

ATENCIÓ A LA DONA

ATENCIÓN A LA MUJER



Corporació
Parc Taulí



Institut Català de la Salut
Gerència Territorial Metropolitana Nord
Servei d'Atenció Primària
Vallès Occidental



MútuaTerrassa

Amb el suport de:



PRESENTACIÓ

Teniu a les vostres mans una de les guies editades pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca per ajudar els i les professionals dels serveis de salut en les orientacions que transmeten a les persones usuàries de forma entenedora i comprensible.

El present material d'**Atenció a la Dona** es centra en el procés de ser mare i es divideix en tres apartats: el primer, relatiu a l'etapa de l'embaràs, on trobareu consells generals, exercicis de manteniment, postures per evitar complicacions i finalment recomanacions dietètiques; el segon, que fa referència al part, amb una proposta de canastreta bàsica i s'explica com fer els tràmits de maternitat; i el tercer, sobre el postpart, dóna recomanacions generals i proposa una taula d'exercicis de recuperació.

Aquest projecte, que va néixer arran de les necessitats detectades des del *Servei de Traducció i Interpretació per a persones novingudes* del Consell Comarcal del Vallès Occidental, suposa una línia de treball pionera en favor de la facilitació d'eines de treball per a professionals i del treball en xarxa amb diferents institucions sanitàries del territori.

PRESENTACIÓN

Tenéis en vuestras manos una de las guías editadas por el Consell Comarcal del Vallès Occidental y los proveedores sanitarios de la comarca para ayudar a las y los profesionales de los servicios de salud en las orientaciones que se transmiten a las personas usuarias de forma entenedora y comprensible.

El presente material de **Atención a la Mujer** se centra en el proceso de ser madre y se divide en tres apartados: en el primero, relativo a la etapa del embarazo, encontrareis consejos generales, ejercicios de mantenimiento, posturas para evitar complicaciones y finalmente recomendaciones dietéticas; en el segundo, relativo al parto, se ofrece una propuesta de canastilla básica y se explica como hacer los tramites de maternidad; y en el tercero, sobre el postparto, da recomendaciones generales y se propone una tabla de ejercicios de recuperación.

Este proyecto, que nació de las necesidades detectadas en el *Servicio de Traducción e Interpretación para personas recién llegadas* del Consell Comarcal del Vallès Occidental, supone una línea de trabajo pionera en favor de la facilitación de instrumentos de trabajo para profesionales y del trabajo en red con distintas instituciones sanitarias del territorio.

ÍNDIX

ÍNDICE

I. L'EMBARÀS



6

I. EL EMBARAZO

6

2. EL PART



16

2. EL PARTO

16

3. EL POSTPART



24

3. EL POSTPARTO

24

Edició 2011

Coordinació:

CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Carretera N-150, Km. 15 • 08227 Terrassa

Tel. 93 727 35 34

www.ccvoc.cat

Redacció:

Aquesta publicació ha estat possible gràcies a la tasca de la Comissió de treball "Salut i Ciutadania" conformada pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca:

Consorci Sanitari de Terrassa, Corporació Parc Taulí, Institut Català de la Salut i Mútua de Terrassa.

Traducció i il·lustracions:

STAR Servicios Lingüísticos, SL.

Maquetació i impressió:

Primera Impressió, SL.

Dipòsit legal:

I.1. CONSELLS GENERALS DURANT L'EMBARÀS 1/2

Hidratació

S'aconsella mantenir la **pell ben hidratada**.

No són recomanables les exposicions prolongades al sol i cal utilitzar cremes de protecció solar.



Higiene bucal

Raspallar-se les dents després de cada àpat.

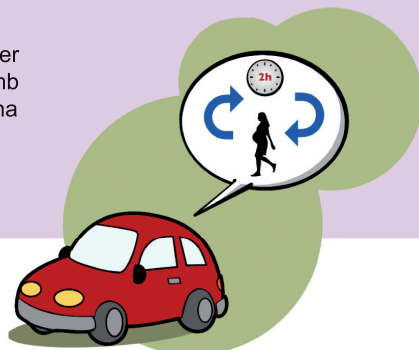
Al començament de l'embaràs és aconsellable anar al dentista.

Higiene diària

Es recomana, si és possible, una **dutxa diària**, ja que durant l'embaràs hi ha un augment de la suor i del flux vaginal.

Viatges

S'aconsella **evitar els viatges llargs** durant el primer trimestre i les últimes setmanes. Si fas un viatge amb cotxe és recomanable parar cada 2 hores per fer una passejada. Cal posar-se el **cinturó de seguretat** passant-lo per sobre i per sota de la panxa.



I.1. CONSEJOS GENERALES DURANTE EL EMBARAZO 1/2



Hidratación

Se aconseja mantener la **piel bien hidratada**.

No son recomendables las exposiciones prolongadas al sol y hay que utilizar cremas de protección solar.

