

Prácticas de cuidado postparto en adolescentes

Practices postpartum care in adolescents

Doris Amparo Parada*
 Fabiola Lara**
 Fabiola Ramírez**
 Nancy Rocío Ramírez**
 Mónica Fajardo**

Resumen

Durante el puerperio, etapa relevante tanto para la madre como para su hijo recién nacido, se observa la influencia de múltiples rituales y creencias culturales en la aplicación de cuidados¹. El presente estudio tiene como objetivo identificar las prácticas de cuidado que realizan las adolescentes púerperas durante este período.

La investigación es de carácter descriptivo, cuantitativo; La muestra se obtuvo por conveniencia. El instrumento utilizado fue cuestionario "Prácticas de cuidado que realizan consigo mismas las mujeres en el postparto" con nivel de confiabilidad con alfa de Cronbach de 0.68.²

Dentro de los resultados del estudio se halló que las prácticas de cuidado que realizan las adolescentes en esta etapa, han sido orientadas primordialmente por mujeres mayores, cercanas a ellas como familiares o amigas que han transitado por esta experiencia en el pasado.

*Enfermera MG. materno perinatal. Docente Universidad Francisco de Paula Santander. Miembro del grupo de investigación Salud Pública GIPS-UFPS. Correo: admirable_777@hotmail.com

** Estudiantes VII semestre de enfermería. Facultad Ciencias de la Salud. Universidad Francisco de Paula Santander. E-mail: safabilara@hotmail.com.

¹ Castro, Edgar. Muñoz, Sandra Felisa. Plaz, Gina P. Rodríguez, Maricel. Sepúlveda Liller J. Universidad del Cauca; Prácticas y creencias tradicionales en torno al puerperio; Municipio de Popayán; 2005. P. 141-152. ISSN1900-8201/Vol. 1, N°1 Disponible en internet: http://www.revistaiaf.abacolombia.org.co/es/pdf/v1n1/v1n1_7.pdf(Citado el día 16 de Abril del 2010)

² Vargas Porras, Carolina. Hernández Molina, Luz Mery. Validez y confiabilidad del cuestionario "Prácticas de cuidado que realizan consigo mismas las mujeres en el postparto". Av. Enfer., Vol. XXVIII N° 1 P. 96-105, 2010. Universidad Nacional de Colombia. Disponible en: http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/articulos/xxviii1_10.pdf(Citado el día 16 de Abril del 2010)

Recibido: 6 Julio/10 - Aceptado: 09 de septiembre/10

Las creencias y rituales adquiridos en esta época conllevan a cambios en la dieta como disminución en el consumo de grasas, cítricos, lácteos y proteínas. Así mismo se observan cambios respecto al reposo, realización de trabajos forzados, entre otros.

Palabras Claves:

Puerperio, cuidado, cultura

Summary

During the puerperio, excellent stage both for the mother and for his new-born son, there is observed the influence of multiple rituals and cultural beliefs in the care application. The present study takes as a target to identify the practices of care that the adolescents realize púerperas during this period.

The investigation is of descriptive, quantitative character; The sample was obtained by expediency. The used instrument was a questionnaire "Practices of care that the women realize with themselves in the postchildbearing" with(in spite of) reliability level with alpha of Cronbach of 0.68.

Inside the results of the study one found that the practices of care that the adolescents realize in this stage, have been faced essentially by major women, near to them like(as) relatives or friends who have gone along along this experience in the past.

The beliefs and rituals acquired in this epoch bear to changes in the diet as decrease in the consumption of fats, milk(dairy) citrus fruits and proteins. Likewise changes are observed with regard to the rest, achievement of forced works, between others

Keywords:

Postpartum, care, culture

Introducción

El puerperio es uno de los periodos más importantes en la vida de muchas mujeres, se ha visto influenciado desde siempre por variadas formas de cuidado orientadas por conocimientos empíricos transmitidos de generación en generación.

Las mujeres adolescentes presentan cambios emocionales, físicos y sociales mientras se adaptan a su nuevo rol de madres, creando un impacto en sí mismas, pues en muchas ocasiones no están preparadas para asumir dicho reto y optan por buscar apoyo en diferentes redes sociales de su entorno. Es por esta razón que al aplicar cuidados durante “la dieta”, estos se ven influenciados por saberes y culturas de otras mujeres, quienes inculcan a las puérperas sus conocimientos basados en la experiencia del cuidado que han tenido durante el posparto, etapa que se considera trascendental en su ciclo de vida.

