

ATENCIÓ A LA DONA

女性护理



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.

简介

在您的手中有一份由西谷区市政委员会和保健机构，为了帮助保健领域的专业人士，以简单和易懂的方式向医疗用户传导保健知识。

这份妇女保健材料主要集中在妇女成为母亲的过程，可以分成三部分：第一部分，关于怀孕期，这里您可以找到孕期基本建议，保健运动，避免并发症的正确身体姿势和饮食建议；第二部分，关于分娩，新生儿必备全套用品的建议和解释怎样办理产后手续；第三部分，关于产后，提供一般性的产后建议，并附带一张产后恢复的运动表。

这个项目，是西谷区市政府根据新移民翻译和口译服务项目发现的新移民的需要而诞生的，这条有前瞻性的工作线为该地区专业人员和不同医疗机构配合提供了工作平台。

ÍNDEX

目录

I. L'EMBARÀS



8

1. 妊娠

8

2. EL PART



18

2. 分娩

18

3. EL POSTPART



26

3. 产后

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.

1.1. 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.



1.1.一般性建议妊娠期 1/2



保湿

建议使皮肤保持在良好的保湿状态。

避免长时间暴露在太阳下，如有需要，应使用防晒霜。

口腔卫生

每次饭后应刷牙。

在怀孕早期，建议去看牙医。

日常卫生

如果可能，建议孕妇每天淋浴，因为妊娠期间，孕妇的排汗和阴道分泌物会增加。



旅行

在孕期前三个月和最后几周，建议孕妇应避免长途旅行。乘车旅行时，建议应每隔几小时停车休息一次，短距离散步。安全带应系在腹部上方或下方。

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

1.1.一般性建议妊娠期 2/2



香烟、酒精和其它药物

注意不能吸烟，应避免处在吸烟环境中。

吸烟 对未来母亲和宝宝的健康都会造成不利影响。

孕妇还应避免**饮酒**。饮酒可能影响胎儿不同器官的发育。

药物能够直接到达胚胎，可能造成有害影响（增加早产、胎儿重量不足和胎儿情况不稳的风险）。

如果您需要任何帮助，请放心向医护人员咨询。

药物

仅应服用 由专业人员建议可在孕期服用的药物，包括自然疗法。请勿自行服药。



生病

一般情况下，您应该避免与有传染性的 **传染病**患者接触。某些传染病可能对胎儿来说十分严重：

风疹和水痘：如果您已经患过这些疾病或者已经接种疫苗，则无危险。如果没有，则应避免接触，如果存有疑问，请咨询医生。

弓形体病：在妊娠期作常规分析会告诉您是否具有抗体。如果您没有，在以下方面应特别注意：

- 食用未加工或未煮熟的肉类。
- 避免与猫及其排泄物接触。
- 食用之前，应彻底清洗水果、蔬菜和芳香植物。
- 接触生肉、水果或蔬菜后，应清洗 双手和烹调器具。

怀孕期间，允许且有时会建议接种 **流感和破伤风疫苗**，但应始终在健康服务专家的监督指导之下进行。

I.2. EXERCICIS PER EMBARASSADES

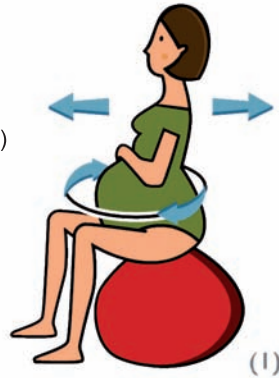
Exercici de basculació de la pelvis (1)

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

1.2. 针对孕妇的练习



骨盆倾斜练习 (1)

将双手放在腰上，并重复以下运动：

- 前后移动骨盆
- 让骨盆做圆周运动（就像使用呼拉圈跳舞一样）

如有需要，您可以使用一个大球

重复练习 20 次。

会阴强韧和增加骨盆关节灵活性的练习 (2)

将双手按向双膝，让双膝支撑住来自双手的压力。

同时，收缩生殖区的骨盆底肌肉，施加压力时从一数到四，放松肌肉时从一数到八。

正常呼吸。

重复练习 10 次。

会阴强韧练习 (3)

收缩骨盆底肌肉（生殖区）

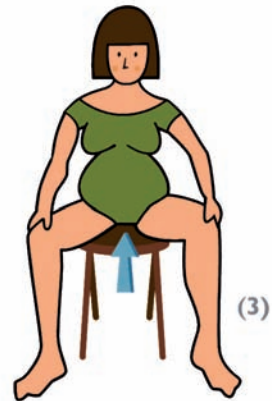
但不要收缩腹部，同时从一数到四，放松时，从一数到八。

每天采用不同姿势重复此项练习 100 次：

每个姿势10次收缩，做10个系列。

不同姿势示例：

- 双腿呈“印度”姿势坐下
- 坐在椅子上，双腿打开
- 站立
- 平躺



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!

