



GUIA PER ALS PARES EN EL PRE I POSTPART

Guia per als pares en el pre i postpart

SALA DE PARTS

Estàs arribant al final de l'embaràs i per aquest motiu et donem aquesta informació perquè puguis llegir-la a casa i després comentar-nos els teus dubtes.

EN QUÈ CONSISTEIXEN ELS CONTROLS?

La prova de benestar fetal (NST) es realitza a partir de les 40 setmanes, o abans en gestacions d'alt risc, segons indicació mèdica.

Consisteix a enregistrar el batec del teu fill durant uns 30 minuts mentre estàs asseguda o estirada. També es valoren les contraccions.

Has de venir ben esmorzada, portar el carnet de l'embarassada i una mostra d'orina recollida en dejú.

Després de cada control se't programarà per al següent. També et donarem un pot per a la mostra d'orina.

EL PART

El part és un procés fisiològic de varies hores d'evolució i que en el 95% dels casos es desencadena de manera espontània.



QUAN HAS DE VENIR A URGÈNCIES?

- Quan tinguis pèrdues de sang semblants a una regla.
- Quan perdís líquid per la vagina (has trencat aigües).
- Quan portis més d'una hora amb contraccions fortes i cada 5 minuts aproximadament.

SI ET QUEDES INGRESSADA RECORDA:

- Has de venir a la Sala de Parts dutxada, sense maquillatge i sense joies.
- Vine a l'hospital només amb un acompanyant.
- Si tens dificultats amb l'idioma, vine amb algú que et faci de traductor.
- A la Sala de Parts només podrà accedir-hi l'acompanyant que desitgis.
- Podràs fer servir el telèfon mòbil per comunicar-te amb els teus familiars.

L'ANALGÈSIA

El dolor ha estat sempre el punt crític del part.

La tolerància al dolor, a les sensacions intenses que produeixen les contraccions al llarg del part, és una qüestió molt personal que depèn de molts factors.

Hi ha mètodes naturals per alleugerir el dolor (acompanyament, massatges, llibertat de moviment, tècniques de respiració i relaxació, escalfor, aigua, etc) amb els quals moltes dones aconsegueixen un control adequat.

L'analgèsia epidural és el procediment mèdic que s'utilitza en aquelles dones que ho demanen i des de fa més de 30 anys és l'analgèsia/anestèsia d'elecció en els parts i les cesàries ja que permet a la dona estar desperta i conscient.

COM ES FA L'EPIDURAL?

Consisteix a introduir una agulla especial a la part baixa de l'esquena, a través de la qual passarem un catèter que et deixarem posat i per on introduïrem la medicació. L'objectiu és alleugerir el dolor de les contraccions tot i respectant les sensacions de pressió pròpies del part. Aquestes sensacions faran que al final del part notis ganes d'empènyer i ajudis a néixer el teu fill.

Per facilitar la tasca de l'anestesiòleg i evitar complicacions derivades del procediment és important que estiguis molt quieta i que col·loquis l'esquena tal com et direm.

Abans de realitzar l'anestèsia et passarem un sèrum, et punxarem una analítica si cal i hauràs de signar l'autorització del procediment.



QUINS SÓN ELS RISCS?

Les complicacions més freqüents són molt poc importants: hipotensió (baixada de tensió), tremolors, picors i nàusees de caràcter temporal.

Les complicacions més importants, són molt poc freqüents, com per exemple, la cefalea o mal de cap.

Fins on sabem ara, amb la vigilància i el control adequat, l'analgèsia/anestèsia epidural és segura tant per a la mare com per al fill.

POSTPART IMMEDIAT A LA SALA DE PARTS:

Les dues primeres hores després del part, és el postpart immediat i el fareu a la sala de parts.

Un cop hagi nascut el nadó, faràs el pell a pell que consisteix en fer totes les cures necessàries al teu fill, sense separar-te'n en cap moment. L'assecarem, li posarem un bolquer i un gorret i el deixarem sobre la teva panxa, tapat amb tovalloles calentes.