Rituales y creencias se van transmitiendo entre familia, amigos, y otros con la finalidad de preservar el estado de salud de acuerdo a sus culturas. Muchos de éstos se fundamentan en pensamientos mágicos, que pueden producir lesiones o daños en el organismo, por consiguiente, es importante conocer las prácticas y creencias culturales en torno al puerperio y definir cuales se deben preservar, reestructurar, reacomodar o reforzar³.

Culturalmente la mayoría de mujeres realizan una serie de cuidados durante los primeros cuarenta días del puerperio denominado “dieta”, en el cual la mujer (como en pocas etapas de la vida) se concentra en su

cuidado físico y emocional, que favorece su recuperación.

El profesional de enfermería debe identificar estas prácticas permitiendo que la madre exprese libremente sus razones y que de manera humanizada, cálida y respetuosa, haya un acercamiento del profesional de salud a la paciente, lo cual contribuirá a diseñar estrategias de cuidado basadas en la necesidad real de la puérpera adolescente.

Para la disciplina de enfermería el reconocimiento de la cultura, creencias y rituales de las puérperas adolescentes, permiten que se fortalezca la calidad del cuidado y se aporte a la promoción y prevención de la salud y así mismo a contribuir con el fortalecimiento de un cuidado responsable y coherente, que oriente acciones y decisiones que conlleven a resultados positivos y eficaces donde el individuo, la familia y comunidad se empoderen del cuidado de su salud a partir de nuevos conocimientos y de la influencia positiva del equipo de salud en el mejoramiento de las prácticas de cuidado donde la madre adolescente y su familia identifique por sí mismos las practicas que debe realizar durante este periodo para el mantenimiento adecuado de su salud y la del recién nacido.

Materiales y Métodos

La muestra se obtuvo por conveniencia, fue compuesta por 70 adolescentes puérperas que se encontraban en el servicio de puerperio de la ESE Hospital Universitario Erasmo Meoz, para la recolección de los datos se utilizó el cuestionario “Prácticas de cuidado que realizan consigo mismas las mujeres en el postparto”. El instrumento se aplicó a las madres adolescentes puérperas durante los primeros días posparto, en un ambiente que les proporcionara comodidad física emocional, confidencialidad y respeto por sus creencias y conceptos.

El instrumento presenta validez facial y de contenido. Consta de 12 ítems relacionados con la alimentación, el reposo y ejercicio, el apoyo social y el seguimiento de recomendaciones médicas y conceptos.

³Castro, Op. Cit., p. 141-152

El análisis de los datos se realizó a través del programa Excel, evaluando cruce de variables con tablas dinámicas, gráficas y analizando las respectivas categorías del instrumento.

Objetivos

Objetivo General

Describir las prácticas de cuidado postparto que realizan las adolescentes egresadas del ESE Hospital Universitario Erasmo Meoz (H.U.E.M.) del municipio de Cúcuta

Objetivos Específicos

Caracterizar a la población: madres adolescentes en el periodo del postparto durante la estancia en el ESE Hospital Universitario Erasmo Meoz (HUEM).

Identificar las prácticas de cuidado que realizan las madres adolescentes durante el puerperio como: alimentación, actividad y ejercicio, sistemas de apoyo y seguimiento a recomendaciones del equipo de salud.

