

ATENCIÓ A LA DONA

SUIVI DE LA FEMME



Corporació
Parc Taulí



Institut Català de la Salut
Gerència Territorial Metropolitana Nord
Servei d'Atenció Primària
Vallès Occidental



MútuaTerrassa

Amb el suport de:



PRESENTACIÓ

Teniu a les vostres mans una de les guies editades pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca per ajudar els i les professionals dels serveis de salut en les orientacions que transmeten a les persones usuàries de forma entenedora i comprensible.

El present material d'**Atenció a la Dona** es centra en el procés de ser mare i es divideix en tres apartats: el primer, relatiu a l'etapa de l'embaràs, on trobareu consells generals, exercicis de manteniment, postures per evitar complicacions i finalment recomanacions dietètiques; el segon, que fa referència al part, amb una proposta de canastreta bàsica i s'explica com fer els tràmits de maternitat; i el tercer, sobre el postpart, dóna recomanacions generals i proposa una taula d'exercicis de recuperació.

Aquest projecte, que va néixer arran de les necessitats detectades des del *Servei de Traducció i Interpretació per a persones novingudes* del Consell Comarcal del Vallès Occidental, suposa una línia de treball pionera en favor de la facilitació d'eines de treball per a professionals i del treball en xarxa amb diferents institucions sanitàries del territori.

PRÉSENTATION

Vous avez entre les mains l'un des guides publiés par le Consell Comarcal del Vallès Occidental (Conseil Régional du Vallès Occidental) et les prestataires de soins de santé de la région, pour aider les professionnel(le)s de la santé lorsqu'ils transmettent des conseils aux usagers de manière claire et compréhensible.

Ce **document d'information et de soutien aux femmes** se concentre sur le processus de la maternité et est divisé en trois sections. La première concerne la grossesse. Vous y trouverez des conseils généraux, des exercices d'entretien physique, des postures pour éviter des complications et enfin des recommandations diététiques; la seconde concerne l'accouchement, elle propose une layette de base et explique comment effectuer les formalités administratives relatives à la maternité; et la troisième se concentre sur la période qui suit l'accouchement. Elle donne des recommandations générales et propose un ensemble d'exercices pour la récupération.

Ce projet, né en raison des besoins détectés par le *Service de Traduction et d'Interprétation pour les personnes récemment arrivées* du Consell Comarcal del Vallès Occidental, représente une ligne de travail pionnière en faveur de la fourniture d'outils de travail aux professionnels et en faveur du travail en réseau avec différentes institutions sanitaires du territoire.

ÍNDEX

TABLE DES MATIÈRES

I. L'EMBARÀS

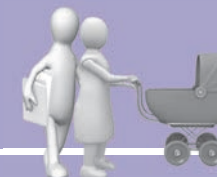


8

I. LA GROSSESSE

8

2. EL PART



18

2. L'ACCOUCHEMENT

18

3. EL POSTPART



26

3. LE POST-PARTUM

26

Edició 2011

Coordinació:

CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Carretera N-150, Km. 15 • 08227 Terrassa

Tel. 93 727 35 34

www.ccvoc.cat

Redacció:

Aquesta publicació ha estat possible gràcies a la tasca de la Comissió de treball "Salut i Ciutadania" conformada pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca:

Consorci Sanitari de Terrassa, Corporació Parc Taulí, Institut Català de la Salut i Mútua de Terrassa.

Traducció i il·lustracions:

STAR Servicios Lingüísticos, SL.

Maquetació i impressió:

Primera Impressió, SL.

I.1. CONSELLS GENERALS DURANT L'EMBARÀS 1/2

Hidratació

S'aconsella mantenir la **pell ben hidratada**.

No són recomanables les exposicions prolongades al sol i cal utilitzar cremes de protecció solar.



Higiene bucal

Raspallar-se les dents després de cada àpat.

Al començament de l'embaràs és aconsellable anar al dentista.

Higiene diària

Es recomana, si és possible, una **dutxa diària**, ja que durant l'embaràs hi ha un augment de la suor i del flux vaginal.

Viatges

S'aconsella **evitar els viatges llargs** durant el primer trimestre i les últimes setmanes. Si fas un viatge amb cotxe és recomanable parar cada 2 hores per fer una passejada. Cal posar-se el **cinturó de seguretat** passant-lo per sobre i per sota de la panxa.



I.1. CONSEILS D'ORDRE GENERAL PENDANT LA GROSSESSE 1/2



Hydratation

Il est recommandé **de bien hydrater sa peau**.

Ne vous exposez pas trop longtemps au soleil et utilisez des crèmes solaires.

Hygiène bucale

Lavez-vous les dents après chaque repas.

Dès le début de la grossesse, nous vous conseillons de prendre rendez-vous avec votre dentiste.

Hygiène quotidienne

Dans la mesure du possible, nous vous conseillons de vous doucher quotidiennement, puisque pendant la grossesse le niveau de transpiration augmente ainsi que l'écoulement vaginal.



Voyages

Évitez les **longs voyages** au cours du premier trimestre ainsi qu'au cours des dernières semaines.

Si vous voyagez en voiture, faites une pause toutes les 2 heures. N'oubliez pas votre **ceinture de sécurité**. Faites-la bien passer par-dessus votre ventre.