1.3. 孕期的姿势



仰卧，腹部朝上 (1)

弯曲双腿，或抬高身体让自己处于更为舒适的姿势。
请勿保持这个姿势太长时间。
如有需要，可以在双膝下方放置一个垫子。

理想姿势 (2)

左侧卧，伸直身躯，
将右腿放在垫子上，
左腿稍稍弯曲。

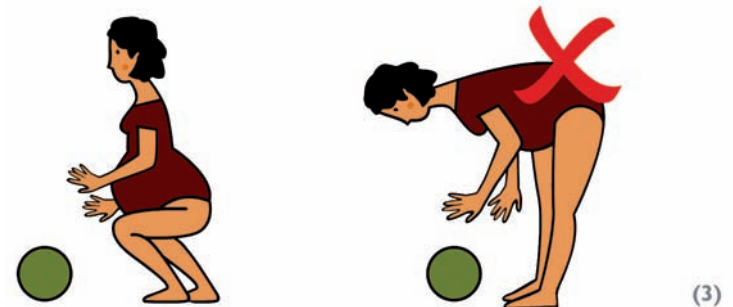
平躺时的起身活动 (比如躺在床上时)

转向一侧，如有可能，转向左侧，起身。
在床上坐两分钟再完全站起来。

下蹲运动 (3)

始终弯曲双膝，保持背部挺直。
不要采用双腿挺直而背部向前弯曲的弯腰姿势。

请记住：注意您的背！



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 lliminadures).
- 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 barrejis 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:

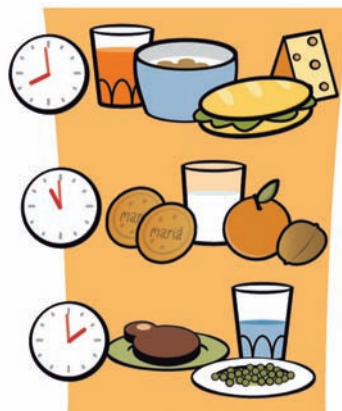
- Menja poc i sovint.
- Evita greixos i picants.
- No t'estiris fins 1 o 2 hores després de menjar.
- Aixeca el capçal del llit 15 – 20 cm.

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.



1.4. 饮食



妊娠期间，需要丰富多样的饮食：

- 每天至少应进餐五次，进餐应缓慢，食物应丰富多样。
- 不必食用双倍的量。
- 烹调时不要使用太多的油脂和食盐。如果使用油，确保使用橄榄油，以及使用加碘盐。
- 请勿食用太多的糖制品（糕饼、蛋糕、冰淇淋和糖果）。
- 建议您每天饮用 1.5至2升的水。不要饮用起泡、含糖、清爽、提神或加糖饮料（咖啡、可乐、茶……）。
- 如果您正在服用补铁产品，应该与维生素C一起服用（橙、猕猴桃……）来促进吸收。请勿与牛奶混合。

在出现呕吐或恶心时：

- 空腹时请勿饮用液体或酸性果汁。
- 在床头桌上放一些饼干、面包片或谷类食品，让您可以在起床前吃点东西。

若要避免反酸：

- 应少吃多餐。
- 不要食用油腻和辛辣食品。
- 用餐后不能立即躺下，至少要过一两个小时。
- 将床头板抬高15-20cm。

若要避免便秘：

- 大量饮水。
- 食用富含纤维的食品：豆子、蔬菜、天然水果（橙、石榴、李子……）和谷物食品、面粉类食品（面包）和全麦面粉。
- 取一到两勺麦麸或亚麻籽与果汁、沙拉、酸奶混合……
- 除非有医生处方，否则请勿服用轻泻剂。
- 做一些温和的锻炼，比如散步、游泳……

若要避免体重过分增加：

- 减少脂肪的摄取，食用脱脂乳制品和新鲜奶酪。
- 摄取适量的碳水化合物（面包、糕点、甜食和蛋糕）。
- 采用蒸、煮、烤、烤箱烘焙或者放在锡箔中烘烤等烹调方法。
- 不要食用过咸或罐头食品。



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 (historial clínic, analítiques ecografies...).
- Targeta sanitària.
- DNI o NIE de la parella.