Resultados y Discusión

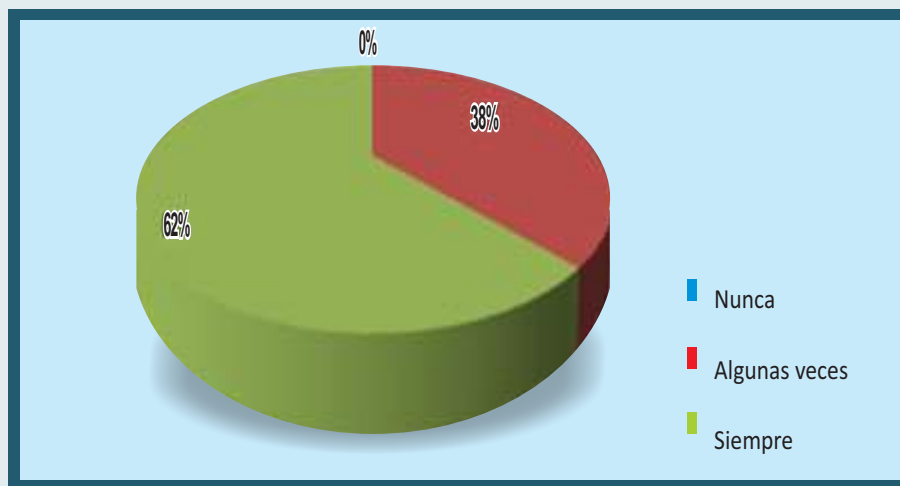
Caracterización de la población

El grupo estuvo conformado por Madres adolescentes provenientes de la ciudad de Cúcuta, nivel socioeconómico estratos 1,2 y 3; pertenecen al régimen de salud subsidiada EPS y Sisben, en edades promedio de 10 a 19 años de edad; Entre las edades más representativas que se pudieron identificar fueron entre los 17, 18 y 19 años de edad, con un porcentaje de 24%, 23% y 30% respectivamente, aunque se observó con menor incidencia las edades entre 12 a 16 años con 1.4% y 13% respectivamente; Igualmente se logró identificar que las puérperas adolescentes mantenían un estado civil entre solteras y unión libre con un 33% y un 50% respectivamente, muy pocas adolescentes referían estar casadas con un 17%.

Prácticas de cuidado: alimentación

El 62% de las puérperas adolescentes consumen al día dos porciones de proteína como carne, huevos, pollo, pescado o vísceras. (Ver Gráfica 1) Se observa que las puérperas consideran grandes beneficios en estos alimentos durante esta etapa, sin embargo hay un grupo que no los consume por temor a sus efectos adversos como cólicos en el bebé y dolores pélvicos en la madre.

Gráfica 1. Distribución de las puérperas según el consumo de dos porciones de proteínas al día, ESE Hospital Universitario Erasmo Meoz, Cúcuta. 2010



Fuente: Encuesta sobre Prácticas de cuidado postparto en adolescentes, egresadas del H.U.E.M.

Estos resultados se asemejan a los hallazgos de la investigación realizada por *Castro, Édgar* (2005), Prácticas y Creencias Tradicionales en torno al puerperio, donde clasifican los alimentos en dos grupos: los requeridos y los impedidos, refiriendo que se deben evitar alimentos considerados como irritantes, ácidos y pesados por considerarlos nocivos durante esta etapa, dentro de los cuales están los enlatados, fritos, comidas recalentadas, alimentos condimentados y ricos en sal pues producen cólicos al recién nacido. El huevo causa sangrado vaginal y los entuertos⁴.

Respecto al consumo de hortalizas y verduras, muestra que el 52% de las púerperas adolescentes solo las consume algunas veces y un 9% de las púerperas no las consumen. Durante este periodo no consumen verduras ni hortalizas por ser estas irritantes para el estómago, cortan la leche materna o causan gases a los niños; resultados semejantes a los hallados en la investigación se encontraron en el estudio de *Cajiao Gloria* (1997) donde se encontró creencias referidas por las púerperas como que “la yuca y la papa puede entorpecer la cicatrización del cordón umbilical, el plátano da espasmos, el aguacate no se debe consumir puede causar la muerte por la debilidad producida en el parto”⁵.

El 54% de las mujeres siempre toman hierro formulado por el personal de salud durante su dieta, un 43% lo toman algunas veces y solo un 3% no lo toman ya que no lo consideran importante. La mayoría de las adolescentes púerperas cumplen con las recomendaciones del personal de salud respecto al consumo de este medicamento.

Durante el embarazo el consumo de hierro es de vital importancia para la mujer y su bebé en su formación, un faltante de este elemento podría aumentar los riesgos de mortalidad en el proceso post parto⁶.

Otras fuentes de mayor contenido de hierro recomendadas en el embarazo y posparto son las carnes rojas, el pollo y el pescado, siendo el hígado el que posee la mayor concentración. Otros alimentos con alto contenido de hierro son las legumbres, granos y vegetales como lentejas, nueces, acelga, tomate, sin embargo se observa que en esta etapa de puerperio no son consumidos debido a factores socioculturales presentes en las pacientes y su familia.