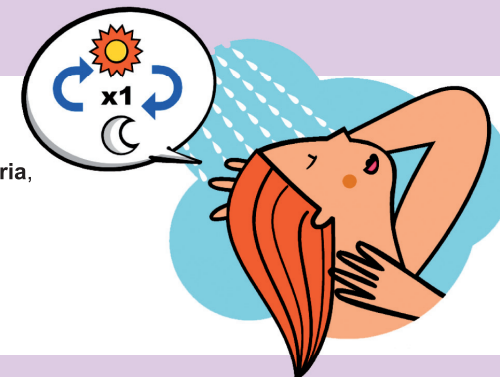
Higiene bucal

Cepillarse los dientes después de cada comida.

Es aconsejable acudir al dentista al comienzo del embarazo.

Higiene diaria

Se recomienda, si es posible, una **ducha diaria**, ya que durante el embarazo se produce un aumento del sudor y del flujo vaginal.



Viajes

Se aconseja **evitar los viajes largos** durante el primer trimestre y las últimas semanas. Si viajas en coche, se recomienda parar cada 2 horas para dar un paseo. Hay que ponerse el **cinturón de seguridad** pasándolo por encima y por debajo de la barriga.

I.I. CONSELLS GENERALS DURANT L'EMBARÀS 2/2

Tabac, alcohol i altres drogues

És important no fumar ni estar en ambients de fum.

El **tabac** perjudica la salut de l'embarassada i la del seu fill o filla.

Cal abstenir-se de **begudes alcohòliques**.

Poden afectar el desenvolupament dels diferents òrgans del fetus.

Les **drogues** que es consumeixen passen al fetus i poden produir efectes nocius (risc de part prematur, pes baix i patiment fetal).

Si necessites ajuda parla amb el personal sanitari amb confidencialitat.

Medicaments

S'ha de prendre només la **medicació** recomanada pels professionals que atenen l'embaràs, inclosos els tractaments naturals. No t'automediquis.

Malalties

En general cal evitar el contacte amb casos de **malalties infeccioses** que es puguin contagiar. Algunes infeccions poden ser greus pel fetus:

Rubèola i varicel·la: Si l'has passat o estàs vacunada no hi ha perill. Si no, es recomana evitar el contacte i si tens qualsevol dubte consulta el metge.

Toxoplasmosi: les anàlisis que es fan durant l'embaràs et diran si tens anticossos protectors. Si no en tens hauràs de prendre precaucions:

- No menjar carn crua o poc cuita.
- Evitar el contacte amb els gats i els seus excrements.
- Abans de menjar, rentar a fons amb aigua les verdures, hortalisses i herbes aromàtiques.
- Rentar-se les mans i els estris de cuina després de manipular carn crua, verdures o fruites.

La vacuna de la **grip** i del **tètanus** estan autoritzades, i fins i tot recomanades, durant l'embaràs, sota supervisió de professionals sanitaris.

I.I. CONSEJOS GENERALES DURANTE EL EMBARAZO 2/2



Tabaco, alcohol y otras drogas

Es importante no fumar ni estar en ambientes con humo.

El **tabaco** perjudica la salud de la embarazada y la de su hijo o hija.

Hay que abstenerse de **tomar bebidas alcohólicas**.

Pueden afectar el desarrollo de los diferentes órganos del feto.

Las **drogas** que se consumen pasan al feto y pueden producir efectos nocivos (riesgo de parto prematuro, bajo peso y sufrimiento fetal).

Si necesitas ayuda habla con el personal sanitario confidencialmente.

Medicamentos

Hay que tomar solo la **medicación** recomendada por los profesionales que atienden el embarazo (incluidos los tratamientos naturales). No te automediques.



Enfermedades

En general hay que evitar el contacto con personas afectadas por **enfermedades infecciosas** que se puedan contagiar. Algunas infecciones pueden ser graves para el feto:

Rubéola y varicela: si las has pasado o estás vacunada no hay peligro. Si no, se recomienda evitar el contacto y, si tienes cualquier duda, consulta al médico.

Toxoplasmosis: los análisis que se realizan durante el embarazo te dirán si tienes anticuerpos protectores. Si no es así, deberás tomar precauciones:

- No comas carne cruda o poco cocida.
- Evita el contacto con los gatos y sus excrementos.
- Antes de comer, lava a fondo con agua las verduras, hortalizas y hierbas aromáticas.
- Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda, verduras o fruta.

Durante el embarazo, las vacunas de la **gripe** y del **tètanus** están autorizadas, e incluso se recomienda su aplicación bajo la supervisión de profesionales sanitarios.

I.2. EXERCICIS PER EMBARASSADES

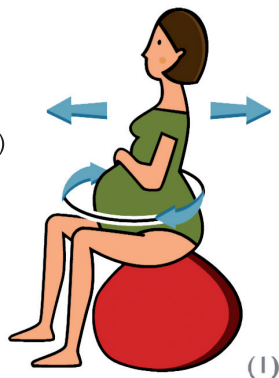
Exercici de basculació de la pelvis (1)

Posa les mans a la cintura i repeteix aquests moviments:

- Mou la pelvis endavant i endarrere
- Mou la pelvis dibuixant un cercle (com si ballessis el hula hoop)

Si cal es pot utilitzar una pilota grossa

Repeteix l'exercici 20 vegades.