I.I. CONSELLS GENERALS DURANT L'EMBARÀS 2/2

Tabac, alcohol i altres drogues

És important no fumar ni estar en ambients de fum.

El **tabac** perjudica la salut de l'embarassada i la del seu fill o filla.

Cal abstenir-se de **begudes alcohòliques**.

Poden afectar el desenvolupament dels diferents òrgans del fetus.

Les **drogues** que es consumeixen passen al fetus i poden produir efectes nocius (risc de part prematur, pes baix i patiment fetal).

Si necessites ajuda parla amb el personal sanitari amb confidencialitat.

Medicaments

S'ha de prendre només la **medicació** recomanada pels professionals que atenen l'embaràs, inclosos els tractaments naturals. No t'automediquis.

Malalties

En general cal evitar el contacte amb casos de **malalties infeccioses** que es puguin contagiar. Algunes infeccions poden ser greus pel fetus:

Rubèola i varicel·la: Si l'has passat o estàs vacunada no hi ha perill. Si no, es recomana evitar el contacte i si tens qualsevol dubte consulta el metge.

Toxoplasmosi: les anàlisis que es fan durant l'embaràs et diran si tens anticossos protectors. Si no en tens hauràs de prendre precaucions:

- No menjar carn crua o poc cuita.
- Evitar el contacte amb els gats i els seus excrements.
- Abans de menjar, rentar a fons amb aigua les verdures, hortalisses i herbes aromàtiques.
- Rentar-se les mans i els estris de cuina després de manipular carn crua, verdures o fruites.

La vacuna de la **grippe** i del **tètanus** estan autoritzades, i fins i tot recomanades, durant l'embaràs, sota supervisió de professionals sanitaris.

I.I. CONSEILS D'ORDRE GENERAL PENDANT LA GROSSESSE 2/2



Tabac, alcool et autres drogues

Il est important de ne pas fumer ni de respirer la fumée de cigarette.

Le **tabac** est dangereux pour la santé de la femme enceinte et de son bébé.

Évitez de consommer des **boissons alcoolisées**. Ces boissons peuvent gêner le développement des différents organes du fœtus.

Les **drogues** que vous consommez sont directement transmises au fœtus et peuvent se révéler dangereuses (risque d'accouchement prématuré, perte de poids et douleurs fœtales).

Si vous avez besoin de vous faire aider, parlez-en au personnel de santé.

Les informations que vous communiquerez resteront anonymes.

Médicaments

Ne prenez que les **médicaments** qui vous sont recommandés par les professionnels chargés du suivi de votre grossesse, y compris en ce qui concerne les traitements naturels. Ne vous auto-soignez pas!



Maladies

De manière générale, évitez tout contact avec les personnes atteintes de **maladies infectieuses** qui peuvent se transmettre. Certaines infections peuvent être contractées par le fœtus:

Rubéole et varicelle: Si vous avez déjà contracté ces maladies ou que vous êtes vaccinée, vous ne courez aucun risque. Si ce n'est pas le cas, évitez le contact avec les personnes contaminées et en cas de doute, contactez votre médecin.

Toxoplasmose: les analyses que vous effectuerez pendant votre grossesse vous indiqueront si vous avez des anticorps protecteurs. Si ce n'est pas le cas, vous devrez prendre certaines précautions:

- Ne pas manger de viande crue ou peu cuite.
- Éviter le contact avec les chats et leurs excréments.
- Avant de manger, bien laver sous l'eau les légumes, les verdures et les herbes aromatiques.
- Bien se laver les mains ainsi que les ustensiles de cuisine après avoir manipulé de la viande crue, de la verdure ou des fruits.

Le vaccin contre la **grippe** et le **tétanos** sont autorisés et cela même pendant la grossesse, sous contrôle de professionnels de santé.

I.2. EXERCICIS PER EMBARASSADES

Exercici de basculació de la pelvis (1)

Posa les mans a la cintura i repeteix aquests moviments:

- Mou la pelvis endavant i endarrere
- Mou la pelvis dibuixant un cercle (com si ballessis el hula hoop)

Si cal es pot utilitzar una pilota grossa

Repeteix l'exercici 20 vegades.



Exercici de reforç perineal i flexibilització d'articulacions de la pelvis (2)

Pressiona les mans contra els genolls, fent que els genolls aguantin la pressió de les mans.

Al mateix temps, contrau els músculs del sòl de la pelvis, a la zona genital, i compta fins a 4 fent pressió, després descansa mentre comptes fins a 8.

Després respira lliurement.

Repeteix l'exercici 10 vegades.



Exercici perineal (3)

Prem els músculs del sòl de la pelvis (zona genital) **sense contraure l'abdomen** mentre comptes fins a 4, després descansa mentre comptes fins a 8.

Fes aquest exercici 100 vegades al llarg del dia en diferents posicions: 10 cops en tandes de 10 contraccions.

Exemple de posicions:

- Asseguda amb les cames en posició "hindú"
- Asseguda en una amb les cames separades
- A peu dret
- Estirada

I.2. EXERCICES POUR FEMMES ENCEINTES



Exercices de basculement du bassin (1)

Posez vos mains au niveau de vos hanches et répétez ces quelques mouvements:

- déplacez votre bassin d'avant en arrière
- déplacez votre bassin en dessinant un cercle (comme si vous faisiez du Oula Hop)

Au besoin, vous pouvez utiliser un gros ballon

Répétez l'exercice 20 fois.