Prácticas de cuidado: actividad y ejercicio

El 61% de mujeres entrevistadas refieren guardar reposo hasta los primeros 10 días de puerperio, hasta la mitad de la dieta un 29%, en cambio solo 10% de las mujeres refieren mantener el reposo en cama hasta aproximadamente los 40 días de puerperio. (Ver Gráfica 2.); dicho análisis se ve relacionado con un estudio realizado por *Calderón Candia, Yaqueline* (2008), en el que demuestra que las actividades físicas de la mujer durante la dieta son limitadas, debido a que consideran que quedan muy débiles, pierden sangre, fuerzas y hasta se les puede salir la matriz ante esfuerzos físicos como los oficios domésticos (trapear, lavar ropa). Por tanto, es aconsejable guardar reposo, que puede ser absoluto, permaneciendo en cama los cuarenta días de la dieta, o relativo, durante los 8 a 15 primeros días de esta⁷.

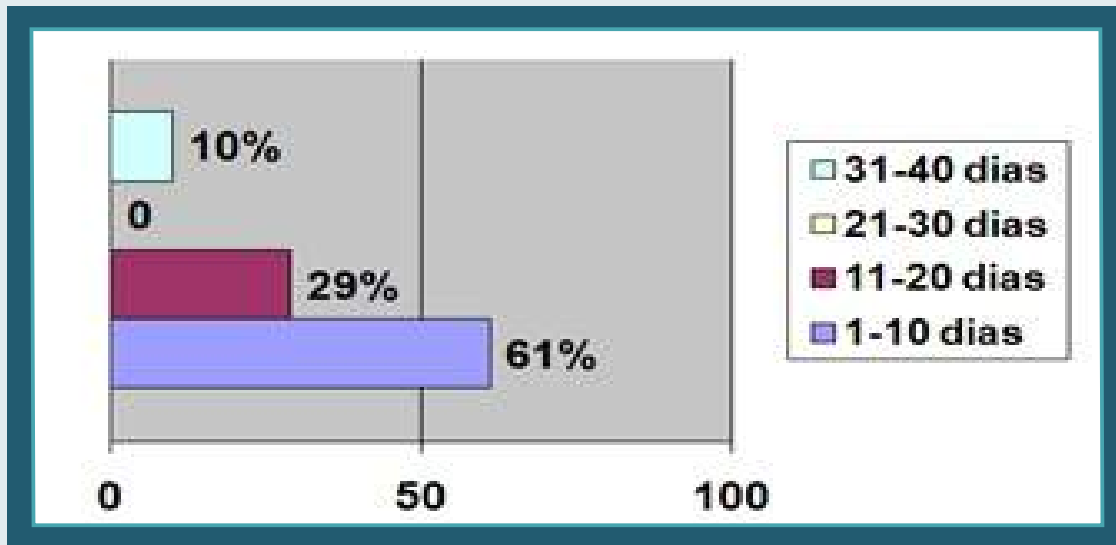
⁴ *Ibíd.*, p.144

⁵ *Cajiao, Gloria Estella. Acosta, Mónica. Alegría, Liliana. Llano, Ana Milena, Valencia, Celmira. Zuluaga, Patricia. Creencias populares sobre el autocuidado durante el puerperio en las instituciones de salud de nivel 1. Colombia Médica. Vol. 28 N° 001. Universidad del Valle. Cali. P.42-50. 1997. Disponible en: <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/283/28328108.pdf>. (Citado el día 16 de Abril del 2010)*

⁶ El consumo de hierro es vital para las mujeres embarazadas, *guiainfantil.com*. 2. p. Disponible en: C:\Users\Extension\Downloads\GUIAINFANTIL.COM ART.PAG22.mht (Citado el 8 de Agosto de 2010)

⁷ *Calderón, Candia. Yaqueline Otilia. Morales, Requejo. Teodora, Diana. Phun Tam. Sabina, Elena. Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre prácticas de autocuidado durante el puerperio en adolescentes; Revista de enfermería: Herediana; 2008. 01.(1). Disponible en: http://www.upch.edu.pe/faenf/revfae/Influencia_de_una_intervencion_educativa.pdf p. 11-18. (Citado el 26 de Marzo de 2010)*

Gráfica 2. Distribución de las puerperas según el tiempo que guardan reposo en cama durante la dieta, Hospital Universitario Erasmo Meoz, Cúcuta. 2010



Fuente: Encuesta sobre Prácticas de cuidado postparto en adolescentes, egresadas del H.U.E.M.