Estareu així durant les dues primeres hores postpart.
Generalment, els nadons s'agafen al pit espontàniament durant aquest període de temps.

En cas de cesària, pot fer el pell a pell l'acompanyant que tu hagi escollit.

Durant aquestes dues hores, et farem controls de constants, del sangrat vaginal i tolerància a dieta líquida.

POSTPART A LA UNITAT DE MATERNOINFANTIL

Un cop passades les dues primeres hores, et traslladarem a la planta amb el teu llit.
A planta et vindrà a rebre la infermera, i faran la resta de controls al nadó.

Si t'hem hagut de practicar una cesària, traslladarem el nadó amb la incubadora fins al niu. Si no hi ha cap inconvenient, podrà fer el pell a pell el teu company, mentre tu estàs a quiròfan.



L'ALLETAMENT

Durant les primeres hores de vida és quan el nadó està més receptiu i el reflex de succió és molt actiu.

Generalment s'agafen tots durant les primeres dues hores del pell a pell, però si en algun cas el nadó no ho aconsegueix, les infermeres t'ajudaran.

Això afavoreix la producció del calostre (primera llet) per l'estímul de la succió i a la vegada ajuda a contraure l'úter per evitar possibles hemorràgies.

Sempre que es pugui s'ha d'afavorir la lactància materna, ja que suposa incomptables avantatges tant per al nadó com per a la mare:

- És l'aliment ideal per al teu fill.
- És econòmic i còmode.
- L'aliment sempre està a punt.
- Protegeix el nen i la mare de malalties.
- Potencia la relació psicoafectiva.
- T'ajuda a perdre el pes acumulat durant l'embaràs.
- Les hormones de l'alletament fan que la mare se senti més relaxada.
- Contrau la matriu més ràpidament.
- El nadó, a més d'alimentar-se, rep consol i seguretat.

PASSOS PER A UN BON ALLETAMENT

El pit no té horari. L'alletament ha de ser a demanda segons la necessitat del teu fill. Deixa que ell sigui la teva guia.

- Rentar-se les mans. No cal netejar-se els pits a cada presa; amb una dutxa diària n'hi ha prou.
- L'alletament l'has de fer estirada o asseguda còmodament i amb l'ajuda d'un coixí, si cal. El nadó ha d'estar ben a prop (panxa amb panxa)
- Apropar el mugró als llavis del nadó. Ell respondrà obrint la boca (reflex de buscar).
- Les primeres preses poden semblar complicades fins que el nadó i la mare us compenetreu. Demana ajuda al personal de la Unitat quan sigui necessari.
- Com més mami el nadó, més estimulació hi haurà a la glàndula mamària i, per tant, augmentarà la producció de llet.
- Amb la pujada de la llet (a les 48 o 72 hores) el nadó quedarà satisfet més aviat i espaiarà més les preses.

- En cas de tenir bessons, com que es produirà una major estimulació, també hi haurà més producció de llet. Per tant, serà suficient per a tots dos. Abans de marxar d'alta, la infermera t'ensenyarà a donar de mamar a tots dos a la vegada.
- Comença cada presa amb un pit fins que quedi satisfet; després li pots oferir l'altre pit. A la presa següent comença pel pit amb què has acabat, ja que la composició de la llet varia durant la presa: al principi és més líquida i els calma la set i al final és més densa i nutritiva.
- Procura estar tranquil·la i relaxada i no rebre moltes visites. Si durant el dia rebeu moltes visites, a la nit els nens estan excitats i els costa més dormir.
- Si s'adorm durant l'alletament, pots canviar-li el bolquer perquè es desperti o treure-li alguna peça de roba; potser així encara mamarà una mica més.



