

SERVEI MATERNOINFANTIL

RECOMANACIONS A L'ALTA PER A LA MARE

DONAR A LLUM



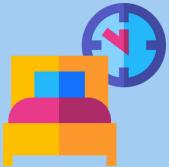
Alimentació



- Dieta variada i equilibrada.
- Incrementar la ingesta de líquids.

Contraindicat: excitants, alcohol, tabac i l'automedicació.

Descans



- És important descansar quan el nadó t'ho permet, tant de dia com de nit.
- Quan dones el pit al teu fill, escull una posició còmoda, estirada al llit o bé asseguda.
- És important tornar a l'activitat progressivament, passejar a l'aire lliure, si et ve de gust, facilita la recuperació física i emocional.
- Dosifica les visites de familiars i amics, sobretot els primers dies.

Contraindicat: els esforços abdominals i fer més coses de les que pots assumir.

Higiene



- Dutxa diària.
- Si hi ha alguna ferida, s'ha de mantenir neta i seca. Neteja la zona amb aigua freda o temperada i eixuga-la suaument.
- Els pits no necessiten una cura especial. En cas de lactància materna, cal tenir en compte que al principi estaran més sensibles. Entre el tercer o quart dia et pujarà la llet.
- Pots iniciar les relacions sexuals quan et sentis preparada, però utilitzant un mètode anticonceptiu.
- Les pèrdues vaginals disminuiran de quantitat i coloració progressivament. Poden durar entre 2 setmanes i 45 dies.

Contraindicat: submergir-te en aigua mentre tinguis pèrdues de sang i utilitzar tampons vaginals o copa menstrual.

Canvis emocionals



- Els primers dies et pots sentir trista, irritable o nerviosa. Aquesta sensació sol desaparèixer, més o menys, al cap de 14 dies. Si no fos així, cal consultar-ho.

Contraindicat: quedar-se sempre a casa.

RECORDA

Demana hora a la teva llevadora del CAP durant la primera setmana postpart.

Demana hora per al pediatre, per poder fer una visita aproximadament als 7-10 dies de vida del teu nadó.

Si tens algun dubte, les llevadores de l'hospital també et donaran el seu suport: llevadores@hmartorell.es