

ATENCIÓ A LA DONA

ÎNGRIJIREA FEMEII



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 nouvingudes* 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.

PREZENTARE

Aveți în puterea dumneavoastră unul din ghidurile editate de Consiliul comărcii din Valles Occidental și al distribuitorilor sanitari ai Comărcii pentru a ajuta profesionalii din domeniul sănătății în orientarea pe care o transmit uzuarilor de formă inteligibilă și comprensivă.

Materialul prezent al **Atenției Femeii**, se centrează în procesul de a fi mamă și se divide în trei părți: prima parte, relaționată cu etapa sarcinii, unde veți găsi sfaturi generale, exerciții de menținere, posturii pentru a evita complicații și în sfârșit recomandări dietetice; a doua parte, face referență la naștere, cu o propunere de primele lucruri bazice pentru naștere și explică cum trebuiesc transmise actele din maternitate ; și a treia parte, face referență la perioada imediată dupa naștere, care dă sfaturi generale și propune o listă de exerciții de recuperare.

Acest proiect, care a născut din necesitățile detectate de către *Serviciul de Traducție și Interpretare pentru persoanele nouvenite* al consiliului comărcii din Valles Occidental, supune o linie de muncă pionieră în favoarea promovării uneltelor de muncă pentru profesionali și a muncii în rețea cu distincte instituții sanitare al teritoriului.

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.

ÍNDEX

INDEX

I. L'EMBARÀS



8

I. SARCINA

8

2. EL PART



18

2. NAȘTEREA COPILULUI

18

3. EL POSTPART



26

3. DUPĂ NAȘTERE

26

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.

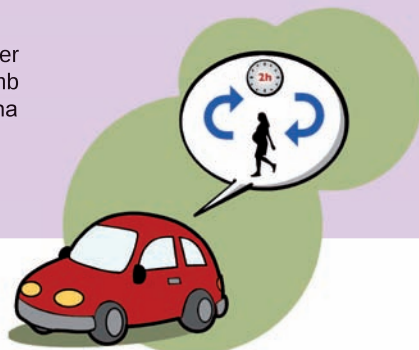
Al començament de l'embaràs és aconsellable anar al dentista.

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. SFATURI GENERALE ÎN TIMPUL SARCINII 1/2



Hidratarea

Se recomandă să vă mențineți **foarte bine hidratată**.

Se recomandă să nu rămâneți în soare pentru perioade prelungite de timp și atunci când faceți acest lucru, folosiți întotdeauna crema de soare.

Igiena dentară

Periați-vă dinții după fiecare masă.

Se recomandă să vizitați un medic stomatolog în primele perioade ale sarcinii.

Igiena zilnică

Dacă este posibil, se recomandă să **faceți duș zilnic** deoarece în timpul sarcinii există o creștere a transpirației și a eliminărilor vaginale.



Călătoriile

Se recomandă să **evitați călătoriile lungi** în timpul primului trimestru și în ultimele câteva săptămâni. Atunci când călătoriți cu mașina, se recomandă să vă opriți la fiecare câteva ore și să faceți o scurtă plimbare. Trebuie să vă puneți **centura de siguranță** deasupra și sub stomac.

I.1. 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 **grip** i del **tètanus** estan autoritzades, i fins i tot recomanades, durant l'embaràs, sota supervisió de professionals sanitaris.

I.1. SFATURI GENERALE ÎN TIMPUL SARCINII 2/2



Tutunul, alcoolul și alte medicamente

Este important să nu fumați sau să stați în medii în care se fumează.

Fumatul este dăunător pentru sănătatea viitoarei mame și a copilului ei.

Dvs. trebuie să evitați **băuturile alcoolice**.

Acestea pot afecta

dezvoltarea diferitor organe ale fătului.

Orice **medicamente** consumate, merg direct la făt și îi pot cauza efecte dăunătoare (creșterea riscului de naștere prematură, copii cu greutate redusă și pierderea fătului).

Dacă aveți nevoie de ajutor, vorbiți cu personalul medical cu confidențialitate maximă.

Medicamente

Luați doar **medicamentele** care au fost prescrise de către medicii care urmăresc sarcina, inclusiv și tratamentele naturiste.

Nu vă auto tratați.