(1)

Exercici de reforç perineal i flexibilització d'articulacions de la pelvis (2)

Pressiona les mans contra els genolls, fent que els genolls aguantin la pressió de les mans.

Al mateix temps, contrau els músculs del sòl de la pelvis, a la zona genital, i compta fins a 4 fent pressió, després descansa mentre comptes fins a 8.

Després respira lliurement.

Repeteix l'exercici 10 vegades.



(2)

Exercici perineal (3)

Prem els músculs del sòl de la pelvis (zona genital) **sense contraure l'abdomen** mentre comptes fins a 4, després descansa mentre comptes fins a 8.

Fes aquest exercici 100 vegades al llarg del dia en diferents posicions: 10 cops en tandes de 10 contraccions.

Exemple de posicions:

- Asseguda amb les cames en posició "hindú"
- Asseguda en una amb les cames separades
- A peu dret
- Estirada

I.2. EJERCICIOS PARA EMBARAZADAS



Ejercicio de basculación de la pelvis (1)

Pon las manos en la cintura y repite estos movimientos:

- Mueve la pelvis hacia adelante y hacia atrás.
- Mueve la pelvis dibujando un círculo (como si bailarás el hulla hop).

Si es necesario se puede utilizar una pelota grande.

Repite el ejercicio 20 veces.

Ejercicio de refuerzo perineal y flexibilización de las articulaciones de la pelvis (2)

Presiona las manos contra las rodillas, haciendo que las rodillas aguanten la presión de las manos.

Al mismo tiempo, contrae los músculos del suelo de la pelvis, en la zona genital, y cuenta hasta 4 haciendo presión, después descansa mientras cuentas hasta 8.

A continuación respira libremente.

Repite el ejercicio 10 veces.

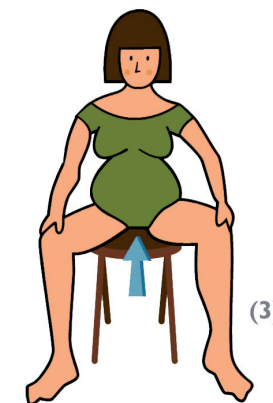
Ejercicio perineal (3)

Haz presión con los músculos del suelo de la pelvis (zona genital) **sin contraer el abdomen** mientras cuentas hasta 4, después descansa mientras cuentas hasta 8.

Haz este ejercicio 100 veces a lo largo del día en diferentes posiciones: 10 veces en tandas de 10 contracciones.

Ejemplos de posiciones:

- Sentada con las piernas en posición «hindú»
- Sentada en una silla con las piernas separadas
- De pie
- Tumbada



(3)

I.3. POSTURES DURANT A L'EMBARÀS

Estirada panxa enlaire (1)

Flexiona les cames o eleva el tronc per estar més còmoda.
No hi estiguis massa estona.
Si cal, pots posar un coixí sota els genolls.



(1)

Postura ideal (2)

Estirada sobre el costat esquerra,
Amb la cama de dalt sobre un coixí i
la de baix una mica flexionada.



(2)

Moviment per aixecar-se si estàs estirada en horitzontal (per exemple al llit)

Gira cap a un costat, si pot ser l'esquerra, i cap amunt.
Queda't asseguda al llit 2 minuts abans d'aixecar-te del tot.

Moviment per ajupir-se: (3)

Sempre flexiona els genolls i amb l'esquena recta.
Mai t'ajupis amb les cames estirades i la columna arquejada cap endavant.

Recorda: Cuida la teva esquena!

I.3. POSTURAS DURANTE EL EMBARAZO



Tumbada boca arriba (1)

Flexiona las piernas o eleva el tronco para estar más cómoda.
No pases demasiado tiempo en esta posición.
Si es necesario, puedes poner una almohada bajo las rodillas.

Postura ideal (2)

Tumbada sobre el lado izquierdo,
con la pierna de arriba sobre una almohada y la de abajo un poco flexionada.

Movimiento para levantarse si estás tumbada en posición horizontal (por ejemplo, en la cama)

Gira el cuerpo hacia un lado, a poder ser el izquierdo, y hacia arriba.
Quédate sentada sobre la cama durante 2 minutos antes de levantarte del todo.

Movimiento para agacharse: (3)

Flexiona siempre las rodillas y mantén la espalda recta.
Nunca te agaches con las piernas extendidas y la columna arqueada hacia adelante.

Recuerda: ¡Cuida tu espalda!