Exercice de renforcement du périnée et de flexion des articulations du bassin (2)

Pressez vos mains contre vos genoux, de manière à ce que vos genoux absorbent la pression de vos mains.

En même temps, contractez les muscles du bas du bassin, au niveau de la zone génitale, en appliquant une pression pendant 4 temps. Relâchez le tout pendant 8 temps.

Respirez tranquillement.

Répétez l'exercice 10 fois.

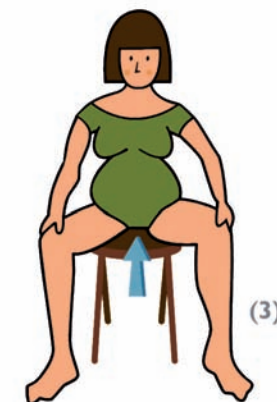
Exercice du périnée (3)

Appuyez sur les muscles du bas du bassin (zone génitale) **sans contracter l'abdomen**, contractez pendant 4 temps, puis relâchez pendant 8 temps.

Répétez cet exercice 100 fois par jour dans différentes positions: 10 fois par sessions de 10 contractions.

Exemple de positions:

- Assise les jambes en position "tailleur"
- Assise sur une chaise les jambes de chaque côté de la chaise
- Debout, bien droite
- Allongée



I.3. POSTURES DURANT A L'EMBARÀS

Estirada panxa enlaire (1)

Flexiona les cames o eleva el tronc per estar més còmoda.
No hi estiguis massa estona.
Si cal, pots posar un coixí sota els genolls.



Postura ideal (2)

Estirada sobre el costat esquerre,
Amb la cama de dalt sobre un coixí i
la de baix una mica flexionada.



Moviment per aixecar-se si estàs estirada en horitzontal (per exemple al llit)

Gira cap a un costat, si pot ser l'esquerra, i cap amunt.
Queda't asseguda al llit 2 minuts abans d'aixecar-te del tot.

Moviment per ajupir-se: (3)

Sempre flexiona els genolls i amb l'esquena recta.
Mai t'ajupis amb les cames estirades i la columna arquejada cap endavant.

Recorda: Cuida la teva esquena!

I.3. POSTURES A ADOPTER PENDANT LA GROSSESSE



Allongée, sur le dos (1)

Repliez vos jambes ou soulevez votre dos pour être plus à l'aise.
Vous ne devez pas être trop à plat.
Au besoin, posez un oreiller sur vos genoux.

Posture idéale (2)

Allongée sur le côté gauche,
la jambe droite posée sur un oreiller
et le mollet légèrement replié vers vous.

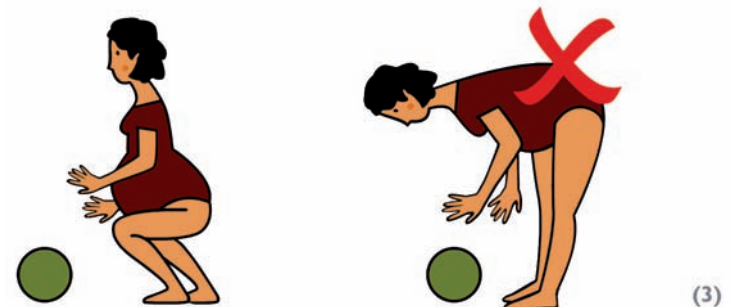
Mouvement pour vous lever lorsque vous êtes allongée à l'horizontale (par exemple si vous sortez du lit)

Tournez-vous sur un côté, de préférence le gauche, la tête relevée.
Restez assise 2 minutes dans le lit avant de vous lever entièrement.

Mouvement pour vous accroupir: (3)

Pliez toujours vos genoux en gardant le dos droit.
Ne vous accroupissez jamais les jambes étirées et la colonne vertébrale penchée vers l'avant.

Rappelez-vous: Prenez soin de votre dos!



(3)

I.4. L'ALIMENTACIÓ

Durant l'embaràs cal seguir una alimentació variada:

- Fes un mínim de 5 àpats lleugers al dia, menjant sense presses i variat.
- No has de menjar per dos.
- Evita cuinar amb excés de greix i sal.
Si utilitzes oli que sigui d'oliva i la sal iodada.
- No abuis del dolç (pastes, pastissos, gelats i laminadures).
- Es recomana beure 1,5 – 2 litres d'aigua al dia. No prenguis begudes gasoses, refrescants, estimulants o ensucrades (café, coles, te...).
- Si prens suplement de ferro, acompanya'l amb vitamina C (taronja, kiwis...) per millorar l'absorció. No el barregis amb llet.

En cas de vòmits o nàusees:

- No prenguis líquids en dejú ni sucès àcids.
- Tingues a la tauleta de nit galetes, torrades o cereals per menjar estirada alguna cosa abans de llevar-te.

