

## RECOMANACIONS A L'ALTA POSTPART

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

### ALIMENTACIÓ DE LA MARE

- Dieta variada i equilibrada, rica en fruites, verdures, cereals integrals i proteïnes tant d'origen animal com vegetal.
- El consum de làctics i fruits secs t'ajudarà a mantenir els teus nivells de calci (màxim 4 racions al dia)
- La lactància pot fer que tinguis més set, així que és important mantenir-te hidratada (6-8 gots d'aigua al dia)

**Evitar:** Cafeïna, alcohol, tabac i automedicació.

### HIGIENE I CUIDADO DE LA MARE

- Dutxa diària. Utilitza roba i compreses de cotó i canvia-les freqüentment.
- Les pèrdues vaginals aniran canviant en quantitat i color durant el postpart.
- Si tens episiotomia, netejar el periné amb aigua i sabó neutre i mantenir la ferida ben seca. En cas de cesària has de mantenir la ferida neta i seca i renta-la amb aigua i sabó.
- Els mugrons no necessiten cap cura especial, si vols, pots hidratar-los amb oli d'oliva i mantenir-los airejats.
- Coincidint amb la pujada de la llet podries tenir febrícula de fins a 38°, que desapareixerà en 24 hores.
- No utilitzis calor en els pits per reduir la inflamació, perquè podria empitjorar el quadre. La utilització de fred, protegint el mugró i l'arèola, pot ajudar a reduir les molèsties. Les fulles de col, netes i fresques també són útils per reduir la inflamació.
- Pots iniciar les relacions sexuals quan estiguis preparada, però sempre utilitzant un mètode anticonceptiu de barrera (preservatiu).
- Manté la pauta de medicació que t'hagi prescrit el teu ginecòleg/a.

**Evitar:** Banys d'immersió mentre tinguis sagnat i l'ús de tampons vaginals.

### DESCANS DE LA MARE

- És important que descansis, aprofitant quan el nadó dormi.
- Quan donis el pit al teu fill escull una posició còmoda estirada al llit o asseguda amb l'esquena ben recolzada.
- Dosifica les visites de familiars i amics, sobretot els primers dies.
- Sortir a passejar cada dia et pot anar bé i torna a la teva activitat normal de forma progressiva.

**Evitar:** Fer esforços innecessaris i evita aglomeracions.

### CANVIS EMOCIONALS DE LA MARE

- Pot ser normal que passats les primers dies et trobis trista, irritable i nerviosa. Les hormones junt amb el cansament acumulat poden provocar aquesta situació. Normalment passa en uns dies. Millor si tens ajuda familiar i recolzament de grup. Si aquest estat es perllonga, és convenient consultar-ho.

**Evitar:** Aïllar-te a casa.

### SIGNES D'ALERTA

- Si presentes febre >38°, dolor, calor i envermelliment de la ferida o els pits, supuració de la ferida, pèrdues abundants o pudents i/o incapacitat de la cura del bebè, consulta amb ginecologia. Pots anar al CAP o a l'hospital.

### RECORDA

A l'endemà de l'alta, tan si ha estat precoç com si no, rebràs el suport telefònic de la llevadora.

Sol·licita visita de control puerperal als 7-10 dies del part i als 40 dies postpart al teu CAP de referència.

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

### **ALIMENTACIÓ DEL NADÓ**

- Si has decidit donar el pit has de tenir en compte que la pujada de la llet triga entre 3 i 5 dies. El calostre l'alimentarà i anirà canviant la seva composició fins convertir-se en la llet definitiva.
- Els tres principis bàsics són: lactància freqüent i sense restriccions, no interferències (com xumets i tetines) i posició adequada amb pressa eficaç.
- Si el nadó està adormit, convé que l'estimulis i li ofereixis el pit cada 3-4 hores.
- La pèrdua de pes fisiològica pot arribar al 10% del seu pes i pot trigar en recuperar-lo entre 7-15 dies.
- Si has decidit fer lactància artificial segueix les indicacions del pediatra.

### **HIGIENE I CURES DEL NADÓ**

- És aconsellable que li canviïs amb freqüència els bolquers i que netegis els genitals amb esponja, aigua i sabó. Les tovallolletes humides reserva-les per quan estigueu fora de casa.
- La cura del cordó umbilical serà cura seca i el deixarem el més a l'aire possible, que quedi per sobre del bolquer.
- Quan li caigui el cordó podràs banyar-lo, mentrestant fes higiene diària sense immersió. No és necessari banyar-lo cada dia, pots fer-ho cada dos o tres dies, amb un sabó neutre i amb poca quantitat. Després del bany, asseca bé els plecs cutanis i li pots fer un suau massatge. Les ungles no s'han de tallar fins al mes de vida, mentre es poden llimar.
- No abuis de les cremes ni locions, si es descama, que és normal, pots utilitzar un oli, tipus oli d'ametlles.
- Agafa el teu nadó en braços i, si pots, ofereix-li pell amb pell.
- Posa'l a dormir cap per amunt, amb el cap de costat. Aquesta posició prevé la mort sobtada del lactant.

### **DEPOSICIONS DEL NADÓ**

- Les primeres deposicions són negres i enganxifoses. Després van canviant i es tornen més líquides i grumolloses i adquireixen un color groguenc o marró, tipus mostassa. És normal que facin deposicions després de cada pressa.
- Controla que el nadó mulli els bolquers, l'orina ens indica que està ingerint llet.

### **SIGNES D'ALERTA DEL NADÓ**

- Augment de coloració groguenca (Ictèricia)
- Envermelliment, supuració o mala olor en zona del melic
- Rebuig de preses i / o vòmits i disminució de quantitat d'orina
- Ploro inconsolable persistent
- Temperatura superior a 37.8

### **RECORDA**

Si l'alta ha estat precoç haureu de tornar a la visita de control del nadó. Visita concertada a la planta 11 esquerra. Sol·licita primera visita pel teu nadó amb el pediatra del teu CAP, entre els 7 i 10 dies després del part.

Informa't dels grups de suport a l'alletament matern en [cst espai dona](#) .