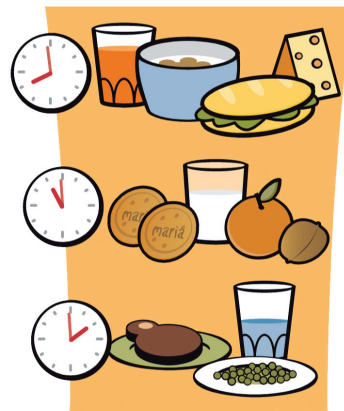


(3)

I.4. L'ALIMENTACIÓ

Durant l'embaràs cal seguir una alimentació variada:

- Fes un mínim de 5 àpats lleugers al dia, menjant sense presses i variat.
- No has de menjar per dos.
- Evita cuinar amb excés de greix i sal.
Si utilitzes oli que sigui d'oliva i la sal iodada.
- No abuis del dolç (pastes, pastissos, gelats i lllaminadures).
- Es recomana beure 1,5 – 2 litres d'aigua al dia. No prenguis begudes gasoses, refrescants, estimulants o ensucrades (café, coles, te...).
- Si prens suplement de ferro, acompanya'l amb vitamina C (taronja, kiwis...) per millorar l'absorció. No el barrejis amb llet.



En cas de vòmits o nàusees:

- No prenguis líquids en dejú ni sucs àcids.
- Tingues a la tauleta de nit galletes, torrades o cereals per menjar estirada alguna cosa abans de llevar-te.

Per evitar l'acidesa:

- Menja poc i sovint.
- Evita greixos i picants.
- No t'estiris fins 1 o 2 hores després de menjar.
- Aixeca el capçal del llit 15 – 20 cm.

Per evitar el restrenyiment:

- Pren aigua.
- Menja aliments rics en fibra: llegums, verdures, fruita natural (taronges, magranes, prunes...) i cereals, farines (pa) i pasta integral.
- Barreja 1 o 2 cullerades de segó de blat o llavors de lli barrejades amb sucs, amanides, iogurts...
- No prenguis laxants, excepte per indicació mèdica.
- Fes exercicis suaus com caminar, nedar...

Per evitar augmentar massa pes:

- Disminueix els greixos, utilitza làctics desnatats i formatges frescos.
- Modera el consum d'hidrats de carboni (pa, pastes, dolços i pastissos).
- Cuina al vapor, bullit, a la planxa, al forn o en papillota.
- Evita aliments salats i conserves.

I.4. LA ALIMENTACIÓN



Durante el embarazo hay que seguir una alimentación variada:

- Haz un mínimo de 5 comidas ligeras al día, comiendo sin prisas y variado.
- No tienes que comer por dos.
- Evita cocinar con exceso de grasa y sal.
Si utilizas aceite, que sea de oliva y la sal, yodada.
- No abuses de los dulces (pastas, pasteles, helados y golosinas).
- Se recomienda beber de 1,5 a 2 litros de agua al día. No tomes bebidas gaseosas, refrescantes, estimulantes o azucaradas (café, refrescos de cola, té...).
- Si tomas un suplemento de hierro, acompáñalo con vitamina C (naranja, kiwis...) para mejorar la absorción. No lo mezcles con leche.

En caso de vómitos o náuseas:

- No tomes líquidos en ayunas ni zumos ácidos.
- Guarda en la mesita de noche galletas, tostadas o cereales para comer algo en la cama antes de levantarte.

Para evitar la acidez:

- Come poco y a menudo.
- Evita las grasas y los picantes.
- No te acuestes hasta 1 o 2 horas después de comer.
- Levanta el cabezal de la cama entre 15 y 20 cm.

Para evitar el estreñimiento:

- Bebe agua.
- Come alimentos ricos en fibra: legumbres, verduras, fruta natural (naranjas, granadas, ciruelas...) y cereales, harinas (pan) y pasta integral.
- Mezcla 1 o 2 cucharadas de salvado de trigo o semillas de lino con zumos, ensaladas, yogures...
- No tomes laxantes, excepto por indicación médica.
- Practica ejercicios suaves como caminar, nadar...

Para evitar un aumento de peso excesivo:

- Disminuye las grasas, utiliza productos lácteos desnatados y quesos frescos.
- Modera el consumo de hidratos de carbono (pan, pastas, dulces y pasteles).
- Cocina al vapor, hervido, a la plancha, al horno o en papillote.
- Evita los alimentos salados y las conservas.



2.1. LA CANASTRETA

Documents i roba necessària per a l'ingrés a l'hospital

Per al nadó

- Bolquers.
- 3 camisetes de cotó (batista).
- 3 conjunts de cotó (2 peces).
- Mitjons o peücs.
- 2 tovallols de bressol (bressadores).
- 1 gorro.
- Sabó, pinta, raspall, palangana, esponja...
- Llet hidratant i/o oli d'ametlles dolces.
- Alcohol de 70°.
- 1 pot de tovallotes humides.

A la sala de parts

- 1 samarreta de cotó de batista.
- 1 conjunt de cotó (2 peces).
- Mitjons o peücs.
- 1 gorro.
- 1 tovallola grossa o bressol.
- 1 bolquer.

Roba de la mare

- 3 camises o pijames oberts per davant per facilitar l'alletament.
- 1 o 2 sostenidors maternals.
- Calcetes (de roba o de paper).
- Necesser per a la higiene personal.
- Batí i sabatilles.
- Tovallols.

Documents

- Carnet de l'embarassada i proves complementàries (historial clínic, analítiques ecografies...).
- Targeta sanitària.
- DNI o NIE de la parella.



