



Consorci Sanitari  
Alt Penedès-Garraf

# I després del part, què passa?



# Què és el puerperi?

El puerperi és l'etapa de transició que té una durada d'unes 6 setmanes després del part.

## Aquesta etapa inclou una sèrie de canvis:

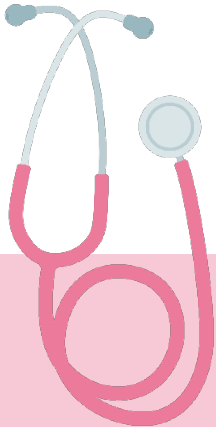
- L'úter es contrau tornant a la seva posició.
- Sagnat vaginal (loquis) en disminució i canvi de color gradual.
- Establiment de la lactància materna en cas que la mare així ho desitgi.
- Adaptació emocional amb sentiments ambivalents (felicitat-tristor, alegria-apatia, tranquil·litat-angoixa).

# Recomanacions

- Adoptar un **estil de vida saludable**: alimentació equilibrada amb ingesta correcta de líquids.
- **Dutxa diària** amb neteja acurada de genitals externs i de la ferida, en el cas que hi sigui, amb aigua i sabó, eixugant-la suaument amb una tovallola.
- Es **desaconsella submergir-se en aigua** (piscina, banyera, platja) fins passat el puerperi per evitar el risc d'infeccions.
- La mare ha d'aprofitar per **descansar o dormir quan el nadó dormi**.
- És important el **suport de la parella o de les persones de confiança** per ajudar i acompanyar la mare en l'ingrés i els dies de recuperació a casa.
- No mantenir **relacions sexuals amb penetració** fins que el flux vaginal sigui transparent i adaptar-les a les vostres necessitats.
- En cas d'estar lactant i tenir dubtes de si pots prendre alguna medicació, pots consultar a [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org).

# Quan reconsultar a l'hospital?

- Si el sagnat vaginal és molt abundant i/o fa mala olor.
- Dolor abdominal intens que no cedeix amb analgèsia habitual.
- Febre  $\geq 38^{\circ}\text{C}$ .
- Orinar de manera freqüent amb dolor.
- Dolor intens als pits.
- Tristesa profunda i sensació d'incapacitat de tenir cura del nadó.



Si desitgeu més informació podeu consultar a [canalsalut.gencat.cat](https://canalsalut.gencat.cat) posant al cercador la paraula “postpart”.



## I després del part, què passa?

Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf  
Hospital Residència Sant Camil  
Ronda Sant Camil s/n  
08810 Sant Pere de Ribes  
Tel. 93 896 00 25  
[info@csapg.cat](mailto:info@csapg.cat)

