

RECOMANACIONS A L'ALTA DESPRÉS D'UN PART O CESÀRIA

De part d' IDC Salud Clínica del Pilar, li donem l' enhorabona per aquesta nova etapa de les seves vides. Per a ajudar a la mare a gaudir plenament del nadó, des de l' equip d' Infermeria, ens encantarà poder donar-li alguns consells:

HIGIENE

- A la clínica l' ensenyem a realitzar l' higiene intima diària. La pot seguir fent fins que passi el període de sagnat important ("quarantena") encara que, a partir d' ara, no és necessari que la faci tantes vegades com quan estava a la clínica. Amb la dutxa diària (incloent genitals) tindrà suficient. Si la resta del dia necessita refrescar-se, pot utilitzar aigua fresca (especialment recomanable si té morenes i/o inflamació de la zona).
- Mentre sagni, no és recomanable prendre banys prolongats (piscina, platja, banyera, etc.).
- Si dóna el pit, recordi mantenir els mugrons hidratats per a prevenir esquerdes (a la farmàcia trobarà pomades específiques).

EXERCICI

- Per a recuperar el pes abans de l' embaràs i trobar-se en forma, és important que faci algun tipus d' exercici, valorant la seva situació. Caminar o el gimnàs suau és una bona opció per a una òptima recuperació. També són saludable els estiraments, fer yoga, Pilates, etc.
- Si té els peus i/o cames inflades, l' exercici l' ajudarà a desinflamar, així com els massatges i posar els peus en alt mentre descansa.

DIETA

- Una dieta rica en fibra l' ajudarà a combatre l' estrenyiment propi de les parteres (també es poden ajudar de supositoris de glicerina o d' alguna infusió).
- Si dóna el pit, la seva dieta ha de ser rica en calci per a ajudar en la seva lactància.
- Begui bastant líquid. Una hidratació correcta es fonamental per al bon funcionament de l' organisme i l' ajudarà a recuperar tot el líquid que va perdre durant el part.
- El seu metge li dirà si necessita prendre alguna vitamina, ferro o algun altre tractament especial. No ho faci pel seu compte.

MEDICACIÓ

- Normalment el metge dona una pauta de tractament perquè la segueixi a casa. Si no ho ha fet, pot prendre's algun analgèsic que utilitzi habitualment.

S'HA D'ANAR A URGÈNCIES QUAN...

- Es té una hemorràgia important
- La sang olora malament o té un aspecte diferent al qual està acostumada.
- Es té febre i no es relaciona amb cap procés gripal.
- Els pits se li posen molt durs, vermells, amb nòduls o li fan mal. Si té esquerdes, procuri que es vagin curant progressivament i vigili no empitjorin (sagnant, s'infecten, etc.)
- Es té l'episiotomia o la cicatriu inflamada, olora malament, fa mal i no es cura amb calmants, supura o algun punt s'obre.

Aquestes només són algunes recomanacions. El seu ginecòleg i la seva matrona l'aconsellaran els millors tractaments i li donaran consells de salut adaptats a vostè. Si té qualsevol dubte, pot trucar a la seva consulta o al nostre servei d'urgències ginecològiques.

Li agraïm la confiança dipositada en nosaltres i restem a la seva disposició per a qualsevol dubte.

Moltes felicitats mamà!