2.1. LA CANASTILLA

Documentos y ropa necesaria para el ingreso en el hospital



Para el bebé:

- Pañales.
- 3 camisetas de algodón (batista).
- 3 conjuntos de algodón (2 piezas).
- Calcetines o patucos.
- 2 toallas de cuna (arrullos).
- 1 gorro.
- Jabón, peine, cepillo, palangana, esponja...
- Leche hidratante o aceite de almendras dulces.
- Alcohol de 70°.
- 1 bote de toallitas húmedas.

En la sala de partos:

- 1 camiseta de algodón de batista.
- 1 conjunto de algodón (2 piezas).
- Calcetines o patucos.
- 1 gorro.
- 1 una toalla grande o arrullo.
- 1 pañal.

Ropa de la madre:

- 3 camisas o pijamas abiertos por delante para facilitar la lactancia.
- 1 o 2 sujetadores maternos.
- Bragas (de ropa o de papel).
- Necesser para la higiene personal.
- Bata y zapatillas.
- Toallas.

Documentos:

- Carnet de la embarazada y pruebas complementarias (historial clínico, análisis, ecografías...).
- Tarjeta sanitaria.
- DNI o NIE de la pareja.



2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 1/4

Un cop ha nascut el nadó per poder realitzar els tràmits de maternitat cal seguir els següents passos:

1r. Centre d'Atenció Primària (CAP)

Si la mare treballa cal sol·licitar el permís maternal al seu Centre d'Atenció Primària (CAP) de referència.

És indispensable que porti l'informe del part. També el nom i l'adreça de l'empresa on treballa.

El pare pot gaudir de 10 setmanes de llicència si la mare no les utilitza.

2n. Empresa de la mare treballadora

A l'empresa on treballa la mare s'ha de portar la següent documentació:

- Permís maternal.
- Impresos de l'INSS.

3r. Registre Civil

Heu d'inscriure el nadó al registre civil del municipi on hagi nascut o bé on estiguin empadronats els pares.

Si els pares estan casats, el pare pot anar sol al registre si no també hi ha d'anar la mare.

Termini: 30 dies des del naixement del nadó.

Documentació que cal aportar:

- Imprès que dona l'hospital (còpia groga i còpia blanca).
- DNI dels 2 progenitors/es.
- Llibre de família.

Adreça del registre civil municipal:

2.2. CÓMO Y DÓNDE LLEVAR A CABO LOS TRÁMITES DE MATERNIDAD 1/4



Una vez ha nacido el bebé hay que seguir los siguientes pasos para poder realizar los trámites de maternidad:

1.º Centro de Atención Primaria (CAP)

Si la madre trabaja debe solicitar el permiso maternal en su Centro de Atención Primaria (CAP) de referencia.

Es indispensable que presente el informe del parto. También el nombre y la dirección de la empresa en la que trabaja.

El padre puede disfrutar de 10 semanas de licencia si la madre no las utiliza.

2.º Empresa de la madre trabajadora

Debe presentarse la siguiente documentación en la empresa donde trabaja la madre:

- Permiso de maternidad.
- Impresos del INSS.

3.º Registro Civil

Debe inscribir al bebé en el registro civil del municipio donde haya nacido o bien donde estén empadronados los padres. Si los padres están casados, el padre puede ir solo al registro. Si no es así, la madre debe acudir también.

Plazo: 30 días desde el nacimiento del bebé.

Documentación que hay que aportar:

- Impreso que entrega el hospital (copia amarilla y copia blanca).
- DNI de los 2 progenitores/as.
- Libro de familia.

Dirección del registro civil municipal:



2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 2/4

4t. Oficina d'empadronament

Cal empadronar el nadó al municipi on viuen els pares. És important aprofitar per demanar el **certificat d'empadronament del nadó**, necessari per sol·licitar la seva targeta sanitària individual (TSI).

Documentació que cal aportar:

- Llibre de família.
- DNI dels 2 progenitors/es.

Cal dirigir-se a l'ajuntament:

Adreça del padró municipal:



5è. Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)

Per cobrar la **prestació de maternitat** cal dirigir-se a l'INSS. És indispensable que les mares tinguin contracte laboral.

Documentació que et faciliten i que cal aportar emplenada:

- Sol·licitud de la prestació de maternitat.
- Sol·licitud d'assistència sanitària per a beneficiaris.
- Model 145: IRPF – Retencions sobre rendiments del treballador.
- Opcional: sol·licitud de retenció per IRPF en la prestació de maternitat/ incapacitat temporal.

Adreça de l'INSS més propera:

MONTCADA I REIXAC

Pg. Jaume I, 1
Telèfons: 93 564 46 57
93 564 47 14

SABADELL

C/Tres Creus, 57
Telèfons: 93 727 35 36
93 727 65 36
93 727 69 41

TERRASSA

Av. Abat Marcet, 366
Telèfons: 93 780 01 50
93 780 31 44

Per aquest i altres tràmits (paternitat, risc durant l'embaràs i risc durant la lactància natural) podeu consultar la web de l'INSS: www.seg-social.es

2.2. CÓMO Y DÓNDE LLEVAR A CABO LOS TRÁMITES DE MATERNIDAD 2/4



4.º Oficina de empadronamiento

Hay que empadronar al bebé en el municipio donde viven los padres.

