

# RECOMANACIONS A L'ALTA POSTPART

El teu/va fill/a ja ha nascut i un cop finalitzat el procés de part i postpart immediat ja pots tornar a casa.

## ALIMENTACIÓ

- Dieta variada i equilibrada.
- Beure suficients líquids (aigua, suc natural, llet: màxim 1 o 2 gots al dia, caldo...).
- **Evitar:** Menjar per dos.  
Excitants, alcohol, tabac.  
Automedicació.

## HIGIENE

- Dutxa diària. Utilitza roba i compreses de cotó.
- Si tens alguna ferida, mantingues-la seca. Pots fer servir un assecador d'aire fred.
- Els mugrons no precisen cap cura especial. Cal mantenir-los secs i hidratats amb una gota del teu propi calostre.
- Coincidint amb la pujada de la llet pots tenir febre (fins a 38°) que desapareixerà en 24 hores.
- Pots iniciar relacions sexuals quan et sentis preparada, però fent servir un mètode anticonceptiu de barrera (preservatiu).
- Les pèrdues vaginals aniran disminuint de quantitat i coloració al llarg dels dies.
- **Evitar:** Submergir-te en aigua mentre tinguis pèrdues de sang.  
Utilització de tampons vaginals.

## DESCANS

- És important descansar quan el teu nadó t'ho permeti, tant de dia com de nit.
- Quan donis el pit al teu fill escull una posició còmoda, estirada al llit o bé asseguda amb l'esquena ben recolzada.
- Torna a l'activitat normal de forma progressiva.
- Dosifica les visites de familiars i amics, sobretot els primers dies.
- Sortir a donar un passeig a diari et pot anar bé.
- **Evitar:** Fer més coses de les que pots...

## CANVIS EMOCIONALS

- Pot ser normal que passats els primers dies et trobis trista, irritable, nerviosa. Les hormones juntament amb el cansament acumulat poden provocar aquesta situació. Normalment passa en uns dies. Millor si tens ajuda familiar o grup de recolzament. Si aquest estat s'allarga es convenient consultar-ho.
- **Evitar:** Aïllar-te a casa.

## SIGNES D'ALARMA

- Si presentes febre >38°, dolor, calor i vermellor de la ferida o de les mames, pèrdues abundants o pudoroses consulta al ginecòleg. Pots anar al CAP o a l'Hospital.

## RECORDA

- Al dia següent de l'alta rebràs el suport telefònic d'una llevadora.
- Sol·licita visita de control als 40 dies postpart en el teu CAP de referència.



# RECOMANACIONS A L'ALTA POSTPART

El teu nadó, durant els primers dies, està adaptant-se a viure fora de l'úter matern. És per això que estarà molt més tranquil a prop dels seus pares. Un ambient tranquil al seu voltant afavorirà que esteu tots més relaxats.

## ALIMENTACIÓ DEL NADÓ

Si has decidit donar pit al teu fill, tingues en compte:

- La pujada de llet tarda uns dies (entre 3 i 5). Mentre tant el nadó s'alimentarà amb el teu calostre, substància groguenca i escassa però molt nutritiva.
- Tots els nadons tenen una pèrdua de pes, fisiològica, que pot arribar fins el 10% i que recuperen després de la pujada de llet durant la primera setmana de vida.
- És normal que reclami mamar freqüentment. Posa-te'l tantes vegades com t'ho demani. Això és millor que tenir-lo plorant i al mateix temps estimularà la producció i secreció làctica. Assegura't que estigui ben col·locat i amb la boca ben oberta.
- Quan la lactància estigui ben instaurada, el nadó, regularà l'horari i la quantitat de llet que necessita.
- Si el nadó està molt adormit i no et demana aliment convé que el despertis cada 3-4 hores perquè no perdi tomes i faci una adequada estimulació i buidat del pit.

Si has decidit fer lactància artificial segueix les indicacions del pediatre...

## HIGIENE

- És aconsellable que li canviïs amb freqüència els bolquers per evitar que el nadó estigui brut o mullat i netejar els genitals amb esponja aigua i sabó. Les tovalloletes humides reserva-les per quan estigueu fora de casa.
- Cada dia neteja'l amb una esponja suau i aigua. En cas d'utilitzar sabó serà adequat que sigui per a nadons i una petita quantitat.
- Neteja-li el melic amb una gasa i alcohol cada cop que li canviïs el bolquer i li deixes destapat perquè s'assequi i caigui el més aviat possible. A partir d'aquest moment ja es podrà banyar. És normal que al principi no li agradi el bany.
- Després del bany has de tenir cura en assecar els plecs cutanis, també li pots fer un massatge amb una crema hidratant.

## DEPOSICIONS

- Les primeres deposicions són negres i enganxoses, després van canviant de coloració i de consistència. Un cop instaurada la lactància és normal que facin varies deposicions al dia, inclòs una després de cada toma. Normalment són líquides o grumolloses. També pot variar la coloració de groguenca a marró.
- El fet de mullar els bolquers és un signe de que està prenent el que necessita.

## RECORDA

- Si l'alta ha estat precoç sol·licita visita a la Unitat Administrativa per tornar al control del nadó (3a planta).  
Si abans d'aquesta visita necessites consultar. T. 93 731 00 07. Ext. 2317.
- Sol·licita primera visita pel teu nadó amb el pediatra del teu CAP de referència.

