

Recomanacions durant el Puerperi



Què és el Puerperi?

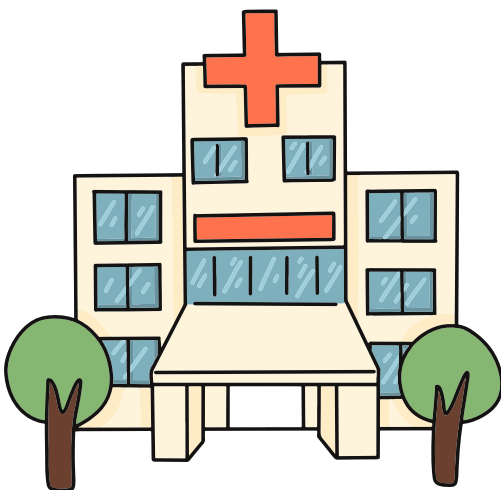
El puerperi és el període que comença just després del part i s'allarga aproximadament sis setmanes, la quarantena. Durant aquest temps, el cos es recupera dels canvis de l'embaràs i del part. S'inicia l'alletament i l'adaptació a les cures del nadó. També és una etapa de reajustament emocional, en què és important comptar amb el suport de l'entorn i amb un seguiment professional adequat.



Alta
Hospitalària

L'alta hospitalària després d'un part sense complicacions, és entre les 24 i les 48 hores després del naixement; en el cas de cesària, entre les 48 i les 72 hores.

L'Hospital de Sabadell disposa del programa d'Alta Precoç. Si l'embaràs i el part han estat normals, i l'exploració pediàtrica del nadó també és normal, pots marxar a casa a les 24 hores del part. En aquest cas, les llevadores de l'atenció primària contactaran amb vosaltres per programar una visita domiciliària precoç o iniciar el seguiment postpart.



Arribada a Casa

Les primeres hores a casa després de l'alta hospitalària són molt importants: és un moment de canvis i d'adaptacions fisiològiques i emocionals. Cal donar temps a la instauració de l'alletament i adaptar-se a les cures del nadó, priorititzant el descans, el suport emocional i el seguiment professional.

El contacte pell amb pell i la interacció afectiva entre la mare i el nadó en les primeres hores i dies de vida tenen un impacte significatiu en el desenvolupament emocional i cognitiu del nadó.

El control o la limitació de visites de familiars i amics durant els primers dies pot ser una mesura útil per afavorir aquesta adaptació, al mateix temps que disminueix el risc d'infeccions neonatals.

El teu cos s'anirà recuperant progressivament i, a poc a poc, aniràs adoptant una vida activa i normalitzant els hàbits quotidians.

És important mantenir un estil de vida saludable en relació amb l'alimentació, la higiene i el descans per afavorir el benestar i disminuir la càrrega emocional que pot ocasionar la nova situació.

Autocures

- S'aconsella la dutxa diària i netejar el perineu amb aigua i sabó neutre, evitant antisèptics.
- Eixuga la zona perineal amb tocs suaus, sense fregar.
- Els punts de sutura cauen o es reabsorbeixen sols.
- En cas de cicatriu de cesària, realitza una neteja diària amb aigua i sabó, i asseca amb tocs suaus.

La llevadora de l'atenció primària et retirarà les grapes o els punts en la visita dels 7-10 dies.

- Fes ús de compreses de cotó o cel·lulosa. No utilitzis tampons ni copa menstrual fins al final de la quarantena.
- L'inici de les relacions sexuals després del part varia en cada parella. Els primers dies després del part s'aconsella evitar la penetració si s'ha fet episiotomia o hi ha hagut esquinçament; si no és així, cal utilitzar el preservatiu per reduir el risc d'infeccions.
- Evita els banys d'immersió a piscines, o a la banyera fins passada la quarantena.
- El pit no precisa una cura especial: amb la dutxa diària és suficient.
- Recorda prendre l'analgèsia pautada si la necessites per al dolor perineal, mamari...

Signes d'alarma

- Sagnat abundant, superior al d'una menstruació, o amb mala olor.
- Febre igual o superior a 38 °C.
- Empitjorament o aparició de nous dolors perineals o abdominals.
- Alteració de la sutura perineal o de la ferida quirúrgica.
- Dolor agut intens (toràctic, abdominal, cefalea...).
- Disúria: micció dolorosa, incompleta o dificultosa.
- Problemes a les mames (envermelliment, dolor, escalfor...).
- Dolor o inflor a les cames.
- Estat d'ànim que afecta a la relació amb el bebè, o amb els altres, o que impedeix una activitat normal.



