



# FULL INFORMATIU

## RISC CARDIOVASCULAR POSTPART (4T. TRIMESTRE)



### Què és el quart trimestre?

El quart trimestre fa referència al postpart de la dona.

Durant l'embaràs poden aparèixer factors que augmenten el risc cardiovascular de la dona després del part.

Entendre els riscos i actuar a temps és guanyar salut al llarg de la teva vida

## NOUS FACTORS DE RISC CARDIOVASCULAR per complicacions durant l'embaràs

Els estudis mostren que les dones que han tingut una **complicació durant l'embaràs** poden tenir més risc de desenvolupar problemes del cor en el futur.

### Quins factors durant l'embaràs poden augmentar el risc cardiovascular en la dona?



**Part prematur**



**Mort fetal intrauterina**



**Trastorn hipertensiu**  
(Hipertensió Arterial Gestacional, Preeclàmpsia, entre d'altres)



**Diabetis gestacional**



**Avortaments de repetició**



**Malaltia autoimmune de la mare**



**Tractament del càncer de mama durant la gestació**



**Retard del creixement intrauterí (RCIU)**



**Desprendiment prematur de placenta**

# FULL INFORMATIU

## RISC CARDIOVASCULAR POSTPART (4T. TRIMESTRE)

### POSSIBLES MALALTIES DE RISC CARDIOVASCULAR

Els problemes cardiovasculars poden aparèixer **inclús anys després** del part.

Per exemple:

- l'hipertensió
- l'infart
- l'ictus cerebrovasculars

**És important fer controls i fer un seguiment durant el quart trimestre, per detectar problemes a temps i prevenir-los.**

#### Quines són les recomanacions postpart?



- **Dieta mediterrània**
- **Exercici:** Activitat moderada de 20 a 30 minuts al dia sense pausa: caminar, anar amb bici, el·líptica
- **No fumar**
- **Controlar del pes**
- **Controlar de la pressió arterial, glucosa i colesterol**

#### Seguiment post part

El **seguiment post part** te'l farà la teva ginecòloga i llevadora i en funció del teu cas també els següents especialistes:

- Infermeria atenció primària
- Medicina de família
- Endocrinologia
- Cardiologia
- Unitat funcional de salut mental perinatal

### RECORDA: El que passa durant l'embaràs pot afectar a la teva salut futura

- Les **COMPLICACIONS** són els nous factors de risc cardiovascular per a la dona
- És important promoure un **ESTIL DE VIDA SALUDABLE**
- El **SEGUIMENT DURANT EL QUART TRIMESTER ÉS CLAU** per la detecció de riscos i la prevenció de malalties.
- **CONÈIXER ELS RISCOS I COMPLICACIONS** de l'embaràs fa la dona protagonista de la seva salut

**Dona, cuida't avui per tenir una bona salut demà**

