



Repòs/Activitat

- Descansa tot el que necessitis.
- Aprofita per dormir quan el teu fill/filla ho faci.
- Prioritza les teves necessitats i les del nadó.
- No facis esforços, ni aixequis pesos.
- Inicia els exercicis per reforçar els músculs del sòl pelvià abans dels abdominals i sempre post quarantena.

Higiene i cura de ferida

- Dutxa't un cop el dia amb sabó neutre.
- No pots fer banys d'immersió durant la quarantena (*piscina, platja, banyera, etc.*).
- Tingues cura del mugró i aureola.
- La zona vaginal ha d'estar neta i seca.
- Si tens punts al perineu (episiotomia) renta't amb sabó i eixuga't amb cura amb la tovallola o l'assecador de cabell. La llevadora indicarà si cal una solució específica. Els punts cauen de 7 a 10 dies, no s'han de treure.
- Canvia la compresa sovint.
- No utilitzis tampons.
- Si t'han fet una cesària, et pots dutxar, rentar-te la ferida amb aigua i sabó, assecar-te amb una gasa i l'assecador, desinfectar-te amb "cristalmina" i posar-te una gasa estèril.
- El ginecòleg et dirà quan has d'anar a retirar els punts o grapes.

Pèrdues vaginals

- Després del part tindràs una pèrdua de sang per la vagina procedent de la matriu (loquis); ha d'anar decreixent, pot durar de 20 a 40 dies.

Altres

- No has de tenir relacions sexuals amb penetració, per evitar infeccions.
- Has de fer una dieta equilibrada, suficient i variada, rica amb fibra, ferro, vitamines, productes làctics i líquids.
- No són recomanats els aliments molt condimentats, les begudes alcohòliques, tabac i drogues.
- Evita el restrenyiment.
- En cas d'hemorroides cal aplicar dutxa d'aigua tèbia i pomada hemorroïdal.
- Pren la medicació pautaada pel ginecòleg; els analgèsics, vitamines, ferro (cal prendre'l amb vitamina C, taronja, kiwi, etc. per millorar-ne l'absorció).
- És normal que tinguis canvis en l'estat anímic i emocional deguts al canvi hormonal, et trobes en un període de recuperació i adaptació
- Pensa que el teu cos necessita de 3 a 6 mesos per estar com abans de l'embaràs. No vulguis perdre pes ràpid, no facis dietes dràstiques.
- Parla amb altres mares, Grups de Suport de la lactància materna.
- Has d'anar a la revisió de la quarantena amb el ginecòleg a les 6 setmanes després del part.

Motius de Consulta urgent:

- Pèrdua de sang molt abundant.
- Febre superior a 38'5º C
- Pèrdua amb mala olor.
- Dolors abdominal intens.
- Dolor i/o cremor al orinar.
- Induració i/o dolor intens zona punts.
- En cas de cesària, si la ferida fa mala olor, supura o la veu vermella.
- Aparició d'alguna zona envermellida i/o calenta a les mames o induració molt important.

Per qualsevol dubte contacti amb Clínic Girona:
972 204 500 - Extensió: Tercera Planta



Clínic Girona

Recomanacions per la cura
de la mare i del nadó





Renteu-vos les mans abans de:

Alimentació

- Alletament matern:
 - Horari a demanda.
 - Una posició correcta del nadó en el pit de la mare.
- Alletament artificial:
 - Segons indicació del pediatre.
 - Recomanacions d'infermeria.

Higiene

- Dutxa ràpida, encara que tingui el cordó umbilical. S'aconsella el bany un cop ha caigut el cordó. Si el bany es fa al vespre, es relaxen i dormen millor.



- Prepareu tot material: tovallola, esponja, canviador, gases, bolquer, tovalloletes, sabó per nens, oli o loció hidratant, crema balsàmica, roba neta.
- Temperatura agradable de l'habitació i de l'aigua, més calenta a l'hivern i més fresca a l'estiu. Comproveu sempre la temperatura de l'aigua amb el colze abans de posar-hi el nen/a.
- Agafeu el nen/a amb seguretat.
- Després del bany, eixugueu-lo bé, en especial els plecs de la pell.
- Podeu hidratar la pell tot fent-li massatge.
- Les lleganyes dels ulls es treuen amb aigua, sèrum fisiològic o camamilla.
- No utilitzeu bastonets per netejar les orelles i el nas.
- Canvieu el bolquer sovint, cada 3-4 hores per evitar que se li enceti el culet.

Cura del melic

- Cura seca. Si cal netejar amb una gasa estèril amb aigua i sabó i assecar bé.
- Un cop sec cau entre 7 i 20 dies.
- Prohibit el iode. (Betadine)

Motius de consulta urgent al pediatre:

Si el melic fa pudor, està vermell, supura secreció o sang.



Altres

- Es pot fer massatge al baix ventre en el sentit de les agulles del rellotge per ajudar a l'expulsió de gasos i caques.
- Nens alimentats amb llet materna fan caques poc consistents i les dels que prenen biberó són més espesses.
- Són freqüents: Esternuts (encara que el nen no estigui constipat), sobresalts, roncs del budell, singlot, glopades de llet.
- No es recomana abrigar el nen/a en excés.
- Poseu-lo a dormir preferiblement panxa enlaire.
- És convenient sortir cada dia de passeig, a les hores de menys fred, a l'hivern, o de menys calor, a l'estiu.
- Preveniu els accidents.
- Programar la primera visita amb el pediatre per fer el seguiment en els 7- 10 dies de vida.
- Recordeu portar el Carnet de Salut a les visites.