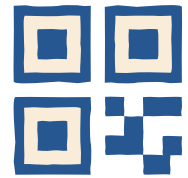
Consells

- Fes una dieta equilibrada i beu abundant aigua. Això ajudarà el teu cos a recuperar-se de l'esforç de l'embaràs i del part.
- Procura consumir aliments rics en fibra per prevenir el restrenyiment.
- Alleta el teu fill a demanda; això cobreix les necessitats físiques i emocionals i afavoreix la teva tranquil·litat.
- Aprofita per descansar quan ho faci el nadó.
- Inicia l'activitat diària de manera progressiva. La primera sortida fora de casa es pot fer quan et trobis bé, procurant triar les hores més agradables per estar al carrer amb el nadó, segons l'època de l'any.
- Procura descansar i delega les feines que no siguin prioritàries.
- Posa't en contacte amb la teva llevadora perquè t'acompanyi en la recuperació i t'informi sobre els grups postpart. Són activitats beneficioses tant per a tu com per al teu nadó.

A graphic with a light beige, textured background that looks like a piece of paper or a stone. The words "Safety Tips" are written in a bold, orange, hand-drawn font.

Safety Tips

Cures del nadó



Enhorabona, família: ja teniu el vostre fill o filla amb vosaltres.

Els primers dies a casa després del naixement són molt importants per establir una rutina de cures per al nounat.

Durant aquest període de transició, és fonamental oferir una atenció especial a les necessitats del bebè i proporcionar-li les cures necessàries per al seu benestar i desenvolupament òptim.

Congrats!



- **EL MELIC**

Mantenir el cordó net i sec, evitant l'ús d'antisèptics. El cordó cau al voltant del setè dia després del naixement. Si apareix envermelliment, secreció groguenca, mala olor, sagnat o la caiguda es retarda més enllà dels quine dies, s'ha de consultar amb l'equip d'atenció primària.

- **CANVI DE BOLQUER**

És imprescindible canviar els bolquers sovint per evitar molèsties i irritacions a la pell. Cal netejar bé els genitals i les zones de plecs, i assegurar-nos que la pell quedi ben seca.

Les primeres deposicions en néixer són de color negre (meconi). Aquestes aniran canviant al llarg dels dies fins que, cap al tercer o quart dia, esdevenen deposicions de transició, de color mostassa.

És important comprovar que el nadó fa deposicions i mulla el bolquer per assegurar-nos que la ingesta és adequada.

- **LA ROBA**

La roba ha de ser còmode i fàcil de posar, preferentment de fibres naturals (cotó o lli) per evitar irritacions a la pell. No es recomana l'ús de manoples perquè dificulten l'exploració tàctil del nadó i el contacte amb la seva boca.