Es importante aprovechar para pedir el **certificado de empadronamiento del bebé**, necesario para solicitar su tarjeta sanitaria individual (TSI).

Documentación que hay que aportar:

- Libro de familia.
- DNI de los 2 progenitores/as.

Hay que dirigirse al ayuntamiento:

Dirección del padrón municipal:

5.º Instituto Nacional de la Seguridad Social (INSS)

Para cobrar la **prestación de maternidad** debe dirigirse al INSS.

Es indispensable que las madres tengan contrato laboral.

Documentación que te facilitan y que hay que devolver cumplimentada:

- Solicitud de la prestación de maternidad.
- Solicitud de asistencia sanitaria para beneficiarios.
- Modelo 145: IRPF – Retenciones sobre rendimientos del trabajador.
- Opcional: solicitud de retención por IRPF en la prestación de maternidad/ incapacidad temporal.



Dirección del INSS más cercano:

MONTCADA I REIXAC

Pg. Jaume I, 1
Telèfons: 93 564 46 57
93 564 47 14

SABADELL

C/Tres Creus, 57
Telèfons: 93 727 35 36
93 727 65 36
93 727 69 41

TERRASSA

Av. Abat Marcet, 366
Telèfons: 93 780 01 50
93 780 31 44

Para este y otros trámites (paternidad, riesgo durante el embarazo y riesgo durante la lactancia natural) puedes consultar la web del INSS: www.seg-social.es

2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 3/4

6è. Centre d'Atenció Primària (CAP)

Per donar d'alta del CatSalut al nadó cal sol·licitar la seva **Targeta Sanitària Individual** (TSI) i pediatria al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Documentació que cal aportar:

- Fotocòpia del document d'afiliació a l'entitat de cotització. (cartilla de la Seguretat Social).
- Fotocòpia del llibre de família.
- Certificat d'empadronament vigent a un municipi de Catalunya.
- Sol·licitud d'alta d'assegurat al CatSalut + Document Identificatiu Provisional (l'emplenen al CAP).

Finalment, heu de demanar que us assignin pediatria i infermera.

7è. Oficina de Benestar Social i Família

Per sol·licitar la **prestació econòmica per famílies amb infants** que s'adreça a les famílies amb fills o filles menors de 3 anys i a les famílies nombroses o monoparentals amb infants menors de 6 anys.

Informació i tramitació:

Demanen dades del DNI o NIE i de la TSI dels dos pares, i el núm. de compte corrent.

- Via web - Oficina Virtual de Tràmits (OVT) de la Generalitat: www.gencat.cat/ovt
- Telèfon d'Atenció Ciutadana: **012**
- Presencialment a l'**Oficina de Benestar Social i Família** més propera.



8è. Delegació d'Hisenda

Si la mare treballa pot sol·licitar per telèfon la deducció per maternitat (100 euros mensuals).

Per més informació i tramitació podeu trucar al 901 20 03 45
L'horari d'atenció telefònica és de 9 a 14:30h.

2.2. CÓMO Y DÓNDE LLEVAR A CABO LOS TRÁMITES DE MATERNIDAD 3/4



6.º Centro de Atención Primaria (CAP)

Para dar de alta al bebé en el CatSalut hay que solicitar su **Tarjeta Sanitaria Individual** (TSI) y pediatria en el Centro de Atención Primaria (CAP).

Documentación a aportar:

- Fotocopia del documento de afiliación a la entidad de cotización (cartilla de la Seguridad Social).
- Fotocopia del libro de familia.
- Certificado de empadronamiento vigente en un municipio de Cataluña.
- Solicitud de alta de asegurado en el CatSalut + documento identificativo provisional (lo rellenan en el CAP).

Finalmente, debe pedir que le asignen pediatria y enfermera.



7.º Oficina de Bienestar Social y Familia

Para solicitar la **prestación económica para familias con niños** que se dirige a las familias con hijos o hijas menores de 3 años y a las familias numerosas o monoparentales con niños menores de 6 años.

Información y tramitación:

Piden datos del DNI o NIE y de la TSI de los dos padres, y el núm. de cuenta corriente.

- Vía web - Oficina Virtual de Trámites (OVT) de la Generalitat: www.gencat.cat/ovt
- Teléfono de Atención Ciudadana: **012**
- Presencialmente en la **Oficina de Bienestar Social y Familia** más cercana.

8.º Delegación de Hacienda

Si la madre trabaja puede solicitar por teléfono la deducción por maternidad (100 euros mensuales).

Para más información y tramitación puedes llamar al 901 20 03 45

El horario de atención telefónica es de 9 a 14:30 h.



3.1. RECOMANACIONS POSTPART 1/2

Cures de la ferida

Netejar-la diàriament amb aigua freda o tèbia i sabó o aigua de farigola, eixugar-la suaument i passar l'assecador. Utilitza compreses de cotó i canvia-les sovint. És important que descansis.

