



Alta puerperi

Àrea Maternoinfantil – Hospital General de Granollers

El puerperi és el període de temps que va des del final del part fins que es restableix l'estat fisiològic anterior a la gestació.

Generalment, té una durada d'uns 40 dies, per la qual cosa comunament aquest període també es coneix com a quarantena.

A més de ser un moment d'alegria i emoció, aquest "quart trimestre" pot presentar desafiaments considerables sobretot per a la mare.

Durant aquest període serà freqüent:

- La privació de son
- Sensació de fatiga i tristesa
- Dificultats per alletar,
- Manca de desig sexual.



Que aniran desapareixent de forma progressiva. Si no fos així, cal que consulteu amb la llevadora.

L'objectiu d'aquest període és arribar al teu benestar físic, psicològic, emocional i social, així com del teu nadó i de la teva parella.

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 trucant al telèfon **938600517**.



Quines cures necessita el meu perineu o la ferida de la cesària?

- És aconsellable canviar sovint la compresa. Es recomana utilitzar compreses de cotó o cel·lulosa per evitar erosionar la pell. No s'han d'usar tampons ni copa menstrual fins al final de la quarantena.
- Es recomana dutxa diària amb aigua i sabó, i durant els primers 40 dies es recomana evitar els banys d'immersió i el coit vaginal.
- Si hi ha dolor a la zona genital o a la ferida de la cesària, es poden prendre els analgèsics indicats a l'informe d'alta hospitalària.
- Les pèrdues vaginals (loquis) poden durar fins al final de la quarantena.
- Les grapes o punts de sutura d'una cesària es retiren al voltant dels set-vuit dies, i te les retirarà la teva llevadora a l'ASSIR.

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

- Mantenir una bona hidratació i una dieta rica en fibra per evitar l'estrenyiment; en cas de necessitat es poden fer servir supositoris de glicerina o microènemes.
- Procurar descansar i delegar les feines que no siguin primordials, i 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 cas de no ser immune a la rubèola, demana cita amb la teva llevadora per a vacunar-te abans d'un nou embaràs.

Quan hauria de consultar amb un/una professional?

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

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