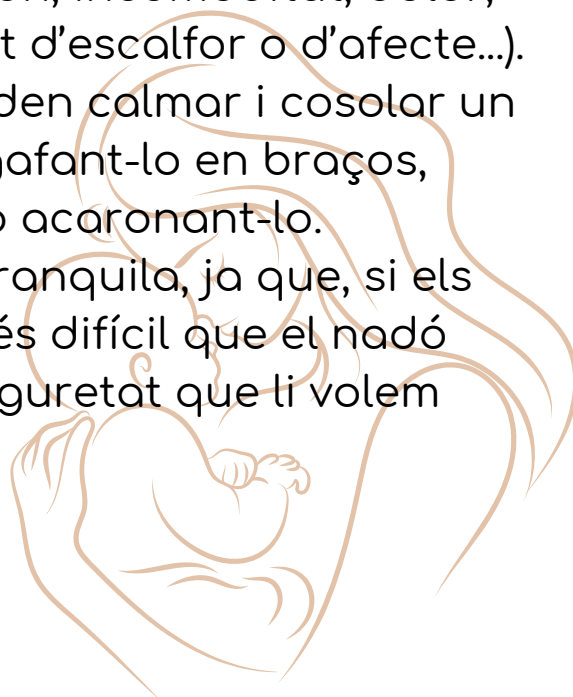
• HIGIENE I CURA DE LA PELL

Quan hagi caigut el cordó i l'orifici estigui sec, ja es podrà banyar el nadó a la banyera, sempre comprovant la temperatura de l'aigua (no més de 37'5°C). No el deixeu mai sol. Després del bany, hidrateu-li la pell amb olis o cremes emolients, que hidraten, suavitzen i calmen la pell. Durant els primers dies poden aparèixer diverses reaccions fisiològiques a la pell que no requereix tractaments específics. No es recomana tallar les ungles, si es produeixen asgarrapades importants, es pot considerar llimar-les suaument amb una llima pediàtrica.



• EL PLOR

El plor forma part del desenvolupament normal dels nadons i és la manera que tenen de comunicar diferents sensacions i emocions (gana, son, incomoditat, dolor, excés d'estímuls, por, necessitat d'escalfor o d'afecte...). Les mares, pares o parelles poden calmar i cosolar un nadó que plora, simplement agafant-lo en braços, posant-lo al pit, bressolant-lo o acaronyant-lo. S'aconsella fer-ho de manera tranquil·la, ja que, si els adults es mostren neguitosos, és difícil que el nadó pugui percebre la calma i la seguretat que li volem transmetre.



• EL SON

Els nadons passen durant els primers mesos de vida la major part del temps adormits. S'aconsella afavorir un ambient tranquil, una temperatura de confort i evitar aglomeració de persones i **sobretot no fumar a casa.**

La posició de prono (panxa-avall) està desaconsellada durant el son dels nadons. El decúbit supí (panxa-enlaire) és la posició més segura i és preferible a la posició de costat.

El matalàs ha de ser ferm, sense coixins ni objectes que puguin dificultar la seva respiració en el cas que es moguéssin mentre dorm. **No s'ha de deixar mai el nadó sol damunt de superfícies elevades.**

Compartir llit ajuda a l'establiment i manteniment de l'alletament matern, però es desaconsella fer-ho en les següents situacions:

- Superfícies poc segures (sofàs, butaques...), massa toves o amb presència de coixins o edredons
- Si la mare o parella fuma (encara que no fumi a casa), pren alcohol, drogues i/o medicació sedant
- Si es comparteix el llit amb altres persones, a més a més dels progenitors (germans, mascotes...)
- En situacions de cansament extrem
- En casos de prematuritat i/o baix pes

Quan el nadó estigui despert i vigilat, és recomanable posar-lo sovint de bocaterrosa i d'ambdós costats per facilitar el desenvolupament motor i evitar deformitats cranials.

• CONTROLS ABANS DE L'ALTA HOSPITALÀRIA

1 Cribratge cardíac

Permet detectar cardipaties.

2 Cribratge de la hipoacúsia

Per assegurar que el bebè hi sent be.

3 Cribratge de metabolopaties (prova del taló)

Es realitza per detectar malalties poc comunes però greus. Es duu a terme a partir de les 24 hores del naixement. El resultat es rebrà per correu i s'haurà de portar al pediatre de referència.

Es recepta VITAMINA D3 (400ui al dia), que es comença quan es toleri be l'alimentació.

S'aconsella evitar l'exposició solar directa, utilitzant mesures físiques de protecció.

• SEGUIMENT DESPRÉS DE L'ALTA

Es recomana una visita precoç amb la llevadora per fer seguiment del puerperi i de l'adaptació de la família a les cures del nadó, i, si és el cas, valorar i donar suport a l'alletament matern.

Caldrà iniciar controls amb l'equip de pediatria al centre d'atenció primària durant els primers 7 dies de vida.

Quan aneu al pediatre, és necessari portar el carnet de salut i l'informe d'alta del nadó.

Signes d'alarma del nadó

- Febre a partir de 38° C.
- Envermelliment, supuració o mala olor a la zona del melic.
- Si li costa respirar, te tos o es queixa després de cada respiració.
- Color blavós als llavis, ungles o pell.
- Rebuig de l'aliment a diverses preses o decaïment.
- Vòmits repetitius en la majoria de les preses.
- Síntomes de deshidratació: sequedat de mucoses (llavis i/o llengua seca), bolquers secs.
- Rigidesa o mirada perduda.
- Plor inconsolable persistent.
- Alteració de les deposicions, aparició de moc o sang al bolquer.
- Alteracions en el color de la pell: durant els primers dies de vida del nadó s'haurà de vigilar, ja que pot aparèixer icterícia (coloració groga).