Per evitar l'acidesa:

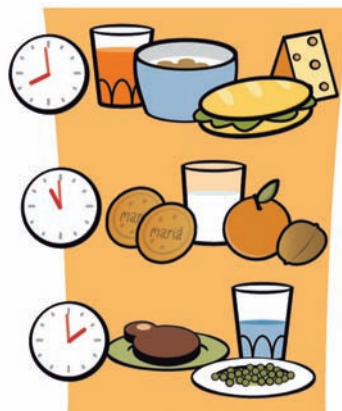
- Menja poc i sovint.
- Evita greixos i picants.
- No t'estiris fins 1 o 2 hores després de menjar.
- Aixeca el capçal del llit 15 – 20 cm.

Per evitar el restrenyiment:

- Pren aigua.
- Menja aliments rics en fibra: llegums, verdures, fruita natural (taronges, magranes, prunes...) i cereals, farines (pa) i pasta integral.
- Barreja 1 o 2 cullerades de segó de blat o llavors de lli barrejades amb sucès, amanides, iogurts...
- No prenguis laxants, excepte per indicació mèdica.
- Fes exercicis suaus com caminar, nedar...

Per evitar augmentar massa pes:

- Disminueix els greixos, utilitza làctics desnatats i formatges frescos.
- Modera el consum d'hidrats de carboni (pa, pastes, dolços i pastissos).
- Cuina al vapor, bullit, a la planxa, al forn o en papillota.
- Evita aliments salats i conserves.



I.4. L'ALIMENTATION



Pendant la grossesse, vous devez suivre une alimentation variée

- Essayez de manger 5 fois par jour, calmement et de manière variée.
- Pas besoin de manger pour 2.
- Evitez de cuisiner trop salé ou trop gras. Si vous utilisez malgré tout du sel et de l'huile, privilégiez l'huile d'olive et le sel iodé.
- N'abusez pas du sucré (sucres lents, gâteaux, glaces, bonbons).
- Essayez de boire 1,5 à 2 litres d'eau par jour. Ne buvez pas de boissons gazeuses, rafraîchissantes, stimulantes ou sucrées (café, sodas, thé...).
- Si vous prenez un complément de fer, accompagnez-le de vitamine C (orange, kiwis...) pour faciliter l'absorption. Ne mélangez pas les fruits et le lait.

En cas de vomissements ou de nausées:

- N'ingérez pas de liquides à jeun ni d'acides sucrés.
- Mettez à votre disposition sur votre table de nuit des petits biscuits, des toasts ou des céréales pour manger allongée. Quelques conseils avant de vous lever.

Pour éviter l'acidité:

- Mangez peu et calmement.
- Evitez les aliments gras et piquants.
- Etirez-vous 1 à 2 heures après avoir mangé.
- Relevez votre tête de lit de 15 à 20 cm.

Pour éviter la constipation:

- Buvez de l'eau.
- Mangez des aliments riches en fibres: des légumes, de la verdure et des fruits (oranges, grenades, prunes...) ainsi que des céréales et des farines (pain) et des pâtes complètes.
- Mélangez 1 à 2 petites cuillères de son ou de graines de lin avec les sucres, les fruits secs et les laitages...
- Ne prenez pas de laxatifs, sauf sous prescription médicale.
- Faites de petits exercices tels que de la marche, de la nage...

Pour éviter la prise de poids:

- Diminuez les graisses, privilégiez les laitages écrémés et les fromages frais.
- Modérez votre consommation d'hydrates de carbone (pain, pâtes, gâteaux et bonbons).
- Cuisinez à la vapeur, en grillade, au four ou en papillotes.
- Evitez les aliments salés et les conserves.



2.1. LA CANASTRETA

Documents i roba necessària per a l'ingrés a l'hospital

Per al nadó

- Bolquers.
- 3 camisetes de cotó (batista).
- 3 conjunts de cotó (2 peces).
- Mitjons o peücs.
- 2 tovalloles de bressol (bressadores).
- 1 gorro.
- Sabó, pinta, raspall, palangana, esponja...
- Llet hidratant i/o oli d'ametlles dolces.
- Alcohol de 70°.
- 1 pot de tovalloletes humides.



A la sala de parts

- 1 samarreta de cotó de batista.
- 1 conjunt de cotó (2 peces).
- Mitjons o peücs.
- 1 gorro.
- 1 tovallola grossa o bressol.
- 1 bolquer.

Roba de la mare

- 3 camises o pijames oberts per davant per facilitar l'alletament.
- 1 o 2 sostenidors maternals.
- Calcetes (de roba o de paper).
- Necesser per a la higiene personal.
- Batí i sabatilles.
- Tovalloles.

Documents

- Carnet de l'embarassada i proves complementàries (història clínic, analítiques ecografies...).
- Targeta sanitària.
- DNI o NIE de la parella.

2.1. LA LAYETTE

Documents et vêtements nécessaires pour l'admission à l'hôpital



Pour le nourrisson

- Couches.
- 3 lainages (baptiste).
- 3 ensembles en coton (bas et haut).
- chaussettes ou petites chaussures.
- 2 serviettes de bain.
- 1 bonnet.
- Savon, peigne, brosse à dents, bassine, gant de toilette...
- Lait hydratant et/ou huile d'amandes douces.
- Alcool à 70°.
- 1 sachet de lingettes.

