcto cuidado capilar con productos específicos e incluso con suplementación vitamínica. Además, si la madre desea teñirse el pelo, es conveniente que sea con tintes vegetales.

### Suplementación recomendada

En las primeras fases del posparto y durante toda la lactancia debe valorarse la recomendación de continuar o iniciar un tratamiento de suplementación. Según las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, las mujeres deben recibir una suplementación de hierro y ácido fólico (400 µg/día) como prevención de la anemia, y no sólo durante el embarazo, sino también en el puerperio. Además, numerosos estudios recomiendan un suplemento de yodo (200 µg/día) durante la lactancia, ya que en España se ha descrito una alta incidencia de déficit de este elemento en la alimentación, lo que puede afectar al desarrollo psicomotor e intelectual de los niños.

Por otro lado, una ingesta adecuada de calcio es esencial en las mujeres durante la lactancia y poslactancia. En la lactancia, las madres pueden llegar a movilizar un 2% del calcio esquelético para la formación de leche materna, y por tanto pueden producirse pérdidas importantes de este elemento. Esto cobra importancia si la ingesta de calcio es baja (lo que se agrava en vegetarianas, veganas y/o intolerantes a la lactosa) o si el flujo de leche es elevado.

Para el mantenimiento de una lactancia saludable, se podría indicar también la suplementación con aquellos probióticos que contribuyan al equilibrio de la flora mamaria. En este sentido se ha visto que algunas cepas de *Lactobacillus* pueden ayudar a evitar la inflamación del tejido mamario (mastitis) y a mitigar el dolor.

En cuanto a las vitaminas, en este periodo de la vida de las madres los requerimientos se ven incrementados. Se deberá poner especial atención en aquellas madres lactantes que tengan intolerancias, sean vegetarianas, veganas o tengan problemas de alimentación para asegurar la ingesta adecuada de vitamina B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> y vitaminas E y A.

También se recomienda encarecidamente la suplementación con omega-3 a todas las mujeres desde el periodo preconcepcional hasta después de la lactancia. El ácido docosahexanoico (DHA) aporta excelentes beneficios al desarrollo del sistema nervioso central del neonato y, además, su adecuada ingesta contribuye a la recuperación de la puerpera y a la prevención de la depresión posparto.

### Baby blues y depresión posparto

La tristeza posparto o *baby blues* es un trastorno leve que afecta al 80% de las mujeres durante las primeras semanas del posparto y se presenta como una alteración emocional de carácter transitorio. La depresión posparto, sin embargo, puede desarrollarse durante el primer año y afecta al 15% de madres y padres. Además, suele ser más grave y acaba condicionando de forma importante las actividades diarias.

Estos síndromes suelen aparecer como respuesta a la adaptación a esta nueva etapa. El farmacéutico, por su proximidad, debe brindar apoyo emocional a todas las personas que lo requieran. Para el alivio de los síntomas leves más comunes puede emplearse la aromaterapia, con propiedades calmantes y reequilibrantes. Asimismo, la farmacia servirá de foco de detección de signos y síntomas más graves que requieran derivación médica.

### Cuidado del suelo pélvico

El suelo pélvico femenino es un sistema de músculos y ligamentos que cierra la cavidad pelviana y desempeña una función de soporte. La incontinencia urinaria o anal, el dolor pélvico o las disfunciones sexuales son alteraciones del suelo pélvico que producen una disminución significativa de la calidad de vida de muchas mujeres adultas. En el posparto, el suelo pélvico se encuentra laxo y a veces dañado, por lo que es necesario trabajar el fortalecimiento de la musculatura para acelerar su recuperación. Para ello, si no existen contraindicaciones, es aconsejable el uso de esferas intravaginales (bolas chinas) como herramienta para trabajar la fuerza y la resistencia de la musculatura pélvica. Además, puede ser útil realizar masajes con cremas o aceites perineales que activen la circulación sanguínea y favorezcan la elasticidad y sensibilidad de la zona dañada. ●