Dubtes habituals

01

És normal que perdin pes en els primers dies de vida? Sí. El recuperaran cap a la primera setmana de vida.

02

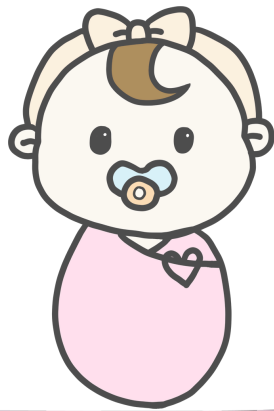
És habitual treure una mica de llet (regurgitacions) després de les preses? Sí. Si el nadó augmenta de pes i no s'acompanya d'altres símptomes, no solen suposar un problema.

03

Les deposicions varien molt al principi. Els primers dies de vida són negres i pastoses (meconi). Després varien segons l'alimentació: solen ser més líquides i/o grumoses i de color groc mostassa si fa alletament matern, i més consistents i de color groc verdós si pren llet de fórmula artificial.

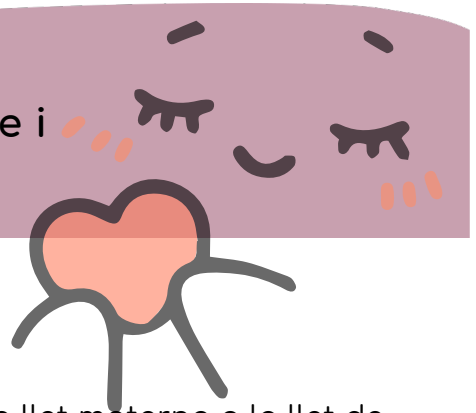
04

Es poden observar taques ataronjades al bolquer amb el pipí; són urats i no són patològics.

