Serveis de Salut Integrats
Baix Empordà

Enhorabona!

És el moment de tornar a casa amb el teu fill. Tot seguit et donem informació i consells que esperem t'ajudin en aquest període:

- L'alimentació ha de ser variada i equilibrada, semblant a l'embaràs. Si alletes al nadó procura evitar begudes alcohòliques i l'excés de cafè i coles. Quan el nadó estigui mamant, notaràs més set, no hi ha cap problema en que beguis.

- Al tornar a casa la sensació de cansament i de no poder arribar a tot, pot ser-hi present. Seria convenient buscar i acceptar l'ajuda d'altres persones en les tasques de la casa i així poder-se permetre estones de descans al llarg del dia per recuperar el temps que cal dedicar al nadó durant la nit.

- Algunes dones poden percebre des del 2on o 3er dia del part i fins a una setmana després, una major sensibilitat cap a tot el que t'envolta i fins i tot en certes ocasions ganes de plorar, és normal, fes-ho i et trobaràs millor. Si aquest període s'allarga cal consultar-ho a la llevadora.

- La pèrdua de sang vaginal (loquis) al marxar a casa ha d'haver disminuït en relació als primers dies, tot i que encara, pot sortir algun coàgul. A mida que passin els dies anirà sent més escassa i de color més clar, fins a retirar-se cap als 30 dies. A vegades hi pot haver un augment de les pèrdues vaginals a la tercera setmana del part, disminuint en 24-48 h. Si no fos així consulta-ho a la llevadora.

- Eviti la utilització de tampons fins que cedeixin les pèrdues

- Els loquis tenen una olor característica una mica diferent a la de la regla. Si fan mala olor cal consultar-ho a la llevadora.

- Pots dutxar-te a diari i rentar-te els cabells i si portes punts aprofitar per netejar-los amb sabó i assecar-los bé. Aquests cauen sols, tot i que poden trigar a fer-ho. Si la ferida està cicatritzada i els punts molesten, la llevadora te'ls pot retirar. En cas de cesària, després d'assecar la ferida, aplicar povidona iodada si no ets al·lèrgica, fins la cicatrització. Recorda que als 7 dies cal anar al CAP a retirar les grapes.

- No es recomana el bany en aquest període, al menys fins que cedeixin les pèrdues.

- Evita el restrenyiment amb dieta rica en fibra . No t'aguantis les ganes de defecar per por als punts (si en portes) no et molestaran més ni s'obriran. Si estàs alletant, no prenguis laxants si no han estat receptats pel metge o la llevadora.

- Les relacions sexuals, heu de ser tu i la teva parella els que decidiu quan reiniciar-les, tot i que el coit no s'aconsella fins passades 4 o 6 setmanes del part i havent desaparegut les pèrdues de sang vaginals.

- La informació sobre mètodes anticonceptius, et serà donada per la llevadora en les visites que faràs de control al CAP.

- Amb l'informe d'alta et donarem cita per control amb la llevadora i amb la infermera pediàtrica pel teu fill. Aquestes cites les tindràs que concertar tu mateixa telefonicament al teu CAP si vius a Sant Feliu de Guixols, Santa Cristina d'Aro, Castell Platja d'Aro o Platja d'Aro.

La llevadora t'anirà informant dels següents controls i de les classes postpart.

- Si tens qualsevol dubte o problema relacionat amb el teu nou estat, consulta-ho amb la teva llevadora demanant visita al CAP.

Servei d'Obstetrícia i Ginecologia
Hospital de Palamós