Dans la salle d'accouchement

- 1 serviette en baptiste de coton.
- 1 ensemble en coton (bas et haut).
- Chaussettes ou chaussures.
- 1 bonnet.
- 1 grande serviette.
- 1 couche.

Pour la mère

- 3 chemises ou pyjamas ouverts sur le devant pour faciliter l'allaitement.
- 1 ou 2 soutien-gorge(s).
- Culottes (en tissu ou en papier).
- Nécessaire pour l'hygiène personnelle.
- Chaussures et pantoufles.
- Serviettes.



Documents

- Carnet de grossesse et autres documents de suivi (historique clinique, échographies et examens...).
- Carte vitale.
- Carte d'identité ou passeport pour les deux parents.



2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? I/4

Un cop ha nascut el nadó per poder realitzar els tràmits de maternitat cal seguir els següents passos:

1r. Centre d'Atenció Primària (CAP)

Si la mare treballa cal sol·licitar el permís maternal al seu Centre d'Atenció Primària (CAP) de referència.

És indispensable que porti l'informe del part. També el nom i l'adreça de l'empresa on treballa.

El pare pot gaudir de 10 setmanes de llicència si la mare no les utilitza.

2n. Empresa de la mare treballadora

A l'empresa on treballa la mare s'ha de portar la següent documentació:

- Permís maternal.
- Impresos de l'INSS.

3r. Registre Civil

Heu d'inscriure el nadó al registre civil del municipi on hagi nascut o bé on estiguin empadronats els pares.

Si els pares estan casats, el pare pot anar sol al registre si no també hi ha d'anar la mare.

Termini: 30 dies des del naixement del nadó.

Documentació que cal aportar:

- Imprès que dona l'hospital (còpia groga i còpia blanca).
- DNI dels 2 progenitors/es.
- Llibre de família.

Adreça del registre civil municipal:

2.2. COMMENT FAIRE ET OU S'ADRESSER POUR LES DOCUMENTS DE MATERNITE? I/4



Une fois que le bébé a été mis au monde, vous devez suivre les étapes administratives suivantes:

Premièrement: Centre d'Atenció Primària/ Centre d'Attention Primaire (CAP)

Si la mère travaille, elle doit demander un permis de travail auprès de son Centre d'Attention/Primaire (CAP) de référence.

N'oubliez pas d'emporter l'acte de naissance. Pensez également au nom et à l'adresse de votre lieu de travail.

Le père peut bénéficier de 10 semaines de congé si la mère ne les utilise pas.

Deuxièmement: Entreprise de la mère

La mère doit communiquer à son entreprise la documentation suivante:

- Permís maternal.
- Relevés de l'INSS.

Troisièmement: Registre Civil

Le nourrisson doit être inscrit au registre civil de la commune où il a vu le jour où sur celui où sont inscrits ses parents.

Si les parents sont mariés, le père peut se rendre seul au Registre. Autrement, la mère doit s'y rendre également.

Terme: 30 jours après la naissance du bébé.

Documents à communiquer:

- relevé de l'hôpital (copie jaune et copie blanche).
- Pièce d'identité des deux parents.
- Livret de famille.

Adresse du Registre Civil Municipal:



2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 2/4

4t. Oficina d'empadronament

Cal empadronar el nadó al municipi on viuen els pares. És important aprofitar per demanar el **certificat d'empadronament del nadó**, necessari per sol·licitar la seva targeta sanitària individual (TSI).

Documentació que cal aportar:

- Llibre de família.
- DNI dels 2 progenitors/es.

Cal dirigir-se a l'ajuntament:

Adreça del padró municipal:



5è. Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)

Per cobrar la **prestació de maternitat** cal dirigir-se a l'INSS.

És indispensable que les mares tinguin contracte laboral.

Documentació que et faciliten i que cal aportar emplenada:

- Sol·licitud de la prestació de maternitat.
- Sol·licitud d'assistència sanitària per a beneficiaris.
- Model 145: IRPF – Retencions sobre rendiments del treballador.
- Opcional: sol·licitud de retenció per IRPF en la prestació de maternitat/ incapacitat temporal.

Adreça de l'INSS més propera:

MONTCADA I REIXAC

Pg. Jaume I, 1

Telèfons: 93 564 46 57
93 564 47 14

SABADELL

C/Tres Creus, 57

Telèfons: 93 727 35 36
93 727 65 36
93 727 69 41

TERRASSA

Av. Abat Marcet, 366

Telèfons: 93 780 01 50
93 780 31 44

Per aquest i altres tràmits (paternitat, risc durant l'embaràs i risc durant la lactància natural) podeu consultar la web de l'INSS: www.seg-social.es

2.2. COMMENT FAIRE ET OU S'ADRESSER POUR LES DOCUMENTS DE MATERNITE? 2/4



Quatrièmement Bureau d'inscriptions

Le bébé doit être déclaré dans la commune où résident les parents. Profitez-en pour réclamer le **certificat d'inscription de votre enfant**, nécessaire pour la délivrance de sa carte vitale personnelle (TSI).

Documents à communiquer:

- Livret de famille.
- Pièce d'identité des deux parents.