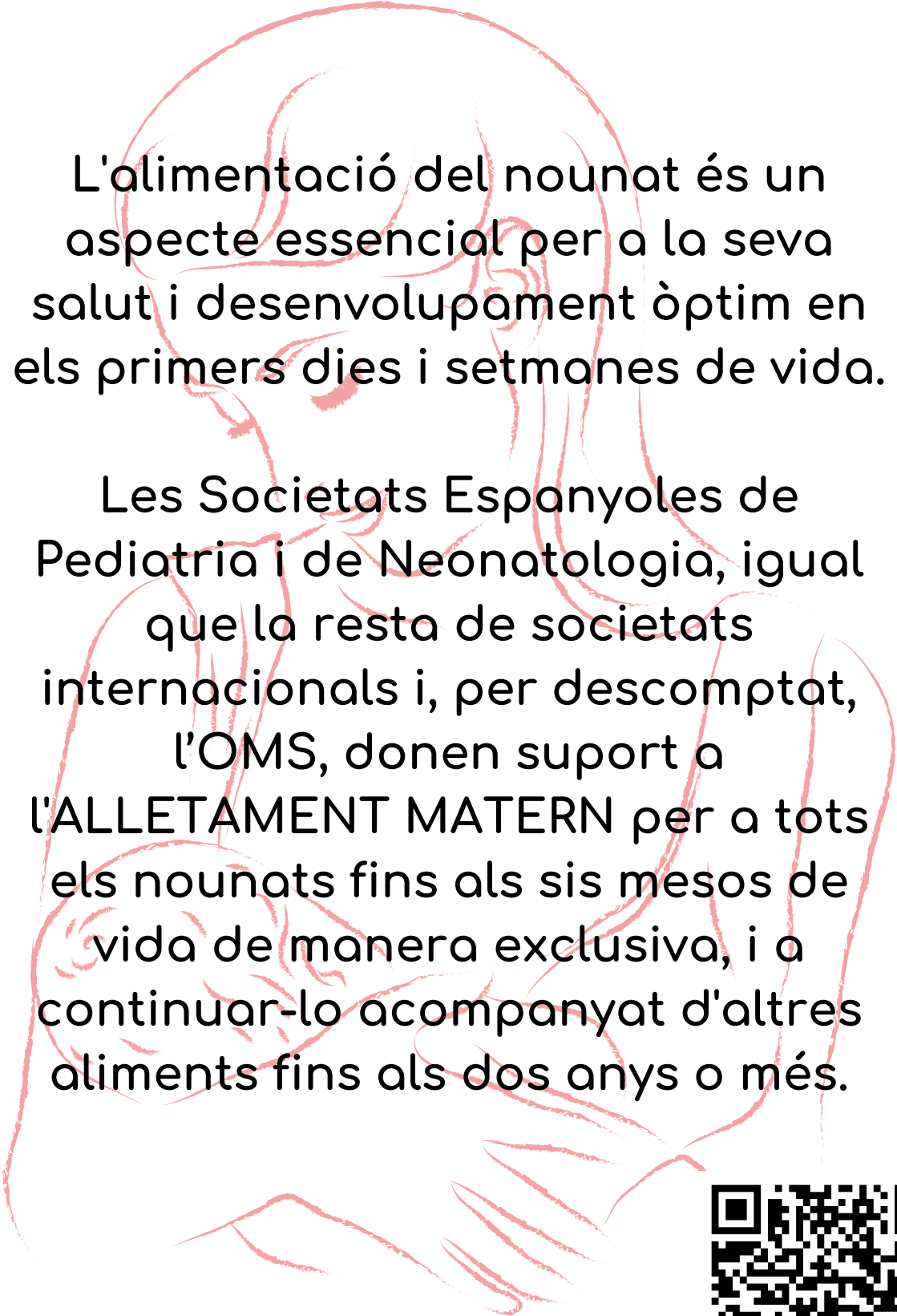


Les nenes poden presentar flux vaginal blanquinós, sagnat escàs i/o tumefacció mamària; és per influència hormonal de la mare, no és patològic i no requereix cap tractament.

El contacte pell amb pell amb la mare o la parella millora el vincle i proporciona seguretat al nadó



- Els nadons **no necessiten aigua**; amb la llet materna o la llet de fórmula és suficient per cobrir les seves necessitats.
- Els esternuts i el singlot són freqüents i solen desaparèixer espontàniament.



L'alimentació del nounat és un aspecte essencial per a la seva salut i desenvolupament òptim en els primers dies i setmanes de vida.

Les Societats Espanyoles de Pediatria i de Neonatologia, igual que la resta de societats internacionals i, per descomptat, l'OMS, donen suport a l'ALLETAMENT MATERN per a tots els nounats fins als sis mesos de vida de manera exclusiva, i a continuar-lo acompanyat d'altres aliments fins als dos anys o més.

Per a més informació sobre alletament matern



Alletament Matern

La lactància materna s'ha reconegut com l'opció d'alimentació més beneficiosa, proporcionant una nutrició completa i adaptada a les necessitats del nadó, ajudant a prevenir infeccions o malalties, així com afavorint el vincle mare-nadó.

La llet materna conté tots els nutrients que el noutat necessita durant els primers sis mesos de vida i és convenient oferir-la fins els dos primers anys.

Si no hi ha cap patologia, totes les dones que ho desitgin podran iniciar la lactància just després del part, tant si ha estat vaginal com per cesària.

La producció de llet de la mare es relaciona directament amb la succió del pit: com més mami el nadó, més llet produirà la mare.

Tan els nadons com les mares necessiten temps i pràctica per aprendre a mamar; com més s'ofereixi el pit, més aviat se n'aprendrà.

Per tant, oferir el pit sovint ajudarà a que el teu cos fabriqui la quantitat exacta de llet que el teu nadó necessita i facilitarà la recuperació de pes del nadó.

Inicialment, cal evitar la utilització de tetines o xumets per evitar la confusió amb la succió, és millor esperar a que la lactància estigui ben instaurada abans d'oferir-los.

Com a orientació inicial, fins que coneguis el ritme del teu nadó, els nadons necessiten mamar de 8 a 12 vegades al dia, tenint en compte que hi ha molta variabilitat (hi ha nadons que necessiten mamar contínuament i durant molta estona, i n'hi d'altres que mamen més espaiadament).

Alletament amb fórmula

Si has decidit alletar el teu fill amb llet de fórmula, i en el cas que la teva decisió sigui ferma i informada, estem al teu costat per oferir el nostre acompanyament i suport.

La llet de fórmula comercial és l'alternativa a la llet materna i és l'únic aliment apte per als nadons fins als sis mesos de vida.