Les pèrdues de sang

Aniràs perdent menys que una regla durant 4 ó 5 dies, després seran pèrdues molt escasses fins les 3 ó 4 setmanes en què pots tenir una pèrdua similar a la regla.

Els pits

No cal rentar els mugrons, serà suficient amb una dutxa diària.

Caldrà rentar-se les mans abans de donar de mamar.

Durant la "pujada" de la llet els pits poden augmentar de volum, però això no vol dir que tinguis més o menys llet.

Abans de donar de mamar, si el nadó no s'agafa bé cal aplicar calor i fer un massatge de dalt a baix fent pressió a l'arèola perquè es buidi una mica el pit. Després de donar de mamar, si notes els pits durs, calents o et fan mal, posa't-hi tovalloles fredes.

L'alimentació

Després del part, sobretot si la mare alleta, cal seguir una alimentació variada, equilibrada i completa.

- És convenient prendre calci (llet i derivats), aliments rics en fibra (laxants) i beure molta aigua (2 – 3 litres cada dia).
- És important no prendre alcohol, tabac, begudes amb cafeïna, o medicaments que no siguin receptats pel metge.



3.1. RECOMENDACIONES POSPARTO 1/2



Curas de la herida

Límpiala a diario con agua fría o tibia y jabón o agua de tomillo, sécala suavemente con una toalla o gasa y pásale el secador. Usa compresas de algodón y cámbialas a menudo. Es importante que descanses.

Las pérdidas de sangre

Durante 4 ó 5 días tendrás pérdidas menores que las habituales en una regla. Después serán pérdidas muy escasas hasta la 3.ª o 4.ª semana, en que podrías experimentar una pérdida similar a la regla.

Los pechos

No es necesario lavar los pezones, será suficiente con una ducha diaria.

Lávate las manos antes de dar de mamar.

Durante la «subida» de la leche los pechos pueden aumentar de volumen, pero eso no quiere decir que tengas más o menos leche.

Antes de dar de mamar, si el bebé no se coge bien hay que aplicar calor y dar un masaje de arriba abajo haciendo presión sobre la areola para que se vacíe un poco el pecho. Después de dar de mamar, si notas los pechos duros, calientes o te duelen, ponte toallas frías.

La alimentación

Tras el parto, sobre todo si la madre amamanta, hay que seguir una alimentación variada, equilibrada y completa.

- Es conveniente tomar calcio (leche y derivados), alimentos ricos en fibra (laxantes) y beber mucha agua (2-3 litros cada día).
- Es importante no tomar alcohol, tabaco, bebidas con cafeína, o medicamentos que no hayan sido recetados por el médico.



3.1. RECOMANACIONS POSTPART 2/2

Cures personals

Durant el postpart és recomanable una dutxa diària i hidratar la pell perquè recuperi la seva elasticitat.

Cal descansar durant el dia, fent un horari similar al del teu fill.

S'aconsella que no es reiniciïn les relacions coitals fins que el flux sigui transparent amb la finalitat d'evitar infeccions puerperals. És normal que l'inici de les relacions sexuals depengui de cada parella.

Després del part, el coït pot ser dolorós per manca de lubricació o per l'existència de cicatrius. Es poden utilitzar lubricants per disminuir les molèsties. Cal utilitzar un mètode anticonceptiu.

Motius de consulta

Després del part has de contactar amb la teva llevadora per tal de fer les visites de control.

Però pot ser necessari consultar d'urgència en els casos següents:

- Dificultats amb la lactància.
- Febre, pèrdues de sang en augment o amb mala olor.
- Episiotomia molt dolorosa o amb pus, mala olor o si s'obre la sutura.
- Hemorroides molt doloroses o inflamades.
- Sempre que tinguis algun dubte.

Estat emocional

Encara que estiguis feliç pel naixement del teu fill/a pots experimentar sentiments de tristesa o fragilitat emocional durant els primers dies. Això està relacionat amb factors físics, estrès i dubtes davant dels canvis. Si aquesta situació s'allarga, parla amb la teva llevadora.

Recorda que existeixen grups de postpart i grups de suport a l'alletament que et poden ajudar molt en aquests moments.

Necessitaràs ajuda de manera especial, qui cuida ha de ser cuidat i, per això, la presència de la teva parella o d'algú de confiança que et doni suport és fonamental per superar l'esgotament físic i l'estabilitat emocional.

3.1. RECOMENDACIONES POSPARTO 2/2

Cuidados personales

Durante el posparto es recomendable una ducha diaria e hidratar la piel para que recupere la elasticidad.

Hay que descansar durante el día, siguiendo un horario similar al de tu hijo.

Se aconseja no reiniciar las relaciones coitales hasta que el flujo sea transparente con el fin de evitar infecciones puerperales. Es normal que el inicio de las relaciones sexuales dependa de cada pareja.

Después del parto, el coito puede ser doloroso por falta de lubricación o por la existencia de cicatrices. Se pueden utilizar lubricantes para disminuir las molestias. Hay que utilizar un método anticonceptivo.

Motivos de consulta

Después del parto debes contactar con tu comadrona para hacer las visitas de control.

