

La cura del nadó

Podeu participar en algun dels grups de criança que teniu en diferents punts del territori. Allà podreu estar amb altres mares, parelles i nadons i trobareu l'assessorament d'un professional expert.

Demaneu informació sobre l'accés a aquests grups de suport a la vostra llevadora.

Per suport a la lactància materna també podeu contactar amb la consulta LACTASSIR



677 257 603 de dilluns a divendres mitjançant WhatsApp



de 14 a 15h

Signes i símptomes que cal consultar

- » Pèrdua contínua i abundant de sang per vagina després de la primera setmana postpart i abans de la sisena setmana
- » Dolor i/o supuració de la ferida vaginal o de la cesària
- » Dolor persistent perineal i/o amb les relacions sexuals passada la revisió de la quarantena
- » Picors o molèsties vaginals
- » Pèrdues vaginals fèrides
- » Cremor i molèsties a l'orinar
- » Dolor amb la defecació
- » Desviacions en el raig de l'orina
- » Incontinència d'orina, de gasos o de femta
- » Dificultat en iniciar la micció o la defecació
- » Pes vaginal o aparició de bony a la vagina
- » Febre

Amb la col·laboració de:



Institut Català de la Salut
Atenció Primària

Després del part



Generalitat
de Catalunya

Autors

Òscar Àguila Gimeno, fisioterapeuta de la Unitat del Sòl Pelvià
Dolors Creus Pujol, llevadora de la Unitat del Sòl Pelvià

Els primers dies

Durant els primers dies després del part és quan podeu necessitar més informació i suport és convenient fer un seguiment precoç un cop arribeu a casa.

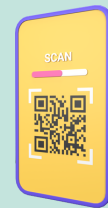
La llevadora de l'ASSIR és el professional encarregat de l'atenció a la mare i al nou-nat aquests primers dies.

Per rebre l'assessorament i l'atenció de la llevadora podeu optar per la consulta telefònica, per l'atenció a la consulta del CAP o l'atenció a domicili.

Si el part ha tingut lloc a l'HUAV, la llevadora es posarà en contacte amb vostè per programar la 1a visita entre les 24h i els 15 dies de postpart, depenent del cas.

Si el part ha estat en un altre centre, heu de demanar visita amb la llevadora del vostre CAP mitjançant cita prèvia:

<https://citasalut.gencat.cat/PPM/Access/Login>



Escaneja aquest **codi QR** per veure el vídeo de la cura de les cicatrius



La recuperació postpart

És important fer una bona recuperació física, de la faixa abdominal i del sòl pelvià postpart. A la visita de la quarantena i després d'una valoració abdominal i perineal, la llevadora us indicarà quins exercicis són els més adequats i quin programa d'entrenament muscular del sòl pelvià podeu fer o bé si cal la derivació a altres professionals (equip de la Unitat de Sòl Pelvià).

Fins a la visita de la quarantena, serà important iniciar exercicis de respiració i activació abdominal sense que causin dolor.

En el cas de part vaginal, s'han de començar la primera setmana o tan aviat com es pugui i anar incrementant la dificultat progressivament.

En el cas de cesària, s'hauria d'anar amb **més cura o esperar uns dies més.**

També és important anar fent contraccions de la musculatura del sòl pelvià un cop desaparegui la inflamació i el dolor de la zona perineal. Caldrà tenir cura del control postural en totes les activitats del dia i treballar amb la bona alineació i auto-elongació de la columna.

En general, no s'aconsella utilitzar faixes en el postpart, podeu consultar en cas de dubtes. També teniu a la vostra disposició **grups de recuperació** concrets per llevadores de l'ASSIR on podreu practicar i aprendre exercicis que afavoriran la recuperació postural, abdominal i perineal. Per accedir a aquests grups és necessària una valoració prèvia i haver passat la revisió de la quarantena.

La revisió de la quarantena

Entre les 6-8 setmanes després del part, es realitza la revisió de la quarantena al CAP, que cal planificar amb la vostra llevadora.

Aquesta revisió és molt important per valorar l'estat físic i mental de la mare, la recuperació postpart, el sòl pelvià i el mètode anticonceptiu que voleu utilitzar a partir d'ara.



En aquesta visita també us indicaran quins cribratges cal seguir a partir d'ara i quan és convenient fer-los

La cura de les cicatrius

Si teniu alguna cicatriu perineal en cas de part vaginal o abdominal si ha estat una cesària, caldrà mobilitzar-la i fer massatge de la zona afectada tan aviat com sigui possible. Els professionals que realitzin el control i la cura de la ferida us diran quan començar.

En el QR teniu accés a uns vídeos que us mostren com mobilitzar aquestes cicatrius i expliquen la importància de fer-ho.