

Higiene de la mare

Es pot prendre una dutxa des del primer dia. En el cas de cesària cal esperar al segon o tercer dia. Es desaconsella el bany (banyera, piscina, platja) fins passades 6 setmanes per evitar infeccions.

Tornada a casa

Si es torna a casa amb cotxe, cal fer servir ja la cadira o el cabasset homologat de seguretat.

Descans, recuperació i adaptació

Per tal de recuperar-se, la mare hauria de procurar descansar quan el nadó dormi. S'haurien de controlar les visites.

L'arribada del nadó a casa comporta reajustar la vida familiar i adaptar-se al nadó i a la nova situació. Els primers dies poden ser complicats. Un bon suport familiar i professional ajudaran la mare i família en aquests moments.

Cures de la ferida

Cal netejar-se una o dues vegades al dia, eixugar-se suaument o amb l'assecador. S'aconsella canviar sovint de compreses, i que siguin transpirables o de cotó. A mesura que els punts es van assecant poden fer sensació de tibantor. En les seves visites, la llevadora anirà controlant la cicatrització.

Les pèrdues (loquis)

Les pèrdues poden durar entre trenta i quaranta dies, però aniran disminuint i canviant de color. En cas de molt mala olor, febre i pèrdues molt abundants, cal consultar.

L'alimentació

Durant el postpart cal continuar alimentant-se de manera equilibrada i, si és dona el pit, augmentar la ingesta d'aigua.

Cal fer una dieta rica en fibra per tal d'evitar el restrenyiment, sobretot en el cas d'hemorroides i si hi ha punts.

La recuperació de la mare després del part

La recuperació de la zona genital dura sis setmanes, la recuperació física entre sis mesos i un any.

Durant la primera setmana s'aconsella repòs per assegurar una bona recuperació. Per aquest motiu es necessita ser cuidat. La presència de la parella o d'una persona de confiança com a suport en les activitats domèstiques és fonamental per superar l'esgotament físic i un cert grau de labilitat emocional.

Es desaconsella l'ús de faixa, excepte si és per indicació mèdica. Es recomana des del principi fer exercicis circulatoris.

Per començar a recuperar la faixa abdominal i la musculatura del perinè cal una revisió i l'assessorament de la llevadora o ginecòleg.

Cal evitar exercicis abdominals intensos i d'impacte per al perinè, fins que s'hagi recuperat del tot.

Sortir a passejar quan la mare ja es trobi bé facilita la recuperació de la musculatura.

Canvis emocionals després del part

Encara que la mare estigui feliç pel naixement del seu fill o filla, pot experimentar sentiments de tristesa i fragilitat emocional (ganes de plorar, sensació de tristesa i abatiment, angoixa) durant els primers dies.

En la major part dels casos aquest estat respon al procés d'adaptació i està influenciat pels canvis hormonals, el cansament i la debilitat dels primers dies, i el reajustament emocional que suposa el nou rol de mare.

Amb un bon suport emocional per part de la parella o persones de confiança i afavorint la comunicació, la intimitat i el descans, s'anirà superant. La llevadora en les visites del postpart anirà vetllant perquè es vagi superant aquesta situació.

Inici de les relacions sexuals després del part

S'aconsella que no es reprenquin les relacions sexuals fins que ja no hi hagi pèrdues de sang i després de la revisió postpart a les 6 setmanes per tal d'evitar infeccions.

La represa de les relacions sexuals depèn de cada parella.

És normal una certa disminució de la libido, disminució de la lubricació i dolor o por al dolor a causa de la cicatriu. Per això, cal una bona comunicació amb la parella, emprar lubricant, si cal, i entendre la sexualitat més enllà de les relacions amb penetració.

Cal fer servir anticoncepció després del part.

Quin seguiment sanitari tindrà la mare després del part

De seguida després del part cal una visita amb la llevadora i després, segons el tipus de part i la recuperació de cada dona, s'aniran fent altres visites fins a la quarantena.

Es pot demanar una visita domiciliària a la llevadora del centre d'atenció primària.

També es pot participar en grups de suport que ofereixen la possibilitat de compartir l'experiència de criança amb altres mares. I donar suport en aspectes com ara l'alletament, la recuperació psicofísica o els masatges per a nadons.