Pero puede ser necesaria una consulta urgente en los casos siguientes:

- Dificultades con la lactancia.
- Fiebre, pérdidas de sangre en aumento o con mal olor.
- Episiotomía muy dolorosa o con pus, mal olor o si se abre la sutura.
- Hemorroides muy dolorosas o inflamadas.
- Siempre que tengas alguna duda.

Estado emocional

Aunque te sientas feliz por el nacimiento de tu hijo/a, puedes experimentar sentimientos de tristeza o fragilidad emocional durante los primeros días. Esto está relacionado con factores físicos, estrés y dudas ante los cambios experimentados. Si esta situación se alarga, habla con tu comadrona.

Recuerda que existen grupos de posparto y grupos de apoyo a la lactancia que te pueden ayudar mucho en estos momentos.

Necesitarás ayuda de manera especial (quien cuida debe ser cuidado) y, por ello, la presencia de tu pareja o de alguien de confianza que te apoye es fundamental para superar el agotamiento físico y la estabilidad emocional.



3.2. EXERCICIS POSTPART 1/2

Aquests exercicis els has de començar a practicar a les 24 hores del part, de forma progressiva i segons com et trobis.

En el cas d'episiotomia o estrip a la zona genital espera't a que desaparegui el dolor.

En cas de cesària comença els exercicis a partir del 7è dia.

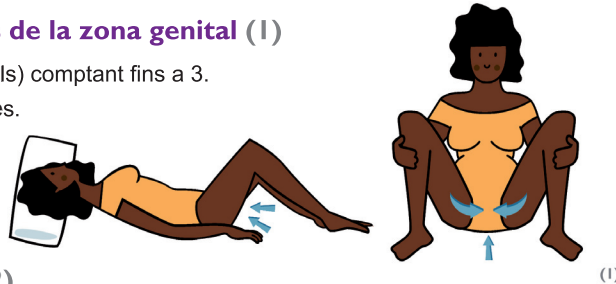
Primer dia - Contraccions de la zona genital (1)

Contrau el perineu (òrgans genitals) comptant fins a 3.

Descansa i repeteix 3 vegades més.

S'aconsella fer aquest exercici 3 vegades al dia.

Asseguda o estirada.



Segon dia - Circulatoris (2)

Dibuixa cercles amb els peus,

10 vegades cap a dins i 10 vegades cap a fora.

Fes 10 vegades moviments de flexió i extensió dels peus.

Endavant i endarrere.

Per millorar la circulació, s'aconsella fer aquests moviments 3 vegades al dia.



Tercer dia - Pectoral i dorsal (3)

Asseguda amb les mans agafades per darrera i estirant els braços cap enrere.

Repeteix aquest exercici 10 vegades.

Sempre abans i després de donar el pit.

Quart dia - Pelvis (4)

Mentre treus aire o bufes suaument (espira) contrau la panxa i el perineu.

Després respira endins (inspira) relaxant les parts contraïdes.

S'aconsella fer aquest exercici 5 vegades i 3 cops al dia.

Has d'anar afegint cada dia els exercicis anteriors.

Si tens una bona recuperació després del part aconseguiràs una postura corporal correcta i un millor estat de forma.

3.2. EJERCICIOS POSPARTO 1/2



Debes comenzar a practicar estos ejercicios a las 24 horas del parto, de forma progresiva y según como te encuentres.

En caso de episiotomía o desgarro en la zona genital espera que desaparezca el dolor.

En caso de cesárea comienza los ejercicios a partir del 7º día.

Primer día - Contracciones de la zona genital (1)

Contrae el perineo (órganos genitales) contando hasta 3.

Descansa y repite 3 veces más.

Se aconseja realizar este ejercicio 3 veces al día.

Sentada o tumbada.

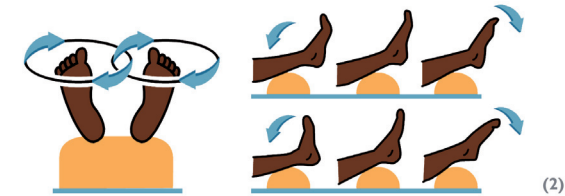
Segundo día - circulatorios (2)

Dibuja círculos con los pies,

10 veces hacia dentro y 10 veces hacia fuera. Realiza movimientos de flexión y extensión de los pies otras 10 veces.

Hacia adelante y hacia atrás.

Para mejorar la circulación, se aconseja hacer estos movimientos 3 veces al día.



Tercer día - Pectoral y dorsal (3)

Sentada con las manos entrelazadas por detrás y extendiendo los brazos hacia atrás.

Repite este ejercicio 10 veces. Siempre antes y después de dar el pecho.

Cuarto día - Pelvis (4)

Mientras sacas aire o soplas suavemente (espiración) contrae la barriga y el perineo. Después respira hacia adentro (inspiración) relajando las partes contraídas.

Se aconseja realizar este ejercicio 5 veces y 3 veces al día.



Cada día debes añadir los ejercicios anteriores.

Una buena recuperación tras el parto te ayudará a conseguir una postura corporal correcta y una mejor forma física.