

QUÈ ÉS EL PUERPERI?

El puerperi és el període que s'estén des del final del part fins a l'aparició de la menstruació. Dura, aproximadament, sis setmanes i també s'anomena "quarantena".

PUERPERI

ELS LOQUIS O PÈRDUES

Durant les 6-8 setmanes següents al part és normal tenir pèrdues de sang que poden ser, els primers dies, sanguinolentes (com la menstruació) més rosades a partir del cinquè- setè dia i marronoses a partir de la setmana.

La pèrdua pot augmentar mentre el nadó succiona el pit.

Els loquis tenen una olor forta però **NO** fètida, si és així s'ha de comentar al ginecòleg o a la llevadora.

CURES DE L'EPISIOTOMIA O ESTRIP

L'episiotomia és un tall que es realitza, si cal, en la zona vulvo-vaginal en el moment del part. L'estrip és el trencament de pell i/o múscul de forma espontània. Aquesta ferida està suturada i els punts cauen sols, aproximadament, a la setmana del part.

Cal mantenir la zona neta i eixuta. Per això n'hi ha prou amb:

- Fer dos rentats al dia amb aigua i sabó.
- Eixugar amb assecador de cabell (aire fred) per eliminar la humitat.
- Canviar sovint les compreses, **NO** utilitzar tampons.
- Fer ús de la dutxa i no submergir-se a l'aigua (banyera, piscina o mar).

Per a la cura de la ferida d'una cesària.

Els dies que està ingressada a l'hospital, la infermera li cura la ferida diàriament. Un cop a casa l'ha de mantenir neta, seca i fer-hi uns tocs, 1 o 2 cops al dia, amb clorhexidina mantenir-la tapada amb gases.

A la setmana es poden retirar les grapes o punts i ja no és necessari realitzar cap cura ni tapar-la.

INVOLUCIÓ UTERINA

L'úter torna gradualment al seu estat normal durant el període de la quarantena.

En algun cas, sobretot a partir del segon part, pot haver-hi dolor en la contracció de l'úter, s'anomena torçons, i pot augmentar just després del part i en el moment de l'al·letament.

Millora amb analgèsics lleus i no cal preocupar-se, desapareix durant la 1a setmana.

HEMORROIDES

Són varius que poden aparèixer en la zona de l'anus tant en l'embaràs com en el part.

Per a la seva cura el més important és evitar el restrenyiment, per tant serà important fer una dieta rica en fibra i beure molts líquids.

DIETA

La dieta ha de ser, i sobretot si s'alleta, equilibrada i tan completa com sigui possible.

És important beure molt líquid (2-3 litres diaris) però **NO** begudes alcohòliques.

MEDICACIÓ

En el moment de l'alta el ginecòleg l'indicarà, si cal, alguna medicació durant el puerperi, el més habitual és que necessiti prendre algun preparat de ferro i analgèsia.

CURES PERSONALS

Ha de tenir cura del nadó però també de vostè, per tant és important:

- ✓ No realitzar una activitat física excessiva.
- ✓ Deixar-se ajudar.
- ✓ Realitzar un repòs al llarg del dia (migdiada) seguint el ritme del nadó.
- ✓ Prendre la medicació pautaada, si així ho necessita.
- ✓ Seguir amb l'al·letament com ho feia a l'hospital. Si realitza lactància artificial pot, tot i haver pres les pastilles per retirar la llet, tenir una petita pujada. No cal fer res. Pot consultar si persisteix o és molt dolorós.
- ✓ **NO** fumar ni seguir hàbits tòxics.
- ✓ Limitar, si és possible, el nombre de visites.
- ✓ Evitar iniciar relacions sexuals fins passat el control del puerperi.
- ✓ Tant aviat com pugui, quan ja no tingui dolor, pot iniciar els exercicis de reforçament de la musculatura del perineu.

DEPRESSIÓ POSTPART

L'embaràs i el part han suposat per a la mare un esforç físic i psíquic, i un trastorn hormonal important.

Per tant al voltant de la primera setmana postpart poden aparèixer símptomes de depressió com insomni, ansietat, ganes de plorar, etc.

És normal sempre i quan duri 3-4 dies, si es perllonga més temps s'ha de consultar i valorar.

Per evitar-lo és recomanable: descans, dieta adequada, ajut de l'entorn familiar i dels professionals sanitaris.

PUERPERI

AJUDES I DOCUMENTS

En el mateix hospital la llevadora el dia següent del part li donarà els **papers del registre civil**, aquests s'han de dur al jutjat si vol inscriure el nadó a la Seu d'Urgell o a l'ajuntament corresponen si pertany a un poble. Allí li ompliran el **llibre de família** o li donaran si vostè no en disposa.

Per a la **baixa maternal** ha d'anar al l'INSS amb els documents següents: certificat d'empresa del mes anterior a la baixa, llibre de família amb nadó registrat, número de compte bancari i DNI vigent de la usuària (les usuàries transfrontereres han d'anar a la CASS amb llibre de família amb el nadó registrat).

Per a la **baixa paternal** ha d'anar directament amb el llibre de família i el DNI a l'oficina de l'INSS on li facilitaran un certificat d'empresa que ha d'omplir.

Per a la resta d'ajuts de la Generalitat i de l'Estat pot trobar la documentació per internet, al 012 o a l'oficina d'acció social i ciutadania.

ALTRES MOTIUS DE CONSULTA

Ha d'acudir al servei d'urgències:

- ⇒ Per febre (+ 38°) sense focus infeccios.
- ⇒ Pèrdues de sang en augment o pèrdues amb olor fètida.
- ⇒ Episiotomia o ferida de cesària excessivament dolorosa o amb secreció purulenta, amb mala olor o si s'ha obert.
- ⇒ Hemorroides molt doloroses o inflamades.

En general, és convenient consultar sempre que hi hagi algun dubte.

PRÒXIMES VISITES

Amb la **llevadora** del CAP demanar hora als 15 dies post part.

Amb el **pediatra**, per a la revisió dels 15 dies, demanar hora a l'ambulatori directament a les infermeres de pediatria.

Amb el **ginecòleg** ha de demanar hora a l'hospital, un cop passats 40 dies del part.

En cas de cesària, per enretirar els punts o grapes, ha de dirigir-se a les llevadores (primera planta) al cap d'una setmana de la intervenció .

Cal recordar que cada dia al matí a l'hospital (1a planta) i en l'horari de consultes al CAP **les llevadores estem per ajudar i resoldre qualsevol dubte**. També en horari de consultes poden parlar amb cita prèvia amb el seu ginecòleg.



Puerperi



fundació
sant hospital
la seu d'urgell