- A l'hospital s'administrarà un fàrmac per evitar la pujada de la llet.
- Les mesures físiques també poden ser útils per prevenir la pujada de la llet. Es poden utilitzar sostenidors de subjecció ferma, i cal evitar l'estimulació del pit o l'extracció de llet amb tirallets.
- La presa d'antiinflamatoris pot ajudar a paliar els símptomes de congestió mamària durant els primers dies.

La llet de fórmula artificial és més difícil de digerir, de manera que els nadons alimentats amb fórmula tendeixen a tenir menys gana i, per tant, solen demanar alimentar-se cada 3 o 4 hores. En general, això es tradueix en unes 6 - 8 preses al dia.

Als nadons sans es pot oferir l'alimentació a demanda, però el temps entre preses (sobretot durant els primers dies) no ha de superar les 4 hores.

La quantitat de llet inicial serà d'almenys 15-30 ml per presa durant els primers 2-3 dies de vida. Posteriorment, s'ajustarà la quantitat segons les necessitats del nadó i les recomanacions de l'equip de pediatria.

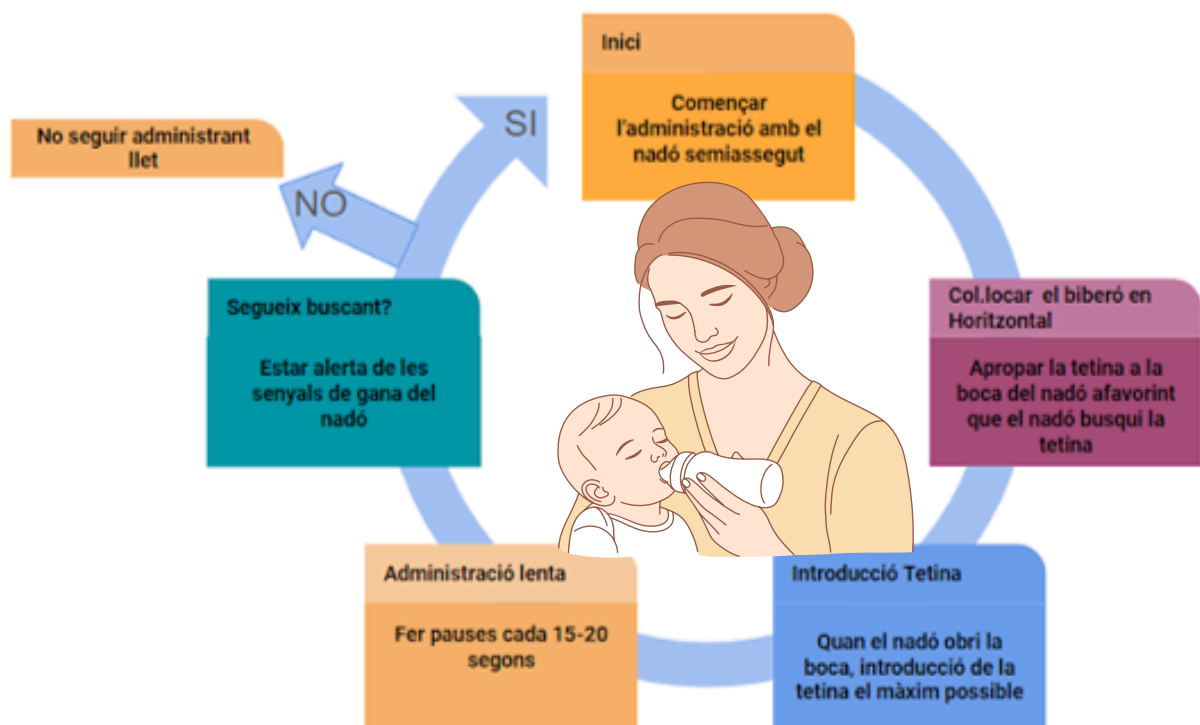
No s'ha de forçar l'alimentació; cal retirant el biberó quan el nadó mostra signes de sacietat.

