

## Recomanacions: part vaginal

### HA DE SABER

- El seu metge li recomanarà medicació per tractar el dolor. És aconsellable que el prengui durant els primers dies.
- En cas d'episiotomia o esquinçament, mantingui la ferida neta i seca. La seva infermera de planta li explicarà com fer les cures. És aconsellable la higiene amb sabó específic per a la zona íntima.
- Per evitar el restrenyiment li recomanem ingerir abundants líquids i tenir una dieta equilibrada i rica en fibra.
- Utilitzeu compreses ginecològiques de cotó o cel·lulosa, i canvieu-les de forma freqüent.
- Utilitzeu roba ampla i còmoda, i preferiblement de teixits naturals.
- L'ús de faixa és opcional, segons com se senti més còmoda.
- Si es nota les cames inflades, poseu-les en alt quan descansi per eliminar l'excés de líquid. També pot ser útil fer una sessió de drenatge limfàtic.
- El personal de *Nursery* li facilitarà tota la informació necessària respecte a la lactància. No dubti en demanar tota l'ajuda que necessiti.
- L'hospital disposa de sessions d' "*Espai Maternal*" per proporcionar suport al postpart i la lactància.
- Demani ajuda a la seva família i al personal sanitari. El postpart és un període de múltiples sensacions i emocions.

### HA D'EVITAR

- Submergir-se en aigua durant les quatre primeres setmanes i / o fins a la visita ginecològica.
- Utilitzar tampons vaginals.
- Mantenir relacions sexuals fins que el seu metge li ho indiqui.
- Exercici d'impacte fins que el seu ginecòleg li ho indiqui.

### SIGNES D'ALERTA



- Pèrdues de sang molt abundants o amb mala olor
- Dolor, calor i o supuració de ferides perineals
- Dolor i / o inflamació del pit
- Febre superior a 38°C
- Tristesa extrema o excessiva tendència al plor

**\*ESPAI MATERNAL: Grup de postpart i suport a la lactància**  
**Dimarts no festius de 9:30 a 11:30 hores. Gimnàs 1ª planta (unitat 1600)**