Boala

În general, trebuie să evitați contactul cu persoanele ce au **boli infecțioase** care sunt contagioase. Unele infecții pot fi foarte grave pentru făt:

Rubeola și varicela: Dacă deja ați avut aceste boli sau ați fost vaccinată, nu există niciun pericol. Dacă nu, evitați contactul și dacă aveți dubii, vorbiți cu medicul dvs..

Toxoplasmoza: analizele de rutină în timpul sarcinii vă vor spune dacă aveți anticorpi. Dacă nu aveți niciunul, aveți grijă deosebită:

- Atunci când consumați carne proaspătă sau care nu a fost gătită suficient.
- Evitați contactul cu pisicile și excrementele lor.
- Înainte de a le consuma, spălați foarte bine fructele, legumele și ierburile aromate.
- Spălați-vă pe mâini și ustensilele de gătit după ce acestea vin în contact cu carnea crudă, fructele și legumele.

Vaccinurile împotriva **gripei** și **tetanosului** sunt autorizate și uneori chiar recomandate în timpul sarcinii, întotdeauna sub supravegherea medicilor specializați.

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. EXERCIȚII PENTRU FEMEI ÎNSĂRCINATE



Exercițiile de înclinare a pelvisului (1)

Așezați-vă mâinile pe talie și repetați aceste mișcări:

- mișcați pelvisul înainte și înapoi
- mișcați pelvisul în mișcări circulare (de parcă ați dansa cu un cerc hula hoop)

Dacă este necesar, utilizați o minge mare

Repetăți exercițiul de 20 ori.

Exercițiu pentru consolidarea perineală și creșterea flexibilității articulațiilor pelvine (2)

Apăsați mâinile împotriva genunchilor,

făcând ca genunchii dvs. să suporte presiunea mâinilor dvs.

Contractați în același timp mușchii pelvieni din zona genitală și numărați până la patru în timp ce exercitați presiune, relaxați mușchii numărând până la opt.

Respirați liber.

Repetăți exercițiul de 10 ori.

Exercițiu pentru consolidarea perineală (3)

Contractați mușchii pelvieni (zona genitală)

fără a vă contracta abdomenul în timp ce numărați până la patru, relaxați-vă

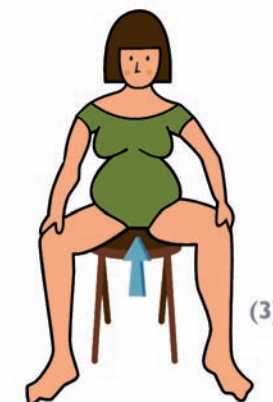
în timp ce numărați până la opt.

Repetăți acest exercițiu de 100 ori pe parcursul zilei în diferite poziții:

10 serii a câte 10 contracții fiecare.

Exemple de diferite poziții:

- Stând cu picioarele în poziția "Hindu"
- Stând pe un scaun cu picioarele desfăcute
- În picioare
- Culcat



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 esquerra,
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 POZIȚII ÎN TIMPUL SARCINII



Întins pe spate (1)

Îndoți picioarele sau ridicați-vă corpul într-o poziție cât mai confortabilă.
Nu rămâneți în această poziție mult timp.
Dacă este nevoie, puteți așeza o pernă sub genunchi.

Poziția ideală (2)

Întinsă pe partea stângă, având piciorul superior sprijinit pe o pernă și cel inferior ușor îndoit.

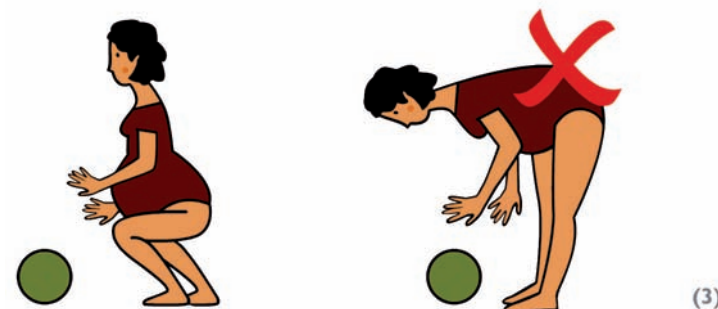
Mișcarea pentru a vă ridica dacă sunteți întinsă orizontal (de exemplu când sunteți în pat)

Întorceți-vă pe o parte, dacă este posibil pe partea stângă, și cu fața în sus.
Rămâneți așezată pe pat pentru câteva minute înainte de a vă ridica.