- És normal que durant els primers dies el nadó perdi una mica de pes. El pediatre revisarà l'evolució del teu fill per veure si li has d'augmentar les preses de pit o no.
- Si en donar el pit notes dolor al mugró o veus que se t'han fet clivelles, demana ajuda a les infermeres. Elles revisaran la postura del nen a l'hora de mamar. El nadó ha d'obrir la boca, agafar tot el mugró i part de l'arèola i, sobretot, no tibar el mugró.
- Quan el nadó deixi anar el pit, si pots deixa aquesta zona a l'aire perquè s'assequi i cicatritzi.
- Si tens clivelles, el nadó pot empassar-se una mica de sang amb la llet i, en fer algun vòmit, veure-se'l. En aquest cas, comenta-ho a la infermera, però no hi ha cap perill, ja que és sang teva.
- Si els ofereixes el pit quan ho demanen, els nadons no necessiten aigua.
- Evita abrigar-lo massa i que la temperatura ambiental no sigui massa elevada.
- Si tens els pits molt plens i et fan mal, pots alleugerir el dolor amb escalfor per tal de dilatar els conductes de la llet. Amb l'ajuda de la dutxa i un lleuger massatge pots reduir la tensió dels pits i buidar-los una mica. Després ho pots alternar amb unes compreses gelades, que faran un efecte antiinflamatori. Si el pit està molt ple, al nadó li pot resultar difícil agafar-s'hi. Hauràs de buidar els pits amb un tirallets o manualment abans de oferir-los al nen.

-En cas de tenir problemes amb l'alletament pots consultar a la pàgina web:
www.lalligadelallet.org

LACTÀNCIA ARTIFICIAL

Si per algun motiu no dones el pit al teu fill, segueix aquests consells:

- Per preparar un biberó, primer cal posar-hi aigua embotellada tèbia, i després la llet en pols enrasada i sense prémer. La proporció és sempre la mateixa: 30cc d'aigua per 1 mida rasa de llet.
- Després de cada presa cal rentar amb molta cura el biberó i la tetina perquè no hi quedin restes de llet.
- Si vols, pots esterilitzar el biberó un cop al dia.

CURES DE LA MARE EN EL POSTPART

- Dutxa't cada dia i renta't les mans abans de donar el pit al nadó.
- Procura estar llevada i dutxada a les 8 h, perquè a partir d'aquesta hora passa visita el tocòleg.
- Després d'anar al servei, renta't amb aigua tèbia la zona genital. Eixuga't suaument amb una tovallola i després amb l'assecador de cabell amb l'aire fred i a una certa distància.
- Canvia't molt sovint les compreses de cel.lulosa o cotó.
- Si t'han practicat l'episiotomia, és a dir, t'han donat punts al perineu, aquests s'han de mantenir sempre nets. Aquests punts cauen sols, però si notes molta molèstia consulta-ho a la llevadora.
- Pel que fa a la dieta en el puerperi, sobretot si alletes el teu fill, necessitaràs una alimentació equilibrada i completa. És convenient que es complementi amb calci (llet i derivats), que tingui suau efecte laxant (aliments rics en fibra) i beure abundantment. És important no prendre alcohol o medicaments no receptats pel metge, així com evitar el consum de tabac.



- Pel que fa a la medicació, en el moment de l'alta el metge t'indicarà si cal alguna medicació durant el puerperi; generalment amb preparats de ferro és suficient.
- Descansa mentre el nadó dorm per recuperar la son perduda durant la nit.
- Si t'han fet cesària, durant les primeres hores les infermeres et rentaran i et canviaran la compresa. Quan et llevis i et deixin la ferida destapada podràs fer una dutxa ràpida. Has de procurar no mullar-te la ferida. Quan hagi acabat de dutxar-te, avisa la infermera perquè et faci la cura.
- El bany per immersió no és aconsellable fins a 6 setmanes després del part.
- Quan marxis d'alta et donarem un informe amb l'hora de visita per a la llevadora del Centre d'Atenció Primària. Si tens algun dubte, pots trucar-la o anar-la a veure.
- Motius de consulta: febre, pèrdues de sang en augment o pèrdues amb mala olor, episiotomia excessivament dolorosa o amb secreció purulenta, hemorroides molt doloroses o inflamades.