Las entrevistadas manifestaron el motivo por el cual no realizaban ningún tipo de trabajo pesado durante la dieta, el cual reflejó que no lo hacían por presentar dolor en la herida con un 31% seguidamente de la caída de la matriz con un 26%; Este análisis presenta una gran relación con un estudio realizado por Cardozo Silva, Sandra Liliana (2009), donde refiere la reducción de las actividades físicas para que no se “caiga la matriz”, ya que son aconsejadas por familiares que han tenido experiencias durante esta etapa⁸.

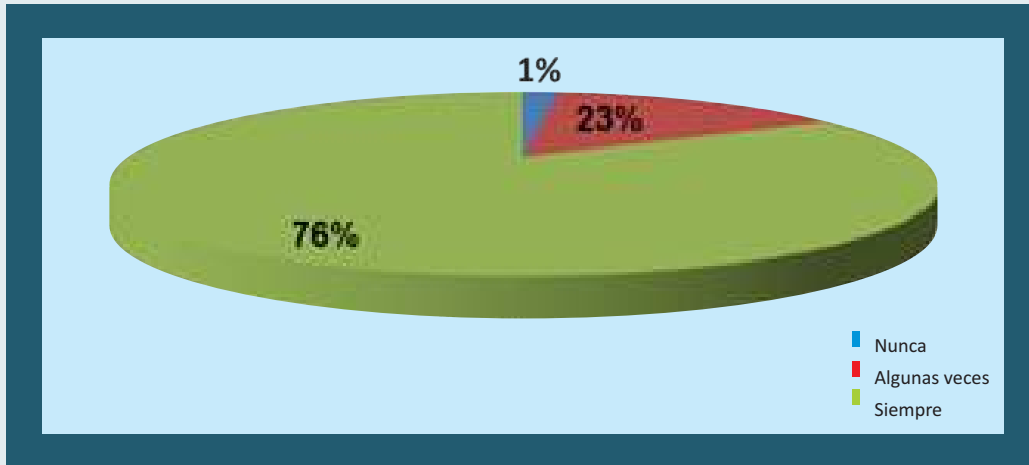
⁸ Cardozo Silva, Sandra Liliana. Bernal Roldán María Del Carmen. Adolescentes en puerperio y sus prácticas de cuidado. Revista Avances en Enfermería. Vol. XXVII N° 2 p. 82-91. Girardot. 2009. Disponible en: http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/articulos/xxvii2_9.pdf (Citado el 30 de Marzo de 2010)

Prácticas de cuidado: sistemas de apoyo

Las puerperas adolescentes refirieron mantener y/o buscar apoyo en situaciones difíciles acercándose y acostumbrándose a dialogar frecuentemente con su pareja, familiar o amigo cercano a ellas, respondiendo con un 76% dando a entender que ellas mantienen buenas relaciones sociales con las demás personas; (Ver gráfica 3.) esta interpretación se ve relacionada con un estudio realizado por Cardozo Silva (2009) el cual describe las prácticas de cuidado de un grupo de puerperas adolescentes que están orientadas, aconsejadas y vigiladas por la familia, especialmente por las mujeres: madres, abuelas, suegras, sobre algún tipo de cuidado que necesiten realizar⁹.

⁹ Ibid., p. 82

Gráfica 3. Distribución de las puérperas según búsqueda de apoyo en situaciones difíciles. Hospital Universitario Erasmo Meoz, Cúcuta. 2010



Fuente: Encuesta sobre Prácticas de cuidado postparto en adolescentes, egresadas del H.U.E.M.

Prácticas de cuidado: seguimiento a recomendaciones del equipo de salud

El 50% de las puérperas adolescentes siempre asisten al control postparto, el 5% algunas veces y solo el 1% asisten al control postparto. El 77% de las puérperas adolescentes cumplen con las recomendaciones brindadas por el personal de salud; a diferencia de los resultados encontrados en una Investigación realizada por Kaplan (2007) en donde se demostró que más del 60% de las embarazadas no asistían a los controles prenatales, teniendo en cuenta que la realización de un buen control prenatal es de gran importancia ya que permite vigilar la evolución del embarazo y preparar a la madre para el parto y la crianza de su hijo, descubriendo precozmente a través de la clínica, el laboratorio y Ecografía la aparición de problemas maternos y/o fetales que podrían presentarse¹⁰.