Mișcarea pentru a vă apleca în jos: (3)

Întotdeauna îndoți genunchii și mențineți spatele drept.
Niciodată nu vă aplecați cu picioarele drepte și cu spatele îndoit înainte.

Rețineți: Aveți grijă de spatele dvs!



(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 (cafè, 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 sucs àcids.
- Tingues a la tauleta de nit galetes, torrades o cereals per menjar estirada alguna cosa abans de llevar-te.

Per evitar l'acidesa:

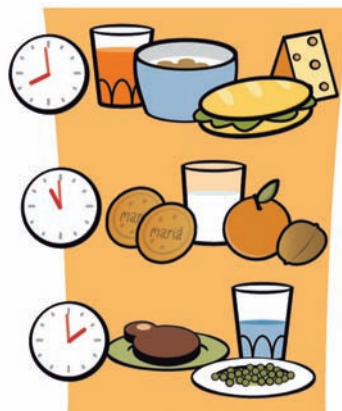
- Menja poc i sovint.
- Evita greixos i picants.
- No t'estiris fins 1 o 2 hores després de menjar.
- Aixeca el capçal del llit 15 – 20 cm.

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 sucs, 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 DIETA



Este important ca în timpul sarcinii să aveți un regim alimentar variat:

- Să mâncați de cel puțin cinci ori pe zi, să mâncați încet și să includeți o varietate de diverse alimente.
- Nu este necesar să mâncați de două ori mai mult.
- Evitați gătitul cu prea multă grăsime și sare.
Dacă utilizați ulei, asigurați-vă că acesta este ulei de măsline și că sarea este iodată.
- Nu mâncați prea multe produse zaharoase (produse de patiserie, prăjituri, înghețată și bomboane).
- Sunteți sfătuite să consumați între 1,5 - 2 litri de apă pe zi.
Nu beți băuturi foarte reci, dulci, răcoritoare, energizante sau îndulcite (cafele, cola, ceai...).
- Dacă luați un supliment care conține fier, luați-l împreună cu vitamina C (portocală, kiwi...) pentru a îmbunătăți absorbția.
Nu amestecați cu lapte.

În caz de vomă sau amețală:

- Nu consumați lichide sau sucuri din fructe acide pe stomacul gol.
- Lăsați biscuiții, pâinea prajită sau cerealele pe noptiera dvs., astfel încât să puteți mânca ceva în poziție culcat înainte de a vă ridica.

Pentru a evita aciditatea:

- Mâncați cantități mici la intervale frecvente.
- Evitați să mâncați alimente grase sau condimentate.
- Nu vă culcați decât după o oră sau două după masă.
- Ridicați capul patului cu 15 - 20 cm.

Pentru a evita constipațiile:

- Consumați foarte multă apă.
- Mâncați alimente bogate în fibre: leguminoase, legume, fructe naturale (portocale, rodii, prune...) și cereale, făină (pâine) și paste integrale.
- Amestecați una sau două linguri de tărațe de grâu sau semințe de in cu suc, salată, iaurt...
- Nu luați laxative decât dacă acestea au fost prescrise de medicul dvs.
- Efectuați exerciții ușoare cum ar fi plimbările, înotul...

Pentru a evita luarea excesivă în greutate:

- Reduceți consumul de grăsimi, utilizând produse dietetice degresate și brânzeturi proaspete.
- Moderați consumul de carbohidrați (pâine, produse de patiserie, dulciuri și prăjituri).
- Gătiți pe aburi, fierbere, grill, coacere pe grătar sau în folie.
- Evitați alimentele sărate sau conservate.



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'aliment.
- 1 o 2 sostenidors maternals.
- Calcetes (de roba o de paper).
- Necesser per a la higiene personal.
- Batí i sabatilles.
- Tovallols.

Documents

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

2.1. TRUSOU

Acte și haine necesare atunci când sunteți internate în spital



Pentru copil

- Scutece.
- Trei maiouri din bumbac (batist).
- Trei maiouri din bumbac (două bucați).
- Ciorapi sau papucei.
- Două paturici pentru pătuc (păturici pentru naștere).
- O căciuliță.
- Săpun, pieptene, perie, vas pentru baie, burete...
- Ulei hidratant și / sau ulei de migdale dulci.
- Alcool de 70°.
- Un pachet de șervețele umede.