COMPLICACIONS EN EL PUERPERI:

Infecció puerperal: si els loquis (sang que perds per la vagina després del part) fan molt mala olor i tens febre, consulta-ho al metge.

Infecció mamària o mastitis: si tens una placa vermellosa i dura en una zona del pit i tens febre, també has de consultar-ho al metge.

CURES PERSONALS

- Encara que les pèrdues de sang disminueixin, no és aconsellable la utilització de tampons vaginals.
- S'han d'evitar els excessos d'activitat física i procurar fer algun període de repòs al llarg de la jornada.
- En el puerperi és important fer la visita a la llevadora per valorar la musculatura pèlvica abans d'iniciar gimnàstica postpart.
- S'han d'evitar les relacions sexuals amb penetració mentre tinguis pèrdues i preferentment respectar la quarantena.
- Recorda prendre mesures anticonceptives en reiniciar les relacions sexuals durant l'al·letament. L'al·letament no és un mètode anticonceptiu segur.

CURES DEL NADÓ

- Dóna-li el pit quan t'ho demani. No deixis passar més de tres hores els primers dies.
- Canvia-li el bolquer i renta-li el culet cada vegada que estigui brut. Observa les vegades que fa pipí i caca, ja que la infermera i el pediatre t'ho aniran preguntant per tenir-ho controlat.
- Per curar el melic, posa-li una gassa sota el melic, tal com t'ha ensenyat la infermera, i després impregna tot el cordó umbilical amb alcohol (te'l donarem a la planta). A continuació pots treure la gassa i deixar-lo a l'aire. Cal fer-ho tres o quatre vegades al dia.
- Procura que el bolquer no li tapi el melic, ja que així s'assecarà més aviat.
- El cordó umbilical pot trigar de 8 a 10 dies a caure. Un cop ha caigut, pot iniciar-se el bany complet amb aigua tèbia (33-34°C), en una habitació càlida. El bany haurà de ser d'una durada de 5 minuts aproximadament.
- Deixa'l al bressol de panxa enlaire. S'ha demostrat que és la millor posició, però hem de vetllar perquè mantingui girat el cap alternativament a un i altre costat.



- Evita tenir moltes visites i no treguis el nadó de l'habitació.
- A partir de les 24h. de vida li practicarem el cribatge auditiu per tal de descartar la hipoacúsia (sordesa).
- A partir de les 48 hores li faran una extracció de sang del peu per fer el cribatge de metabulopaties (hipotiroïdisme congènit, fenilcetonúria i fibrosis quística). Quan marxis et donarem la informació dels anàlisis, on hi consta un número de telèfon per reclamar-los si al cap d'un mes no has rebut el resultat.
- A l'alta, a més del vostre informe, us donarem el carnet de salut del nadó. Hi consten les dades que necessitarà el pediatre. Si el nen ha estat ingressat també tindrà el seu informe, i en cas de necessitar una hora de visita posterior també te la facilitarem quan marxis.
- Abans de marxar no dubtis en preguntar qualsevol cosa que no t'hagi quedat clara.

- A l'alta, si no t'indiquen el contrari, demana hora al pediatre entre 10 i 15 dies per tal de fer-li un seguiment.
- Seguirà el calendari de vacunacions sistemàtiques a partir dels 2 mesos, tal com s'indica en el carnet de salut.
- Podrà sortir al carrer quan la mare estigui totalment recuperada del part i només s'evitarà la passejada diària quan les condicions climàtiques siguin molt desagradables.

MESURES PER A LA PREVENCIÓ DE LA MORT SOBTADA DEL LACTANT

- Ha de dormir en decúbit supí (panxa enlaire) durant els sis primers mesos de vida, llevat que hi hagi una contraindicació mèdica.
- Evitar el tabaquisme matern durant l'embaràs i l'alletament. Els espais contaminats de fum perjudiquen el sistema respiratori del nadó.
- Evitar l'excés de calor i de roba. La temperatura ideal de l'habitació és d'uns 20°C.
- És millor l'alletament matern durant els primers sis mesos.