

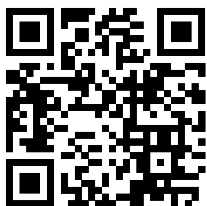
Signes d'alerta

Heu de consultar l'equip mèdic si teniu:

- Febre superior a 38 °C
- Dolor abdominal intens
- Hemorràgia abundant o coàguls grans
- Malestar emocional persistent



Consulteu més informació a la pàgina web de l'hospital, a l'apartat *Aviat seré mare/pare*



Salut/



Salut Sant Joan
Reus - Baix Camp



Av. del Dr. Josep Laporte, 2. 43204 Reus



977 310 300



www.salutsantjoan.cat



[GINECOLOGIA@SALUTSANTJOAN.CAT](mailto:ginecologia@salutsantjoan.cat)



@HospitalReus



Generalitat
de Catalunya

Salut/



Salut Sant Joan
Reus - Baix Camp

Consells per a després del part

Adreçat a les mares i a les famílies



Servei de Ginecologia i Obstetrícia

Consells per a després del part

Què és el puerperi?

És el període que comença immediatament després del part i acaba quan l'organisme torna a les condicions prèvies a l'embaràs.

Dura aproximadament 6 setmanes i es coneix com a *quarantena*.



Cura física

- Descanseu sempre que pugueu: el cos necessita recuperar-se.
- Mantingueu una bona hidratació i una alimentació equilibrada per afavorir la cicatrització.
- Higiene íntima: renteu-vos amb aigua tèbia i eviteu sabons forts.
- És normal sagnar durant diverses setmanes, però vigileu si el sagnat augmenta de sobte.



Higiene i cura de les mames

N'hi ha prou amb la dutxa diària per mantenir una bona higiene de les mames; tot i així, tingueu en compte aquestes recomanacions:

En cas d'alletament matern

- Utilitzeu un sostenidor còmode, de fibres naturals i amb bon suport, però sense comprimir els pits.
- Eviteu cremes innecessàries. Deixeu assecar la llet sobre el mugró.
- No us poseu sabó directament als pits, renteu-vos només amb aigua.
- Podeu fer servir discs absorbents per evitar taques, però airegeu-los abans i canvieu-los sovint per evitar maceracions al mugró.

En cas d'alletament artificial

- Utilitzeu sostenidors ajustats i eviteu estimular-les amb massatges.
- Apliqueu fred local per reduir les molèsties.



Activitat física

- Procureu no fer esforços intensos les primeres setmanes després del part. El més recomanable és el passeig diari.
- Per recuperar el to de la paret abdominal és aconsellable dur a terme exercicis abdominals suaus a partir de 15 a 20 dies després del part. No feu servir faixes perquè produeix un relaxament de la musculatura abdominal.
- Comenceu a fer exercicis suaus de sòl pelvià quan us ho indiquin.



Cura emocional

- Els canvis d'humor són normals perquè les hormones fluctuen: demaneu suport emocional a la parella, família o entorn.
- Si noteu una tristesa intensa durant més de 2 setmanes, contacteu amb un professional.

Vincle amb el nadó

- El pell amb pell afavoreix el vincle i regula el nadó.
- Responeu al plor: és la seva manera de comunicar-se.



Relacions sexuals

Evitar les relacions sexuals completes si teniu pèrdues de sang o molèsties durant el coït.

La lactància materna no és un mètode anticonceptiu segur. El més recomanable és el preservatiu, però l'equip mèdic us aconsellarà sobre l'opció més adequada per a vosaltres.



La visita postnatal

Aneu a la llevadora de l'ASSIR (CAP Sant Pere) durant la setmana després del part o davant qualsevol complicació o dubte que tingueu.

En cas d'alta precoç, la llevadora acudirà al domicili l'endemà de l'alta.

Es recomana una revisió ginecològica aproximadament al mes i mig del part.