Se observa además que dentro de las pacientes que asisten a controles, no todas siguen las indicaciones dadas por el personal de salud, el 6% refieren que siguen las indicaciones solo algunas veces y que sólo asisten a urgencias por algún signo de alarma grave como sangrado abundante.

Conclusiones

El puerperio es una etapa que representa en la vida de la mujer cambios y ajustes de tipo biopsicosociales, requiriendo cuidados específicos que garanticen el bienestar al binomio madre e hijo recién nacido, sin embargo estas prácticas están permeadas por la cultura y rituales que posee tanto la adolescente como su familia y que en diversas ocasiones pueden ocasionar lesiones o complicaciones.

La inestabilidad emocional de la gestante adolescente y el déficit de conocimientos en el área maternal, hace que ésta busque continuamente apoyo de otros, los cuales ofrecen sus saberes y quehaceres basados en la experiencia y en el consejo que han adquirido a su vez a través de generaciones, donde las madres, abuelas,

¹⁰ Kaplan, Diego P. Amott, Cinthya. Rojas, Susana. Control de embarazadas, Centro de Salud Eva Perón. p. 1-12. Formosa. 2007. Disponible en: <http://www.famg.org.ar/TrabajoCongreso/CONTROL%20DE%20EMBARAZADAS%20CS%20EVA%20PERON.pdf> (Citado el 8 de Agosto de 2010)

suegras, amigas, entre otros, aportan el conocimiento y cuidan a estas mujeres adolescentes durante su puerperio.

Es importante para enfermería que se reconozca esta necesidad en la paciente y se produzca una más activa promoción de la salud en el grupo de adolescentes tanto en el periodo del embarazo como en el puerperio, para intervenir de manera humanizada y respetuosa en el cuidado realizando un acercamiento hacia estas pacientes y fortaleciendo en ellas las practicas de cuidado beneficiosos, negociando aquellas que pueden convertirse en lesivas y erradicando las dañinas.

Promover servicios de salud más cercanos a su cultura y coherentes con su entorno, puede contribuir a un acercamiento más positivo de estas púerperas adolescentes al equipo de salud, permitiendo a este tener mayor influencia sobre el cuidado que realizan en esta etapa las madres consigo misma y con el recién nacido y diseñar nuevas estrategias de cuidado basadas en las prácticas y vivencias de la madre adolescente.

En el grupo de pacientes de estudio pudo observarse la importancia que tiene su compañero cuando esta requiere de algún tipo de apoyo, este se convierte en la persona que la entiende y cuida en el proceso de su recuperación, por lo tanto es relevante incluir a este y a su familia dentro de las intervenciones que el equipo de salud plantee realizar con las adolescentes púerperas.

Bibliografía

(1) Saad Acosta, Cecilia. Creencias y Conocimientos sobre el cuidado del Recién Nacido y del Lactante, de mujeres gestantes y madres de menores de dos años, que asisten a los hogares FAMI del ICBF de la localidad de Usaquén; Bogotá, D.C. Universidad del Bosque. Mayo, 2009. 151 p. Disponible en: http://www.uelbosque.edu.co/files/Archivos/creencias_conocimientos_sobre_cuidado_del_recien_nacido.pdf (Citado el 26 de Marzo de 2010)

(2) Calderón Candia, Yaqueline Otilia; Requejo Morales, Diana Teodora; Tam Phun, Elena Sabina; Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre prácticas de autocuidado durante el puerperio en adolescentes; *Revista de enfermería: Herediana*; 2008.01.(1). Disponible en: http://www.upch.edu.pe/faenf/revfae/Influencia_de_una_intervencion_educativa.pdf p. 11-18 (Citado el 26 de Marzo de 2010)

(3)Castro, Édgar; Muñoz, Sandra Felisa; Plaza, Gina Paola; Rodríguez, Maricel; Sepúlveda, Liller Janeth; Universidad del Cauca; Prácticas y Creencias Tradicionales en torno al puerperio, municipio de Popayán, 2005; Revista Infancia, Adolescencia y Familia, Vol. 1, No. 1, 2006. p. 141-152. Disponible en internet: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/769/76910109.pdf> http://www.revistaiaf.abacolombia.org.co/es/pdf/v1n1/v1n1_7.pdf (Citado 26 de marzo de 2010)