Adressez-vous à la mairie:

Adresse du registre municipal:

Cinquièmement: Institut Nacional de la Seguretat Social/ Institut National de la Sécurité Sociale (INSS)

Pour obtenir les **congés maternité**, contactez l'INSS. Il est indispensable de détenir un contrat de travail.

Documents à ramener complétés:

- Demande de congés maternité.
- Demande d'assistance sanitaire pour les bénéficiaires.
- Modèle 145: IRPF – Réduction du temps de travail.
- Optionnel: demande de réduction du temps de travail pendant l'arrêt temporaire du travail.



Adresse de l'INSS le plus proche:

MONTCADA I REIXAC

Pg. Jaume I, 1

Telèfons: 93 564 46 57
93 564 47 14

SABADELL

C/Tres Creus, 57

Telèfons: 93 727 35 36
93 727 65 36
93 727 69 41

TERRASSA

Av. Abat Marcet, 366

Telèfons: 93 780 01 50
93 780 31 44

Pour ces procédures ainsi que pour d'autres (paternité, risques pendant la grossesse et risques pendant l'allaitement naturel), vous pouvez vous rendre sur le site Internet de l'INSS: www.seg-social.es

2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 3/4

6è. Centre d'Atenció Primària (CAP)

Per donar d'alta del CatSalut al nadó cal sol·licitar la seva **Targeta Sanitària Individual** (TSI) i pediatria al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Documentació que cal aportar:

- Fotocòpia del document d'afiliació a l'entitat de cotització. (cartilla de la Seguretat Social).
- Fotocòpia del llibre de família.
- Certificat d'empadronament vigent a un municipi de Catalunya.
- Sol·licitud d'alta d'assegurat al CatSalut + Document Identificatiu Provisional (l'emplenen al CAP).

Finalment, heu de demanar que us assignin pediatria i infermera.

7è. Oficina de Benestar Social i Família

Per sol·licitar la **prestació econòmica per famílies amb infants** que s'adreça a les famílies amb fills o filles menors de 3 anys i a les famílies nombroses o monoparentals amb infants menors de 6 anys.

Informació i tramitació:

Demanen dades del DNI o NIE i de la TSI dels dos pares, i el núm. de compte corrent.

- Via web - Oficina Virtual de Tràmits (OVT) de la Generalitat: www.gencat.cat/ovt
- Telèfon d'Atenció Ciutadana: **012**
- Presencialment a l'**Oficina de Benestar Social i Família** més propera.



8è. Delegació d'Hisenda

Si la mare treballa pot sol·licitar per telèfon la deducció per maternitat (100 euros mensuals).

Per més informació i tramitació podeu trucar al 901 20 03 45
L'horari d'atenció telefònica és de 9 a 14:30h.

2.2. COMMENT FAIRE ET OU S'ADRESSER POUR LES DOCUMENTS DE MATERNITE? 3/4



Sixièment Centre d'Atenció Primària/ Centre d'Attention Primaire (CAP)

Pour enregistrer votre enfant auprès de CatSalut, vous devez demander sa **carte vitale individuelle** (TSI) ainsi que sa carte médicale auprès du Centre d'Attention primaire (CAP).

Documents à communiquer:

- Photocopie du document d'affiliation à l'organisme de cotisation (carte de la Sécurité Sociale).
- Photocopie du livret de famille.
- Certificat d'inscription valide auprès d'une commune de Catalogne.
- Demande d'inscription auprès de CatSalut + Document d'identification Provisionnel (à faire compléter par le CAP). enfin, vous devez demander à être suivie par un pédiatre et par une infirmière.



Septièment Bureau d'Action Citoyenne

Pour demander la **bourse aux familles avec enfants** destinée aux familles ayant des enfants de moins de 3 ans ainsi qu'aux familles nombreuses ou monoparentales avec enfants de moins de 6 ans.

Informations à fournir et procédure:

Pièce d'identité des deux parents, référence TSI des parents et numéro de compte courant.

- Via la page Internet - Portail officiel de la Generalitat/Oficina Virtual de Tràmits (OVT) : www.gencat.cat/ovt
- Téléphone du Bureau d'Action Citoyenne: **012**
- En personne auprès des **Services Territoriaux d'Action Sociale** ou directement auprès du **Bureau d'Action Citoyenne** le plus proche:

Huitièment Direction des Finances

Si la mère travaille, elle peut demander par téléphone la déduction de ses congés maternité (100 euros par mois).

Pour plus d'informations à propos des procédures à suivre, vous pouvez contacter le 901 20 03 45

Le service est ouvert de 9 à 14h30.



3.1. RECOMANACIONS POSTPART 1/2

Cures de la ferida

Netejar-la diàriament amb aigua freda o tèbia i sabó o aigua de farigola, eixugar-la suaument i passar l'assecador. Utilitza compreses de cotó i canvia-les sovint. És important que descansis.

Les pèrdues de sang

Aniràs perdent menys que una regla durant 4 ó 5 dies, després seran pèrdues molt escasses fins les 3 ó 4 setmanes en què pots tenir una pèrdua similar a la regla.

Els pits

No cal rentar els mugrons, serà suficient amb una dutxa diària.

Caldrà rentar-se les mans abans de donar de mamar.

Durant la "pujada" de la llet els pits poden augmentar de volum, però això no vol dir que tinguis més o menys llet.

