



Recomanacions durant el puerperi

Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant

Què és el puerperi?

És el període que iniciaràs després del part durant el qual notaràs canvis tant físics com psicològics. Té una durada aproximada de 40 dies. Encara que estiguis contenta, pot ser que et trobis trista, amb ganes de plorar, que no tinguis gaire gana, que no dormis bé, que estiguis cansada... És normal, ja que et trobes en un període de recuperació i adaptació.

A continuació t'oferim una sèrie de recomanacions que esperem et siguin útils durant aquesta etapa:

Repòs/Activitat

- > Descansa tot el que necessitis.
- > Aprofita per dormir quan el teu fill/filla ho faci. Podeu descansar junts.
- > Recorda que un excés de visites altera el vostre descans.
- > Cal iniciar l'activitat de manera progressiva. Prioritza les teves necessitats i les del nadó.
- > Deixa't ajudar en les tasques de casa.



Cura dels genitals

- > Després del part tindràs una pèrdua de sang per la vagina procedent de la matriu (loqui).
- > Renta't dos cops al dia amb una mica de sabó neutre. Per a la cura dels punts (episiotomia) pots utilitzar aigua de farigola i cua de cavall.
- > Fes servir compreses de cotó i canvia-les sovint. No utilitzis tampons. No utilitzis flotadors per seure.



Alimentació

- > Fes una dieta equilibrada, variada i agradable, rica en fibra i líquids, per evitar el restrenyiment. No són recomanables els aliments molt condimentats i/o estimulants, ni begudes alcohòliques, tabac o drogues.

Higiene

- > Dutxa diària. No bany.

Dolor

- > Recorda que el descans és molt important per a la teva recuperació. Si tens dolor, pels torçons (contraccions de la matriu), per molèsties als pits, per hemorroides, per l'episiotomia, per la ferida de cesària... pren els analgèsics que t'hagin indicat a l'hospital.



Vincle mare-fill



- > Afavoreix el contacte pell a pell.
- > Quan tens el teu fill/a en braços li dones escalfor i seguretat. Recorda que esteu en un període d'adaptació.
- > Quan plori, agafeu-lo, us necessita.

Signes d'alarma

- > Hemorràgies: pèrdua de sang molt superior a una regla.
- > Febre: temperatura igual o superior a 38°C.
- > Dolor abdominal intens.

Consulta qualsevol dubte que tinguis.

Posa't en contacte amb la llevadora del teu Centre d'Atenció Primària (CAP) el més aviat possible

- Centraleta Hospital de Sabadell: 937 231 010
- Extensió tel. Urgències Ginecologia i Obstetrícia: 22070

Edita: Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant - Hospital de Sabadell -
Corporació Sanitària Parc Taulí (CSPT) - www.tauli.cat

Dibuixos: Alcía Pagés

Coordinació i maquetació: Centre de Comunicació Corporativa (CCC)

Impressió: Codipre Arts Gràfiques SL



Recomendaciones durante el puerperio

Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant

¿Qué es el puerperio?

Es el período que iniciarás después del parto. Notarás cambios tanto a nivel físico como psicológico. Dura alrededor de 40 días. Aunque estés contenta es posible que te sientas triste, con ganas de llorar, que no tengas mucha hambre, que no duermas bien, que estés cansada... Es normal, ya que te encuentras en un período de recuperación y adaptación.

A continuación te ofrecemos una serie de recomendaciones que esperamos te sean útiles durante esta etapa:

Reposo/Actividad

- > Descansa todo lo que necesites.
- > Aprovecha para dormir cuando tu hijo/a lo haga. Podéis descansar juntos.
- > Recuerda que un exceso de visitas altera vuestro descanso.
- > Conviene iniciar la actividad de manera progresiva. Prioriza tus necesidades y las de tu bebé.
- > Déjate ayudar en la labores de casa.



Cuidado de los genitales



- > Después del parto tendrás una pérdida de sangre por la vagina procedente de la matriz (loquío).
- > Lávate dos veces al día con agua y un poco de jabón neutro. Para el cuidado de los puntos(episiotomía) puedes utilizar agua de tomillo y cola de caballo.
- > Utiliza compresas de algodón y cámbiate a menudo. No utilices tampones. No utilices flotadores para sentarte.

Alimentación

- > Haz una dieta equilibrada, variada y agradable, rica en fibra y líquidos para evitar el estreñimiento. No son recomendables los alimentos muy condimentados y/o estimulantes ni las bebidas alcohólicas, tabaco o drogas.

Higiene

- > Ducha diaria. No baño.



Dolor

- > Recuerda que el descanso es muy importante para tu recuperación. Si tienes dolor, ya se sea por entuertos (contracciones de la matriz), por molestias en los pechos, por hemorroides, por la episiotomía, por la herida de la cesárea... toma los analgésicos que te hayan indicado en el hospital.

Vínculo madre-hijo



- > Favorece el contacto piel a piel.
- > Cuando tienes a tu hijo/a en brazos le das calor i seguridad. Recuerda que estáis en un período de adaptación.
- > Cuando lllore, cógelo, os necesita.

Signos de alarma

- > Hemorragias: pérdida de sangre muy superior a una regla.
- > Fiebre: temperatura igual o superior a 38ªC.
- > Dolor abdominal intenso.

Consulta cualquier duda que tengas.

Ponte en contacto con la comadrona de tu Centro de Atención Primaria(CAP) lo antes posible

- Centralita Hospital de Sabadell: 937 231 010
- Extensión tel. Urgencias Ginecología y Obstetrícia: 22070

Edita: Centre d'Atenció a la Dona i a l'Infant - Hospital de Sabadell -
Corporació Sanitària Parc Taulí (CSPT) - www.tauli.cat

Dibujos: Alcía Pagés

Coordinación y maquetació: Centre de Comunicació Corporativa (CCC)

Impresión: Codipre Arts Gràfiques SL