

LA VISITA POSTNATAL

Podeu anar a la llevadora del PASSIR (CAP Sant Pere) o de l'ABS després del part o per qualsevol complicació o dubte que se us presenti.



Us aconsellem una revisió ginecològica un mes i mig després del part o cesària, més o menys, i sempre que noteu:

- **Hemorràgia superior a una regla normal.**
- **Febre superior a 38°.**
- **Mala olor del flux vaginal.**
- **Nòdul dolorós a les mames.**
- **Molèsties en orinar.**
- **Inflamació o dolor fort en una cama.**
- **Qualsevol altre trastorn que necessiteu consultar.**

RECORDEU

Recordeu que en cas d'anar-vos-en a casa amb els punts de sutura de l'episiotomia, cal retirar-los després de set dies a partir del part. Per retirar els punts podeu acudir a la llevadora del PASSIR (CAP Sant Pere) o de l'ABS, o venir a l'Hospital.



Hospital Universitari
Sant Joan
REUS

Av. del Dr. Josep Laporte, 2
43204 Reus
Tel. 977 310 300
www.hospitalsantjoan.cat
www.grupsagessa.cat



GRUP
sagessa

HOSPITAL UNIVERSITARI
SANT JOAN DE REUS

Consells per a després del part



informació

informació

COMUNICACIÓ 2012 GRUP SAGESSA - 1716 P

Servei de Ginecologia
i Obstetrícia

Consells per a després del part

QUÈ ÉS EL PUERPERI?

És el període que comença immediatament després del deslliurament (expulsió de la placenta) i acaba quan l'organisme femení ha retornat a les seves condicions normals d'abans de l'embaràs. La durada aproximada és de 6 setmanes.



Aquesta definició equival al que es coneix com a quarantena, és a dir, el temps de recuperació de la dona després del part.

HIGIENE I CURA DE LA FERIDA

- Dutxeu-vos diàriament a partir del primer dia. No hi ha cap inconvenient per rentar-vos els cabells.
- Tant en les cesàries com en els parts vaginals, no heu de tenir por de mullar-vos la ferida. Heu de netejar-vos-la amb aigua i sabó i després eixugar-vos-la bé.
- Eviteu banys d'immersió durant el puerperi.
- Canvieu-vos les compreses amb molta freqüència, perquè així evitareu possibles infeccions.
- En parts vaginals sempre que la ferida s'hagi pogut embrutar de femta, orina, sang, etc., s'ha de netejar i sempre de davant cap endarrere.
- Utilitzeu roba interior transpirable (cotó, paper...)
- Recordeu que l'ús de tampons està contraindicat durant aquest període.



HIGIENE I CURA DE LES MAMES

Per a una bona higiene de les mames és suficient amb la dutxa diària, encara que heu de tenir en compte algunes recomanacions:

En cas de lactància materna:

- El sostenidor durant la lactància ha de ser còmode, de fibres naturals i amb suport suficient però sense comprimir els pits.
- Si voleu evitar taques a la roba podeu utilitzar discs absorbents. Recordeu de canviar-vos-els sovint per evitar maceracions al mugró.
- Utilitzeu pomades solament si és necessari.

En cas de lactància artificial:

- Preneu-vos la medicació que us ha prescrit el metge/essa.
- Utilitzeu sostenidors ajustats.

ACTIVITAT FÍSICA

- L'activitat física és imprescindible perquè el vostre organisme recuperi la normalitat.
- Procureu no realitzar exercicis bruscos les primeres setmanes després del part. El més adequat és, simplement, el passeig diari.
- Per recuperar el to de la paret abdominal és aconsellable la realització d'exercicis abdominals suaus a partir de 15 a 20 dies després del part. No és recomanable l'ús de faixes perquè produeix un relaxament de la musculatura abdominal.
- És important, per a recuperar el to dels músculs perineals, que realitzeu exercicis de contracció i relaxament.
- L'activitat diària ha de combinar-se amb un temps de descans suficient que us ajudi a una ràpida recuperació.
- Aproveiteu per descansar mentre dorm el vostre nadó.
- L'ajuda de la parella és imprescindible per aconseguir períodes de relaxació i repòs materns.



ALIMENTACIÓ

- Ha de ser variada i rica en aliments naturals: verdures, llegums, fruites, peix, carn, llet i derivats.
- No és aconsellable l'ús habitual de laxants. Per evitar l'estrenyiment heu de mantenir una dieta rica en fibra (verdures, fruita, llegums...) i una ingesta abundant de líquids.
- Procureu anar de ventre la primera ocasió en què en tingueu ganes, i recordeu que això no acostuma a produir més dolor a la ferida del part.
- Procureu evitar menjar precuinats o molt rics en greixos, com pastisseria industrial i fregits, que solen tenir un alt contingut de calories però poc valor nutritiu.
- Recordeu que aquest període no és l'adequat per seguir una dieta per aprimar-vos.



LES RELACIONS SEXUALS

Els canvis d'humor són molt habituals durant el puerperi a causa dels ajustaments hormonals: la fatiga, la falta de son, la falta d'experiència en la cura del nadó, etc. No us hi obsessioneu. Aquests canvis són transitoris.

Heu d'evitar una relació sexual completa, mentre hi hagi pèrdues de sang o el coit suposi alguna molèstia per a vosaltres.

Recordeu que la lactància materna no és un mètode anti-conceptiu segur. Encara que no hagi aparegut la primera regla és possible que us quedeu embarassades.

Durant aquest període el mètode anticonceptiu més recomanable és el preservatiu. No obstant això, el vostre ginecòleg o ginecòloga serà qui us aconsellarà sobre el mètode adequat.