Abans de donar de mamar, si el nadó no s'agafa bé cal aplicar calor i fer un massatge de dalt a baix fent pressió a l'arèola perquè es buidi una mica el pit. Després de donar de mamar, si notes els pits durs, calents o et fan mal, posa't-hi tovalloles fredes.

L'alimentació

Després del part, sobretot si la mare alleta, cal seguir una alimentació variada, equilibrada i completa.

- És convenient prendre calci (llet i derivats), aliments rics en fibra (laxants) i beure molta aigua (2 – 3 litres cada dia).
- És important no prendre alcohol, tabac, begudes amb cafeïna, o medicaments que no siguin receptats pel metge.



3.1. RECOMMANDATIONS A SUIVRE DURANT LE POST-PARTUM 1/2



Soins des plaies

Nettoyez-les tous les jours avec de l'eau fraîche ou tiède et savonneuse ou de l'eau de thym, puis séchez doucement. Utilisez des compresses en coton et changez-les régulièrement. Il est important que vous vous reposiez.

Les pertes de sang

Les pertes de sang sont similaires à des règles et s'étendent sur 4 ou 5 jours. Par la suite, elle s'estompent jusqu'à 3 ou 4 semaines. Vous pouvez ensuite saigner de nouveau comme pendant les règles.

Les seins

Vous n'avez pas à vous nettoyer les mamelons, la douche quotidienne suffit.

Lavez-vous les mains avant de donner le sein.

Pendant la «montée» de lait, les seins peuvent augmenter en volume, mais cela ne signifie pas que vous avez plus ou moins de lait.

Avant de donner le sein, si le nourrisson ne s'accroche pas bien, réchauffez vos seins en effectuant un massage de haut en bas au niveau de l'aréole. Après avoir donné le sein, si vous constatez que vos seins sont durs, recouvrez-les d'une serviette froide.

L'alimentation

Après l'accouchement, et surtout si la mère allaite, l'alimentation doit être équilibrée et complète.

- Prenez du calcium (lait et dérivés), et nourrissez-vous d'aliments riches en fibres (laxatifs) Buvez beaucoup d'eau (2 à 3 litres par jour).
- N'ingérez pas d'alcool, de tabac, ou de boissons à base de caféine. Ne prenez aucun médicament que le médecin ne vous aurait pas conseillé.



3.1. RECOMANACIONS POSTPART 2/2

Cures personals

Durant el postpart és recomanable una dutxa diària i hidratar la pell perquè recuperi la seva elasticitat.

Cal descansar durant el dia, fent un horari similar al del teu fill.

S'aconsella que no es reiniciïn les relacions coïtals fins que el flux sigui transparent amb la finalitat d'evitar infeccions puerperals. És normal que l'inici de les relacions sexuals depengui de cada parella.

Després del part, el coït pot ser dolorós per manca de lubricació o per l'existència de cicatrius. Es poden utilitzar lubricants per disminuir les molèsties. Cal utilitzar un mètode anticonceptiu.

Motius de consulta

Després del part has de contactar amb la teva llevadora per tal de fer les visites de control.

Però pot ser necessari consultar d'urgència en els casos següents:

- Dificultats amb la lactància.
- Febre, pèrdues de sang en augment o amb mala olor.
- Episiotomia molt dolorosa o amb pus, mala olor o si s'obre la sutura.
- Hemorroides molt doloroses o inflamades.
- Sempre que tinguis algun dubte.

Estat emocional

Encara que estiguis feliç pel naixement del teu fill/a pots experimentar sentiments de tristesa o fragilitat emocional durant els primers dies. Això està relacionat amb factors físics, estrès i dubtes davant dels canvis. Si aquesta situació s'allarga, parla amb la teva llevadora.

Recorda que existeixen grups de postpart i grups de suport a l'al·letament que et poden ajudar molt en aquests moments.

Necessitaràs ajuda de manera especial, qui cuida ha de ser cuidat i, per això, la presència de la teva parella o d'algú de confiança que et doni suport és fonamental per superar l'esgotament físic i l'estabilitat emocional.

3.1. RECOMMANDATIONS A SUIVRE DURANT LE POST-PARTUM 2/2



Soins personnels

Pendant le post-partum, il est conseillé de se doucher une fois par jour et de bien hydrater sa peau afin qu'elle retrouve son élasticité.

Reposez-vous bien pendant la journée et suivez les horaires de votre bébé.

Ne reprenez pas d'activité sexuelle jusqu'à ce que vos écoulements vaginaux redeviennent transparents afin d'éviter des infections puerpérales. La reprise des rapports sexuels dépend de chaque couple.

Après l'accouchement, le coït peut être douloureux si la lubrification est insuffisante ou en cas de cicatrices. Vous pouvez utiliser des lubrifiants afin de réduire les douleurs. N'oubliez pas de prendre vos contraceptifs.

Motifs de consultations

Après l'accouchement, vous devez prendre contact avec votre sage-femme afin d'effectuer des visites de contrôle. Toutefois, les visites d'urgence peuvent être nécessaires dans les cas suivants:

- Difficultés à allaiter.
- Fièvre, pertes de sang croissantes et malodorantes.
- Episiotomie très douloureuse ou formation de pus, mauvaise odeur ou déchirement des points de suture.
- Hémorroïdes douloureux ou inflammations.
- Dès que vous avez un doute.

