

Recomanacions després del part

Enhorabona!!

Esperem que el part i l'estància al nostre hospital hagen sigut unes vivències agradables. Després de l'alta, deus contactar amb la teua comare i, sempre que ella t'ho recomane, acudir a l'especialiste.

Volem donar-te uns consells bàsics:

 Sol, làcteos i exercici	 No alcohol, ni tabac, ni tòxics	 Pregunta a la teua comare
--	--	--

Alimentació

- Si dones de mamar, l'alimentació pot ser semblant a la de l'embaràs. És important prendre làcteos que t'aporten calci i vitamines. També és convenient mantenir el tractament amb ferro. Les vitamines adaptades a la lactància poden ser complementàries.
- 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 del teu metge.

Higiene i cura de les ferides

- Està permesa la dutxa, NO el bany si continues sagnant, circumstància que pot perllongar-se durant setmanes.
- Els punts de sutura de la ferida perineal són de material re-absorbible, per la qual cosa no cal retirar-los.
- La cura dels punts i de les grapes en cas de cesària és senzilla, és suficient amb llavar-los amb aigua i sabó, assecar la zona amb compte i mantenir la roba interior neta i seca.
- 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

- A la maternitat et donaràn un dossier informatiu sobre la lactància: consells, tècniques, posicions...
- 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 notes els pits molt inflamats, amb dolor que no cedeix amb analgèsics o tens febre, vine a urgències de Ginecologia o contacta amb la comare.

Ejercicis de rehabilitació

- Els músculs de l'abdomen i la pelvis estan ara més flàccids i açò pot generar una sensació molesta. El exercici pot ajudar-te a fer-los forts i a sentirte millor. Pregunta a la teua comare i t'ajudarà.

Relacions sexuals y 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.

Ens agradaria rebre les teues sugerències o queixes, si ho desitjes pots fer-les personalment o a través del SAIP. Això ens ajudarà a millorar.

També ens agrada rebre agraïments a través del SAIP, ens estimula a seguir fent ho bé.