2.1. 新生儿的全套用品 准许入院时的文件和 衣物



婴儿

- 尿布。
- 三件棉T恤（细薄布）。
- 三件棉套衫（两件套）。
- 袜子或婴儿袜。
- 两件棉毯（婴儿抱巾）。
- 一顶帽子。
- 肥皂、梳子、洗脸盆、海绵……
- 润肤霜和/或甜杏仁油。
- 70° 酒精。
- 一包湿纸巾。

产房内

- 一件细薄棉T恤。
- 一件棉套衫（两件套）。
- 袜子或婴儿袜。
- 一顶帽子。
- 一条厚毛巾。
- 一片尿布。

产妇衣物

- 三件前开式睡衣，便于哺乳。
- 一至两件哺乳乳罩。
- 内裤（棉制或纸制）。
- 个人卫生用的洗漱包。
- 晨衣和拖鞋。
- 毛巾。

文件

- 产妇身份证和孕期检查报告（病历卡、血液测试、超声波扫描……）
- 医疗卡
- 配偶的西班牙身份证或外国人身份证号（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 dona l'hospital (còpia groga i còpia blanca).
- DNI dels 2 progenitors/es.
- Llibre de família.

Adreça del registre civil municipal:



2.2. 如何且在何处办理产后手续？ 1/4



婴儿出生之后，必须遵循以下步骤 来办理产后手续：

第一、医疗中心 (CAP)

如果产妇有工作，则必须从相应的医疗中心(CAP)申请产假。

必须提供出生证明。还需要提供产妇工作的公司 名称和地址。

如果母亲没有使用这些产假，则父亲可以享受10周的产假。

第二、雇用产妇的公司

产妇所在的公司必须提供以下文件：

- 产假
- 社会保障表

第三、民事登记处

出生的婴儿必须在其出生所在地或者其父母登记所在地的民事登记处登记。

如果婴儿父母已婚，则允许父亲单独前往登记处登记，否则母亲也必须一同前往。

期限：婴儿出生之日起的30天内。

需要提供的文件：

- 医院提供的表格（黄色和白色副本）
- 婴儿父母双方的身份证
- 家庭记录簿

当地民事登记处地址：



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. 如何且在何处办理产后手续？ 2/4



第四、住家登记办公室

婴儿必须在其父母居住所在地登记。同时应该申请新生儿住家登记的证明，这是申请婴儿的个人医疗卡 (TSI) 所必须步骤。

需要提供的文件：

- 家庭记录簿
- 婴儿父母双方的身份证

文件必须寄至市/镇政府：

市/镇政府地址：

第五、国家社会保障局 (INSS)

要得到产妇津贴，您必须去INSS办理相关手续。办理此类手续产妇必须要有雇佣合同。

需要填写对方提供的以下文件：

- 产期津贴申请表
- 受益人健康护理申请表
- 145模式: IRPF – 所得税
- 可选: 扣交产期津贴 / 暂时丧失工作能力所得税申请表



最近的INSS办事处地址：

MONTCADA I REIXAC

Pg. Jaume I, 1
电话 93 564 46 57
93 564 47 14

SABADELL

C/Tres Creus, 57
电话 93 727 35 36
93 727 65 36
93 727 69 41

TERRASSA

Av. Abat Marcet, 366
电话 93 780 01 50
93 780 31 44

欲知办理上述和其它手续（亲子关系、妊娠风险以及自然哺乳期的风险）详情，您可以查看INSS网站：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'emplenem 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. 如何且在何处办理产后手续？ 3/4



第六、医疗中心 (CAP)

为了让婴儿能够在CatSalut登记，有必要在医疗中心（CAP）申请婴儿的**个人健康卡**（TSI）和儿科医生。

需要提供的文件：

- 加入保险单位证件的复印件（社会保障卡）。
- 西班牙户籍本（llibre de família）复印件。
- 加泰罗尼亚区镇内取得的住家证明。
- CatSalut保险注册申请表+临时身份证明的文件（在CAP填写）。

最后，您必须申请指定一名儿科医生和护士。



第七、公民行动办公室

有儿童家庭经济福利的申请，该福利是针对所有有三岁以下儿童的家庭和有6岁以下儿童的多子女家庭或单亲家庭设立的。

信息和手续：

需要身份证或 NIE以及父母TSI上面的详细资料，以及银行账号。

- 通过网站 -加泰罗尼亚自治区政府虚拟办公室：
www.gencat.cat/ovt
- 公民咨询中心： 012
- 亲自到Serveis Territorials d'Acció Social（地区福利服务处）或距离最近的公民行动办公室办理：

第八、税务局

如果母亲工作，还可以通过电话申请产期免税（每个月100欧元）。

欲知详情和手续，请拨打电话901 20 03 45。
电话咨询时间为9.00 到 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'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. 产后建议 1/2