În sala de naștere

- Un maiou din bumbac batist.
- Un compleu din bumbac (două bucați).
- Ciorapi sau papucei.
- O căciuliță.
- Un prosop subțire.
- Un scutec.

Haine pentru mamă

- Trei maiouri pentru dormit sau pijamale cu decolteu pentru a ușura alăptarea.
- Unul sau două sutiene pentru alăptare.
- Ciorapi până la genunchi (din pânză sau hârtie).
- Geantă pentru obiecte de igienă personală.
- Halat și papuci.
- Prosoape.



Acte

- ID-ul femeii însărcinate și dovezile complementare (înregistrări medicale, teste de sânge, scanări cu ultrasunete...).
- Cartela medicală.
- ID-ul spaniol al partenerului sau NIE.



2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 1/4

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

Adreça del registre civil municipal:

2.2. CUM ȘI UNDE TREBUIE EFECTUATE PROCEDURILE DE MATERNITATE? 1/4



După nașterea copilului, următorii pași se vor urma pentru a pregăti procedurile de maternitate:

I-ul. Centrul medical (CAP)

Dacă mama muncește, se va solicita un concediu medical de la Centrul medical relevant (PAC).

Se vor furniza informațiile relevante despre nașterea copilului. De asemenea se vor furniza numele și adresa companiei pentru care muncește mama.

Tatăl poate profita de 10 luni de concediu dacă mama nu le utilizează.

Al 2-lea. Compania care angajează mama muncitoare

Companiei pentru care muncește mama, trebuie să i se ofere următoarele acte:

- Concediu de maternitate.
- Formularele de asigurare socială.

Al 3-lea. Registru civil

Copilul trebuie să fie înregistrat în registrul civil al orașului în care el/ea s-a născut sau unde sunt înregistrați părinții.

Dacă părinții sunt căsătoriți, tatăl poate merge la oficiul de înregistrare singur, în caz contrar, și mama trebuie să meargă.

Perioada: 30 de zile de la data când s-a născut copilul.

Actele ce urmează a fi prezentate:

- Formularul oferit de spital (copii de culoare galbenă și albă).
- ID-ul ambilor părinți.
- Livretul de familie.

Adresa registrului civil local:



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. CUM ȘI UNDE TREBUIE EFECTUATE PROCEDURILE DE MATERNITATE? 2/4



Al 4-lea. Biroul recensământului

Copilul trebuie înregistrat în același oraș unde locuiesc părinții.

Este important să aveți un moment pentru a cere **certificatul de recensământ al copilului**, necesar pentru a solicita fișa medicală individuală a copilului (TSI).

Acele care urmează a fi prezentate:

- Livretul de familie.
- ID-ul ambilor părinți.

Trebuie să fie adresate primăriei:

Adresa primăriei:

Al 5-lea. Institutul Național de Asigurări Sociale (INAS)

Pentru a vă fi achitată **alocația de maternitate**, dvs. trebuie să vă adresați la INAS.

Este important ca mamele să posede un contract de muncă.

Documentația va fi prezentată, completată în întregime și returnată:

- Formular de aplicare pentru alocația de maternitate.
- Asistență medicală pentru beneficiari. Formular de aplicare.
- Model 145: Impozit pe venit - IRPF.
- Opțional: formular de aplicare pentru impozitul pe venit reținut la sursă în alocația de maternitate/incapacitate temporară.



Adresa celui mai apropiat oficiu INAS:

MONTCADA I REIXAC

Pg. Jaume I, 1

Numere de telefon:
93 564 46 57
93 564 47 14

SABADELL

C/Tres Creus, 57

Numere de telefon:
93 727 35 36
93 727 65 36
93 727 69 41

TERRASSA

Av. Abat Marcet, 366

Numere de telefon:
93 780 01 50
93 780 31 44

Pentru aceste proceduri și altele (paternitate, riscuri în timpul sarcinii și riscuri în timpul alăptării naturale), puteți vizita siteul web INAS: 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. CUM ȘI UNDE TREBUIE EFECTUATE PROCEDURILE DE MATERNITATE? 3/4



Al 6-lea. Centrul medical (CAP)

Pentru a înregistra copilul în CatSalut, este necesar să solicitați **Fișa medicală personală a copilului** (TSI) și un medic pediatru la Centrul Medical (CAP).

