

## Activitat física

L'activitat ja l'has començat a l'Hospital, des del moment en què t'aixeques del llit.

L'activitat és imprescindible perquè l'organisme recuperi la normalitat. Ha de ser progressiva: els primers dies no t'esforcis en excés i accepta l'ajuda en les feines de casa.

Aprofita per descansar mentre dorm el nadó.

La gimnàstica es pot iniciar quan la dona es trobi en condicions físiques per fer-ho, però en el cas de cesària, mai abans de 4 setmanes. Els exercicis van encaminats a recuperar el to abdominal, reforçar els músculs de relaxació de la musculatura abdominal, pectorals, espatlla i perineu. No és recomanable l'ús de faixes perquè produeixen relaxació de la musculatura abdominal.

## Signes d'alarma

- Pèrdues superiors a una regla normal
- Febre superior a 38 °C
- Pudor del flux vaginal
- Nòdul dolorós o envermelliment a les mames
- Molèsties en orinar
- Inflamació o dolor fort en una cama
- Qualsevol altre trastorn que necessitis consultar

## Recorda

L'hospital et proporcionarà els papers necessaris per fer la inscripció al registre civil i els tràmits pertinents per la inscripció del nadó al sistema nacional de salut.

Quan arribis a casa recorda de demanar hora per la primera visita al teu nadó. Necessitaràs el carnet de salut del nadó, que rebràs quan sigui donat d'alta.

Demana visita a la llevadora per a una primera visita després del part. T'ajudarà en la lactància, els punts de l'episiotomia o de la cesària, la recuperació muscular i del sòl pelvià i qualsevol dubte que puguis tenir.



Salut/ Salut Terres de l'Ebre



C/ Benet Messeguer, s/n  
43740 Móra d'Ebre  
Tel: +34 977 401 863  
[www.hospitalmoradebre.com](http://www.hospitalmoradebre.com)

*A prop teu per cuidar-te.*

Salut/ Hospital Comarcal Móra d'Ebre

# Consells per a després del part



GRUP COMUNICACIÓ 2022

Servei d'obsterícia 2023

informació

# Consells per a després del part

## Què és el puerperi?

És el període que comença després del part i acaba al cap d'unes sis setmanes. Aquest període també es coneix com a quarantena. L'organisme de la dona va tornant a l'estat previ a l'embaràs, i hi ha un seguit de canvis: físics, psicològics, familiars i socials.



## I quan arribi a casa, què?

A continuació et donem unes pautes que poden ajudar-te durant el puerperi.

## Alimentació

L'alimentació sempre ha de ser equilibrada, variada i rica en verdures, llegums, fruita, peix, carn, llet i derivats.

Si dones el pit has d'augmentar l'aportació de calories en unes 500 kcal, així com la ingesta de líquids i de fibra. Cal evitar l'alcohol, els fàrmacs i les substàncies estimulants com el cafè. Hi ha aliments que canvien una mica el gust de la llet (carxofes, espàrrecs, cafè), però no n'alteren la qualitat

## Higiene i vestit

Durant el puerperi les pèrdues varien d'abundants i de color vermellós amb algun coàgul a més escasses i clares.

Si notes un augment important de les pèrdues i/o un canvi d'olor visita el metge/essa o ginecòleg/òloga de referència.

Dutxa't diàriament. L'episiotomia i la ferida de la cesària han d'estar netes. És millor la dutxa que el bany. Tam-poc és recomanable banyar-se a la platja ni a la piscina, pel risc d'infeccions. Canvia't sovint la compresa (l'ús de tampons està contraindicat). Si t'han fet una episiotomia, s'ha de netejar 2 o 3 cops al dia i després d'anar al bany, amb aigua i sabó, de davant cap a enrere. Recorda d'eixugar ben bé la ferida.

Si tens molèsties en seure no utilitzis flotadors, utilitza coixins i busca un seient més còmode. El metge/essa t'informarà de si t'han de retirar els punts o si cauran sols.

Si t'han practicat una cesària, cura la ferida amb clorhexidina i vés a la llevadora per treure els punts.

Si dones el pit, en finalitzar la presa, escampa't una gota de llet pel mugró i deixa que s'eixugui a l'aire per evitar l'aparició de clivelles. Si és necessari pots utilitzar alguna crema específica. Vigila l'aparició d'envermelliments, dolor, tensió i de zones endurides. Si això passa, consulta el metge/essa o la llevadora.

Es recomana portar roba còmoda, ampla i de cotó. La roba massa ajustada i les sabates de taló alt dificulten la circulació. Has de portar uns sostenidors ajustats a la mida del pit. Si alletes el teu nadó, millor que els portis durant tot el dia.

## Canvis psicològics i sexualitat

Els canvis hormonals, la manca de son, la falta d'experiència en la cura del nadó poden ocasionar canvis d'humor, tristesa, pèrdua de gana, tendència al plor... Aquests canvis són transitoris i poden durar d'unes hores a uns quants dies. És important el suport familiar.

Les relacions sexuals es poden reiniciar quan han desaparegut les pèrdues i/o sempre que la dona es noti preparada. Si les relacions s'inicien durant el puerperi s'aconsella utilitzar preservatiu, per evitar possibles infeccions. Després, dependrà de si es vol un nou embaràs i de les recomanacions del ginecòleg/òloga.

## La lactància materna no és un mètode anticonceptiu.

En les primeres relacions després del part, pot ser que notis molèsties, ja que pot aparèixer sequedat vaginal. Això es pot millorar amb la utilització de cremes vaginals lubricants