Etat émotionnel

Bien que vous soyez heureuse de la naissance de votre enfant, vous pouvez ressentir de la tristesse ou une certaine faiblesse au cours des premiers jours. Ceci est dû à des facteurs physiques, à du stress ou à des doutes liés au changement. Si cette situation dure, parlez-en avec votre sage-femme.

Souvenez-vous qu'il existe des groupes d'aide à l'allaitement et au post-partum qui peuvent vous soulager pendant cette période.

Vous aurez besoin de vous sentir soutenue. S'occuper de quelqu'un est quelque chose d'éprouvant et c'est pour cela que la présence de votre conjoint ou de quelqu'un de confiance est nécessaire pour ne pas vous sentir épuisée physiquement et pour vous sentir rassurée.



3.2. EXERCICIS POSTPART 1/2

Aquests exercicis els has de començar a practicar a les 24 hores del part, de forma progressiva i segons com et trobis.

En el cas d'episiotomia o estrip a la zona genital espera't a que desaparegui el dolor.

En cas de cesària comença els exercicis a partir del 7è dia.

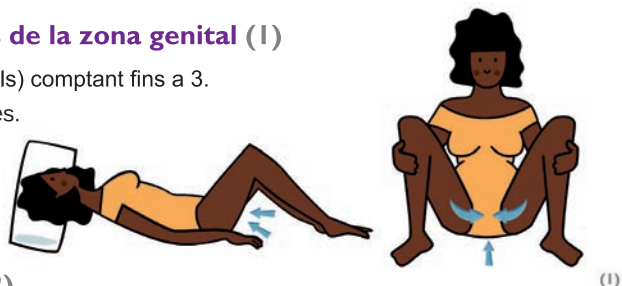
Primer dia - Contraccions de la zona genital (1)

Contracta el perineu (òrgans genitals) comptant fins a 3.

Descansa i repeteix 3 vegades més.

S'aconsella fer aquest exercici 3 vegades al dia.

Asseguda o estirada.



Segon dia - Circulatoris (2)

Dibuixa cercles amb els peus,

10 vegades cap a dins i 10 vegades cap a fora.

Fes 10 vegades moviments de flexió i extensió dels peus.

Endavant i endarrere.

Per millorar la circulació, s'aconsella fer aquests moviments 3 vegades al dia.



Tercer dia - Pectoral i dorsal (3)

Asseguda amb les mans agafades per darrera i estirant els braços cap enrere.

Repeteix aquest exercici 10 vegades.

Sempre abans i després de donar el pit.

Quart dia - Pelvis (4)

Mentre treus aire o bufes suaument (espira) contracta la panxa i el perineu.

Després respira endins (inspira) relaxant les parts contraïdes.

S'aconsella fer aquest exercici 5 vegades i 3 cops al dia.

Has d'anar afegint cada dia els exercicis anteriors.

Si tens una bona recuperació després del part aconseguiràs una postura corporal correcta i un millor estat de forma.

3.2. EXERCICES POST-PARTUM 1/2



Vous pouvez entreprendre ces exercices 24 heures après l'accouchement, de manière progressive et suivant votre état de santé.

En cas d'épisiotomie ou de déchirure, attendez de ne plus ressentir de douleur au niveau de la zone génitale. En cas de césarienne, vous pouvez commencer les exercices dès le septième jour.

Premier jour- Contractions de la zone génitale (1)

Contractez le périnée (organes génitaux) en comptant jusqu'à 3.

Relâchez puis répétez l'exercice 3 fois de plus.

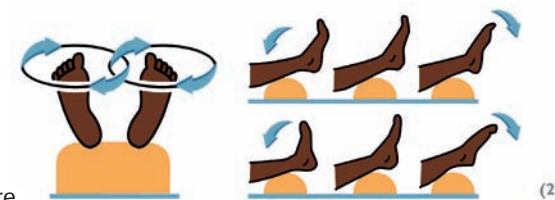
Nous vous conseillons de faire cet exercice 3 fois par jour. Assise ou allongée.

Deuxième jour- circulation (2)

Dessinez des cercles avec vos pieds, 10 fois vers l'intérieur puis 10 fois vers l'extérieur.

Faites 10 mouvements de flexion puis d'étirement, vers l'avant puis vers l'arrière.

Pour améliorer la circulation, nous vous conseillons de faire ces mouvements 3 fois par jour.



Troisième jour- Pectoraux et dorsaux (3)

Assise, les mains derrière le dos, étirez vos bras vers l'arrière

Répétez cet exercice 10 fois. Pratiquez cet exercice avant d'avoir donné le sein, ou après.

Quatrième jour- Bassin (4)

Inspirez et expirez tranquillement. Contractez le ventre et le périnée.

Relâchez (inspirez) en libérant les zones contractées.

Nous vous conseillons de faire cet exercice 5 fois par jour, par session de 3.



Vous devez aller tous les jours en ajoutant les années précédentes.

Si vous avez une bonne récupération après l'accouchement vous obtenez une meilleure posture et une forme correcte.