(4) Cardozo Silva, Sandra Liliana; Bernal Roldan, María del Carmen; Adolescentes en puerperio y sus prácticas de cuidado; Artículo de investigación Avances de Enfermería, págs. 82-91; 2009. Disponible en internet: http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/articulos/xxvii2_9.pdf (Citado el 30 de marzo de 2010)

(5)Vásquez, Martha Lucia. Argote, Luz Ángela. Bejarano, Nancy Lucia. De Cárdenas, Carmen Helena. Muñoz de Rodríguez, Lucy. El trayecto de las adolescentes en el puerperio: amenazas, peligros y acciones de protección durante la dieta; Universidad Federal de Santa Catarina. Revista Texto y Contexto Enfermagem ISSN: 0104-0707. Vol. 13 N° 003 Brasil 2004. p.351-359 Disponible en internet: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/714/71413305.pdf>.(Citado 16 de Abril de 2010)

(6) Guzmán Soto, Ana Gabriela. Mancilla Espinoza, Flor de María. Enfoque Gestáltico como estrategia para el fortalecimiento del Yo en niñas-madres, que asisten al Centro "Solo para Mujeres". Guatemala; 2008. 70 p.

Disponible en internet: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_2619.pdf (Citado el 26 de Marzo de 2010)

(7)MARRINER-TOMEY, A. Modelos y Teorías de Enfermería; Tercera Edición Madrid; Mosby/Doyma Libros, S.A; 1995; pág. 451. (Citado el 30 de Marzo de 2010)

(8)Martínez Pérez, Ángela Patricia; Modificación de los conocimientos de las Madres Adolescentes sobre los cuidados básicos al recién nacido después de un programa educativo; Trabajo de Grado; Pontificia Universidad Javeriana; Localidad de Ciudad Bolívar, Bogotá D.C. 2009. 106 p. (Disponible en: <http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/enfermeria/2009/DEFINITIVA/tesis09.pdf>) (Citado el 08 de Agosto de 2010)

(9)Noguera Ortiz, Norma Yaneth; Rodríguez Rodríguez, María Raquel. Aprendiendo a cuidar al recién nacido: Un cuidado congruente con la cultura; Universidad de La Sabana; Avances en Enfermería, Volumen XXVI (1):103-111, Bogotá. 2008. p. 103-111. Disponible en: http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/articulos/xxvi1_11.pdf (Citado el 08 de Agosto de 2010)

(10)Parada Rico, Doris Amparo; Cuidado de las puérperas en el siglo XXI; Arauca, 2004; p. 6-12 Disponible en internet: http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/articulos/xxiv2_1.pdf (Citado 16 de Abril de 2010)

(11)Bejarano Beltrán, Nancy Lucia; Argote, Luz Ángela; Ruiz De Cárdenas, Carmen Helena; Vásquez, Martha Lucia; Muñoz de Rodríguez, Lucy. Protegiendo al recién nacido durante el puerperio la madre adolescente asegura un hijo sano y fuerte; Revista Avances en enfermería. p. 32-48 Disponible en internet: http://www.enfermeria.unal.edu.co/revista/articulos/xxi1_4.pdf(Citado 16 de Abril de 2010)

(12)Restrepo Vélez, María Isabel. La Ansiedad durante el Embarazo y el Parto; Universidad Pontificia Bolivariana; Escuela de Ciencias Sociales; Facultad de Psicología; Medellín; 2006; 81 p. Disponible en

internet: <http://www.hetah.net/modules/smartsection/item.php?itemid=2432> (Citado el 26 de Marzo de 2010)

(13)Rivadeneira Rosales; Parto y Puerperio; Principales Enfermedades y Salud Mundial; Instituto Superior de Estudios; Universidad del MAYAB; Disponible en internet: http://www.google.com.co/search?hl=es&q=etapas+del+puerperio&aq=f&aqi=g2&aql=&oq=&gs_rfai (Citado el 26 de Marzo de 2010)

(14)Rodríguez Santibáñez, Yesikka Yaneth; Parto, embarazo y el Puerperio; 12 p. Disponible en internet: <http://www.monografias.com/trabajos27/parto-embarazo/parto-embarazo.shtml> (Citado el 08 de Agosto de 2010)

(15)Salud postparto; Recuperación durante el puerperio por el Equipo Médico de Babysitio; 10 p. Disponible en internet: http://www.babysitio.com/bebe/salud_postparto_puerperio.php (Citado el 08 de Agosto de 2010)