Actele ce urmează a fi prezentate:

- Fotocopia actului de afiliere la entitatea de contribuție (Fișa de asigurări sociale).
- Fotocopia livretului de familie.
- Certificat de recensământ valabil dintr-un oraș din Catalonia.
- Formular de aplicare pentru înregistrarea persoanelor fizice asigurate cu CatSalut + Act de identificare Temporar (completat la CAP).

În final, trebuie să solicitați atribuirea unui medic pediatru și a unei asistente medicale.



Al 7-lea. Biroul de consiliere pentru cetățeni

Pentru a aplica la **alocația financiară pentru familii cu copii**, care este considerată ca pentru familii cu copii sub vârsta de trei ani și pentru familii mari sau monoparentale, cu copii sub vârsta de șase ani.

Informații și proceduri:

Ei solicită detalii privind ID-ul sau NIE și detalii privind TSI-ul ambilor părinți, precum și numărul contului bancar.

- Prin intermediul internetului - Oficiul proceduri virtuale al Guvernului (Guvern autonom Catalan): www.gencat.cat/ovt
- Telefon asistență cetățeni: **012**
- Personal la **Serveis Territorials d'Acció Social (Servicii regionale de asistență socială)** sau la **cel mai apropiat Birou de consiliere pentru cetățeni**:

Al 8-lea. Oficiul fiscal

Dacă mama muncește, ea poate să aplice pentru deducerea de la taxe din cauza maternității prin intermediul telefonului (100 euro în fiecare lună).

Pentru mai multe informații și proceduri, vă rugăm să apelați 901 20 03 45

Orele de lucru ale centrului de apel sunt de la 9:00 - 14:30.



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'assegador. 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. RECOMANDĂRI DUPĂ NAȘTERE 1/2



Tratarea rănii

Curățați rana zilnic cu apă rece sau caldută și apă cu săpun sau cimbru, ștergeți atent și cu uscat. Utilizați comprese din bumbac și schimbați-le regulat. Este important să vă odihniți.

Pierdere de sânge

Veți pierde mai mult sânge decât în perioada normală, care va dura patru sau cinci zile, apoi va fi o sângerare ușoară care va dura trei sau patru săptămâni, până când veți avea o scurgere asemănătoare cu cea a unei perioade normale.

Sânii

Nu este nevoie să spălați mameloanele individual, un duș zilnic va fi suficient.

Trebuie să vă spălați pe mâini înainte de alăptare.

În timpul reflexului de ejecție a laptelui, sânii dvs. pot crește, totuși, aceasta nu are influență asupra laptelui matern.

Înainte de alăptare, dacă nou-născutul nu prinde corect mamelonul, va trebui să aplicați căldură și să masați zona de sus în jos, apăsând în jurul mamelonului pentru ca sânul să se elibereze ușor. După alăptare, dacă observați că sânii sunt tari, calzi sau dureroși, puneți prosoape reci pe ei.

Dieta

După naștere, în special dacă mama alăptează, o dietă variată, balansată și completă este foarte importantă.

- Se recomandă să luați calciu (lapte și produse lactate, alimente bogate în fibre (laxative) și să consumați foarte multă apă (2-3 litri pe zi).
- Este important să nu consumați alcool sau băuturi care conțin cofeină, să fumați sau să luați medicamente care nu au fost prescrise de către medicul dvs.



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 coitals 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'alletament 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. RECOMANDĂRI DUPĂ NAȘTERE 2/2



Tratamentul personal

În timpul perioadei de după naștere, se recomandă să faceți dușuri zilnice și să umeziți pielea pentru ca aceasta să își recapete elasticitatea.

Trebuie să vă odihniți în timpul zilei, în aceleași perioade ca și copilul dvs.

Se recomandă să nu începeți relațiile sexuale până când eliminarea nu devine transparentă, în vederea evitării febrei puerperale.

În mod normal, reînceperea relațiilor sexuale depinde de fiecare cuplu.

