

## Després del part arriba el puerperi

“Esdevenir pare o mare és sobretot, deixar de banda les prioritats personals i posar tota la vostra capacitat altruista al servei de l'altre.”  
(Gutman, 2004)



Hospital Residència  
**Sant Camil**  
Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf



Institut Català  
de la Salut

### Què és el puerperi?

És el període de temps que engloba les **primeres 6-8 setmanes** després del part. Implica una sèrie de canvis:

- L'úter es contrau, tornant a la seva posició.
- Sagnat vaginal abundant al principi. Anirà disminuint gradualment.
- Establiment de la lactància materna, en cas que la mare ho hagi decidit.
- Adaptació emocional amb sentiments ambivalents.

### Recomanacions

- Portar una alimentació equilibrada amb abundants líquids i fibra.
- Netejar la ferida amb la dutxa diària, eixugant-se suaument. És recomanable no submergir-se sota l'aigua fins després del primer mes.
- Descansar sempre que pugui i evitar fer esforços les primeres setmanes.
- Adaptar les relacions sexuals segons les seves necessitats.

### Signes d'alerta:

- Sagnat vaginal abundant i/o mala olor.
- Febre
- Orinar de manera freqüent amb dolor.
- Dolor intens als pits.
- Tristesa profunda i sensació d'incapacitat per tenir cura del nadó.