伤口处理

每日使用冷水或温水和肥皂或百里香水擦洗，轻轻擦干。使用棉敷布并经常更换。休息很重要。

失血

在前四五天会有较正常经期少的失血，接下来在下次正常经期失血量到来前的三，四周内会有少量的失血。

乳房

无需单独清洗乳头，每日淋浴就已足够。

哺乳之前应清洗双手。

在下奶反应期间，乳房大小可能增大，但是，这并不反映在乳汁的多少上。

哺乳之前，如果新生儿不能正确吸吮，您可以在乳房部位热敷，并从上到下按摩，在乳头周围施加压力，稍稍排空乳汁。哺乳之后，如果您注意到乳房发硬、发热或疼痛，可以在乳房上敷冷毛巾。

饮食

分娩之后，特别是如果母亲要哺乳的话，则多样化、均衡、完善的饮食十分重要。

- 建议摄取一些钙（牛奶和乳制品）、富含纤维的食品（利便食物）并饮用大量的水（每天 2 – 3 升）。
- 特别注意不要饮酒，吸烟，饮用含咖啡因的饮品



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'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. 产后建议 2/2



个人护理

产后，建议产妇每天淋浴并湿润皮肤，让皮肤恢复弹性。

白天也应休息，跟宝宝的作息时间相同。

建议在分泌物变透明之前，不要开始性生活，避免产褥热。通常来说，何时再开始性生活视不同夫妇的情况而定。

分娩后，由于缺乏润滑或由于伤痕，性生活可能会发生疼痛。如有需要，可以使用润滑剂来减轻疼痛。此外还必须采取避孕措施。

咨询原因

分娩后，您必须联系助产士，安排预约复检。

在以下情况下，您可能还需要咨询紧急服务：

- 哺乳困难。
- 发烧，失血增加或出血有异味。
- 会阴切开部位十分疼痛、受到感染、有异味或者未缝合。
- 十分疼痛或肿胀的痔疮。
- 您有任何疑问的时候。



情绪状态

即使您在孩子出生时十分高兴，您可能在未来几天产生伤感，脆弱的情绪。

这和一系列物理因素，压力，生活改变产生的疑问有关。如果这种状态一直持续的话，请与助产士谈谈。

请记住，还有一些产后治疗组织以及提供哺乳支持的组织，可以在这些时候提供非常有用的帮助。

您还需要得到特殊的照顾，因为照顾他人的人也需要被照顾，为此，您配偶的存在或您亲近的人的支持是让您恢复身体疲劳和稳定情绪的关键，

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.

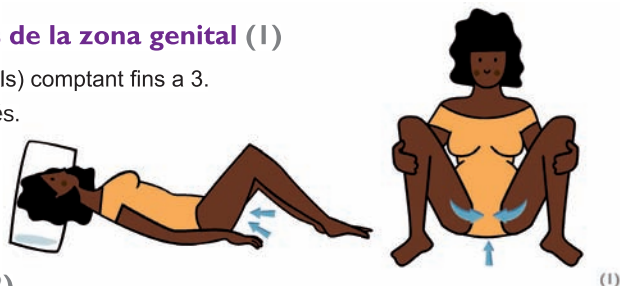
Primer dia - Contraccions de la zona genital (1)

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 contretes.

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. 产后建议 1/2



这些练习应在分娩 24 小时后开始，循序渐进，并取决于个人感觉进行。在会阴切开术和下体撕裂的情况下，请等疼痛消退后再开始。如果是剖腹产，应在七天后开始练习。

第一天 - 生殖区的收缩 (1)

收缩会阴（生殖器），从一数到三。

放松肌肉并重复三次。

建议每天练习三次。

坐着或躺下。

第二天 促进血液循环 (2)

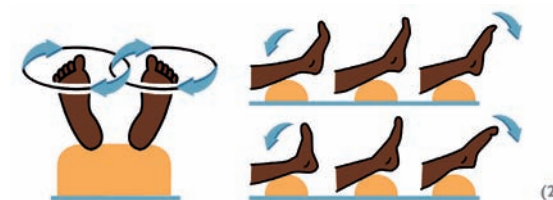
用脚画圈圈，

10次向里，10次向外。

做10次脚部弯曲和伸直练习。

向前和向后。

为促进循环，建议每天做三次练习。



第三天-胸部和背部肌肉 (3)

坐下并在背后握住双手，尽量将双臂往后伸直。

重复练习10次。

应于每次哺乳前后做此练习。

第四天- 骨盆 (4)

在慢慢吐气（呼气）时，收缩腹部和会阴部。

然后吸气，放松收缩的肌肉。

建议该练习5次作为一个系列，每天三次。



每天应在前一天的基础上增加练习。

如果您在分娩后恢复良好，您将会恢复到最佳的状态，健康水平也会得到改善。