

Alta puèrperes

Àrea Maternoinfantil

Cures del puerperi

El puerperi

El puerperi és el període d'adaptació i recuperació que s'inicia després del part i acaba 40 dies després. Durant el puerperi poden aparèixer una sèrie de canvis físics i psicològics (tristesa, ganes de plorar, poques ganes de menjar, insomni...) que aniran desapareixent de forma progressiva. Si no fós així, cal que consulteu amb la llevadora.

Després de l'alta hospitalària, us trucaran per telèfon per programar una visita al Servei d'Atenció a la salut sexual i reproductiva (Assir) amb la vostra llevadora, per valorar tant la mare com al nadó.

Si us han donat l'alta abans de les 48 hores del part, a la visita amb la llevadora, al nadó li realitzaran l'extracció de la mostra del programa de cribratge neonatal (prova del taló).

Si per algun motiu no rebeu la trucada de citació de la visita, heu de contactar amb l'ASSIR Tarragona-Valls (telf. 977920400), ASSIR Reus-Altebrat (telf. 977778507), o demanar cita mitjançant el següent codi QR:



Quins cuidatges necessita el meu perineu?

- Amb la dutxa diària s'ha de netejar el perineu i la zona de l'episiotomia/esquinçament amb aigua i sabó neutre. No es recomanen antisèptics ni productes que continguin iode (Betadine).
- Mantenir la zona seca, assecant sense fregar els punts, si n'hi ha, a tocs.
- La cicatriu de la cesària s'ha de tractar de la mateixa manera: neteja diària amb aigua i sabó i assecar a tocs. La retirada de les grapes/punts la farà la llevadora durant la visita a l'ASSIR als 7-10 dies.
- Netejar la zona perineal sempre de davant cap enrere.



Alta puèrperes. Cures puerperi

- És aconsellable canviar freqüentment la compresa. Es recomana utilitzar compreses de cotó o cel·lulosa per evitar erosionar la pell. No s'han d'utilitzar tampons ni copa menstrual fins al final de la quarantena.
- Durant els primers 40 dies es recomana evitar el coit vaginal.
- Si hi ha dolor a la zona genital es poden prendre els analgèsics indicats a l'informe d'alta hospitalària.
- Les pèrdues vaginals (loquis) poden durar fins al final de la quarantena.
- Durant la quarantena s'han d'evitar els banys d'immersió a piscines, spàs, etc.

Quines recomanacions he de seguir després de l'alta hospitalària?

- Procurar descansar i delegar les feines que no siguin primordials.
- Aprofitar per dormir quan ho faci el nadó.
- Un excés de visites poden alterar el vostre descans i el del nadó.
- Iniciar l'activitat diària de forma progressiva.
- La primera sortida fora de casa es pot fer en el moment en què la mare es trobi bé.



En quin moment hauria de consultar amb un/una professional?

S'ha de consultar amb la llevadora en les següents situacions:

- Pèrdues de sang superiors a una menstruació.
- Febre (igual o superior a 38 °C).
- Dolor abdominal intens.
- Loquis amb mala olor.
- Pits envermellits, calents, durs o dolor durant la presa.



Recursos

- <https://www.llevadores.cat/images/docs/publicacions/puerperio.pdf>
- Generalitat de Catalunya. Protocol d'atenció i acompanyament al naixement a Catalunya. 2a edició. Barcelona; 2020.