• ADMINISTRACIÓ DEL BIBERÓ


1 Donar el biberó és molt més que alimentar el nadó. Recomanem administrar el biberó de manera interactiva i afavorint el contacte físic amb carícies mirades, pell amb pell... per enfortir el vincle afectiu

2 Recomanacions

- No reclinar la criatura imitant la posició del pit; és millor col·locar-la amb un angle més proper als 90° (vertical), i posar el biberó el més horitzontal possible, per crear un flux més lent de la llet.
- Utilitzar tetines rodones (no anatòmiques) i de flux lent, toves, llargues i de base estreta.
- Es recomana que les persones que donin el biberó al nadó vagin modificant la posició, de manera semblant a com ho faríem si es fes un alletament matern, canviant de braç...
- Sempre respectant el ritme de succió i els senyals de sacietat de l'infant.



• PREPARACIÓ DEL BIBERÓ

ABANS DE COMENÇAR	<ul style="list-style-type: none"> • Assegura't que les teves mans i la superfície de treball estan netes • Agafa un biberó net o esterilitzat • Prepara el biberó de nou per a cada presa i dóna-l'hi de seguida • No guardis la llet sobrant, la llet reconstituïda és un medi ideal per a la multiplicació de bacteris patògens
ORDRE DE PREPARACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> • Primer de tot cal afegir l'aigua al biberó. Mai afegirem la pols de la llet primer! • Per cada 30 ml afegirem 1 mesura rasa de llet en pols <p><i>Per exemple si el nadó pren 40 ml, haurem de preparar 60 i rebutjar 20 cc</i></p>
AMB AIGUA A TEMPERATURA AMBIENT	<ul style="list-style-type: none"> • Ompliu el biberó amb aigua freda (20°C) • Afegiu la dosi de llet en pols i tanqueu el biberó • Agiteu-lo per desfer els grumolls
	<p>Els experts de l'OMS i la FAO recomanen un mètode amb aigua calenta per preparar els biberons de manera segura. És el mètode indicat per a lactants menors de dos mesos, prematurs i immunodeprimits. Aquest mètode elimina el risc de malaltia per contaminació microbiològica de la llet.</p>
QUAN ESTIGUIS FORA DE CASA	<ul style="list-style-type: none"> • Quan estiguis fora de casa, pots portar biberons plens només amb aigua • Quan l'hagis de preparar afegeix la llet en pols i dóna-l'hi a temperatura ambient immediatament
DURANT LA NIT	<ul style="list-style-type: none"> • Prepara sempre el biberó al mateix moment. No utilitzis escalfa biberons, ja que mantenir la llet tèbia afavoreix el creixement de microorganismes patògens

Tràmits administratius

Registre civil

Es realitzarà des de l'hospital. En cas que no es pugui comunicar el naixement de manera telemàtica, caldrà demanar cita prèvia al Registre Civil de Sabadell o de la localitat de residència.

https://sejudicial.gencat.cat/ca/que_cal_fer/registre_civil/

Documents necessaris:

- Certificat d'inscripció de naixement (full groc lliurat per l'hospital)
- Butlletí Estadístic del Part (full vermell)
- DNI-NIE-Passaport (pot anar-hi només el pare o la mare si estan casats; si no ho estan, hi han d'anar tots dos.)
- Llibre de família, si n'hi ha.
- Certificat de matrimoni (si s'ha efectuat fora d'Espanya).

Seguretat social

Es pot fer de forma telemàtica (<https://sede-tu.seg-social.gob.es/>) o presencial (demanar cita www.seg-social.es i lliurar el certificat d'inscripció al Registre Civil i el document d'identitat del titular, un dels progenitors).

Padró municipal

Cal adreçar-se amb el certificat d'inscripció al Registre Civil i el document d'identitat dels progenitors al seu Ajuntament, on els lliuraran el Certificat d'Empadronament.

Tràmits administratius

Atenció primària

Per donar-lo d'alta a l'ambulatori i cursar la targeta sanitària caldrà lliurar el document d'alta de la Seguretat Social, el carnet de salut, el certificat d'inscripció al Registre Civil, i el certificat d'empadronament. La tarja sanitària es rebrà al domicili per correu ordinari.

Recursos d'interès

www.tramitsnaixement.com

<https://web.gencat.cat/ca/situacions-de-vida/familia/neix-una-criatura/>

Accés a més informació



Si necessiteu contactar amb l'Hospital us podeu adreçar a les urgències de l'àrea obstètrica o bé utilitzar el telèfon 93 723 10 10. Ext 81380-81379-81385