



## Recomanacions després del part



Enhorabona!! Esperem que el part i l'estància al nostre hospital hagen sigut unes vivències agradables. Després de ser donada d'alta, deus contactar amb la teua comadrona per a una revisió rutinària i, sempre que ella t'ho recomane, també amb el ginecòleg de zona.

En el moment de l'alta deus assegurar-te d'haver rebut la següent documentació:





- Full de recomanacions.
- Informe d'alta.
- Documentació pediàtrica.
- Certificat de naixement (full groc) necessari per a:
  - o Obtenció del SIP del nounat a l'hospital.
  - o Inscripció del nounat al registre civil.







### Alimentació

-  Si dones pit, l'alimentació deu ser semblant a la de l'embaràs. També és convenient mantenir el tractament amb ferro 1 comprimit diari durant 3 mesos i vitamines adaptades a la lactància mentre dure la lactància.
-  Si durant l'embaràs augmentares molt de pes, una dieta pot facilitar l'aprimament sense que disminuïska la quantitat o qualitat de la llet, però sempre amb el consell i supervisió d'un especialista en nutrició.



### Higiene i cura de les ferides

-  Està permesa la dutxa, però no el bany si continues sagnant, circumstància que pot perllongar-se durant setmanes.
-  Els punts de sutura de la ferida perineal són en part de material re-absorbible, per la qual cosa es desprendran en aproximadament 7-10 dies (si persisteixen més temps pots consultar-ho amb la comadrona).
-  La cura dels punts i de les grapes en cas de cesària és senzilla, és suficient amb llavar-los amb aigua i sabó 2 o 3 vegades al dia, assecar la zona amb compte i mantenir la roba interior neta i seca. No es recomana l'ús de solucions iodades (Betadine) per a la desinfecció de les ferides en dones que donen el pit.
-  Les grapes de la ferida de la cesària s'han de retirar passats 7 -10 dies de la intervenció al teu centre de salut.



### Lactància

-  Deus seguir les pautes marcades pel pediatra i les comadrones.
-  Es recomana oferir a cada presa ambdós pits i que aquests queden el més buits possible al finalitzar aquesta. Si no és així, pots utilitzar un tirallet (*sacaleches*).
-  L'aparició de fissures als mugrons pot minimitzar-se aconseguint que el nadó s'agafe correctament al pit i no allargant innecessàriament les presses.
-  Si no dones pit, recorda portar un sostenidor que comprimisca els pits i no els manipules ni tractes de buidar-los, ja que pots provocar una pujada de llet. Si tot i seguir aquests passos, notes els pits molt inflamats, amb dolor que no cedeix amb analgèsics o tens febre, vine a urgències de Ginecologia. Si tens qualsevol dubte, contacta amb la comadrona.

### Exercicis de rehabilitació

-  Els músculs de l'abdomen estan ara més flàccids i açò pot generar una sensació molesta. És convenient que contactes amb la persona qui et va dirigir la preparació al part i ella t'aconsejarà uns exercicis que milloraran la teua situació.
-  Una cosa semblant ocorre amb la musculatura del sol pelvià, necessària per a una bona micció i defecació. Hi ha exercicis que poden ajudar-te a la seua recuperació.

### Relacions sexuals i anticoncepció

-  Fins que no es complete la cicatrització de les ferides i deixes de sagnar no convé que reinicies les relacions sexuals completes. És preferible esperar 2-3 setmanes.
-  Tot i que la lactància pot disminuir la funció dels ovaris i que no tingues la menstruació, no és suficient com a mètode anticonceptiu. Durant aquest temps, els preservatius són una bona opció, encara que existeixen altres alternatives també compatibles amb la lactància. Pots consultar sobre elles al teu Centre de Salut Sexual i Reproductiva.