După naștere, relațiile pot fi dureroase din cauza lipsei lubrifierii sau a cicatricelor. Dacă este nevoie, puteți utiliza lubrifianți pentru a reduce durerea. Trebuie să utilizați un contraceptiv.

Motive pentru consultare

După naștere, trebuie să contactați moașa pentru a stabili întâlniri de verificare.

Poate fi nevoie să consultați serviciile de urgență în următoarele situații:

- Probleme de alăptare.
- Febre, creșterea pierderii de sânge sau sânge cu miros urât.
- O epiziotomie dureroasă, infectată, care miroase urât sau care s-a descusut.
- Hemoroizi foarte dureroși sau inflamați.
- Ori de câte ori aveți întrebări.

Starea psihică

Chiar dacă sunteți fericită de nașterea copilului, este posibil ca în primele câteva zile să apară stări de tristețe sau fragilitate emoțională. Aceasta se datorează factorilor psihici, stresului și a îndoielilor din cauza schimbărilor. Dacă starea persistă, vă rugăm să discutați cu moașa dvs.

Nu uitați că sunt grupuri de terapie de maternitate și grupuri care oferă suport pentru alăptare, care pot fi foarte utile în aceste perioade.

Veți avea nevoie de ajutor special, ea care are grijă de cineva trebuie să fie la rândul ei îngrijită, iată de ce, prezența partenerului dvs. sau a unei persoane apropiate, care să vă ofere suport, este esențială pentru a putea depăși oboseala psihică și a crește stabilitatea emoțională.



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.

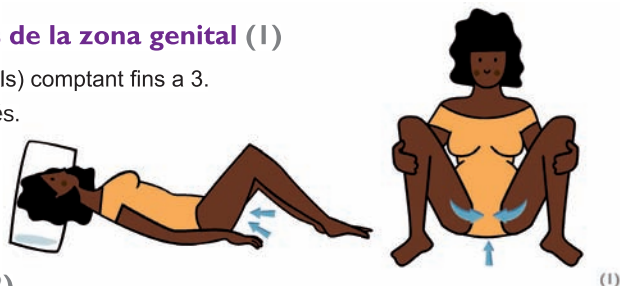
Primer dia - Contraccions de la zona genital (1)

Contrau 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) contrau 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. EXERCÍTII DUPĂ NAȘTERE 1/2



Aceste exerciții se vor începe 24 ore după naștere, progresiv și în dependență de cum vă simțiți.

În cazul unei episiotomii sau a unei rupturi în zona genitală, așteptați ca durerea să scadă.

În cazul unei incizii cezariene, începeți exercițiile din a șaptea zi.

Prima zi - Contracțiile din zona genitală (1)

Contractați perineul (organele genitale) numărând până la trei.

Relaxați mușchii și repetați de trei ori.

Se recomandă să repetați acest exercițiu de trei ori pe zi.

În poziție așezat sau culcat.

A doua zi - Mișcări circulare (2)

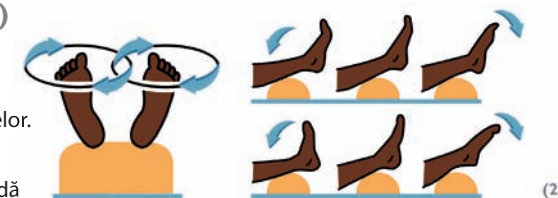
Desenați cercuri cu picioarele dvs,

10 ori în interior și 10 spre exterior.

Efectuați 10 flexiuni și întinderi ale picioarelor.

Înainte și înapoi.

Pentru a îmbunătăți circulația, se recomandă să efectuați aceste exerciții de trei ori pe zi.



A treia zi - Mușchii pieptului și spatelui (3)

Stând jos, țineți mâinile unite în spate și întindeți brațele invers.

Repetăți acest exercițiu de 10 ori. Efectuați acest exercițiu înainte și după alăptare.

A patra zi - Pelvisul (4)

În timp ce expirați sau inspirați ușor contractați stomacul și zona perineală.

Apoi inspirați, relaxând mușchii contractați.

Se recomandă să repetați acest exercițiu în serie de cinci repetiții, de trei ori pe zi.



În fiecare zi trebuie să adăugați exercițiile la cele din ziua precedentă.

Dacă vă recuperați bine după naștere, veți recupera și o poziție optimă și veți avea și o condiție fizică bună.