

U.L.S.S. n. 7 – Ospedale Alto Vicentino – Santorso (VI)
Dipartimento Materno Infantile
U.O.C. di Ostetricia e Ginecologia
Direttore Dott.ssa S. Fantinato

CONSIGLI UTILI ALLA DIMISSIONE

- LOCHIAZIONI (PERDITE EMATICHE VAGINALI POST-PARTUM)

Le lochiazioni sono perdite vaginali di sangue che possono durare dai 20 ai 40 giorni. Inizialmente sono relativamente abbondanti e di colore rosso, successivamente diminuiscono e assumono un colore più chiaro. Dopo 40-60 giorni può ricomparire la mestruazione che viene definita "capoparto": può essere un po' più abbondante del solito ciclo mestruale.

Se si allatta al seno la ricomparsa del ciclo mestruale può comparire molto tempo dopo; se dovesse verificarsi prima non c'è nulla da temere, l'allattamento non ne risentirà.

In caso di sanguinamento importante (necessità di cambio assorbente ogni 4 ore) o lochiazioni che non accennano a diminuire con il passare dei giorni, si consiglia di recarsi in Pronto Soccorso Ostetrico.

- FEBBRE

Se la temperatura supera i 38°C prenda Paracetamolo 1000 mg (se non allergica).

Se nonostante questo provvedimento la temperatura non si abbassa contatti il Medico di base o si presenti in Pronto Soccorso.

Soprattutto se allatta è opportuno misurare la temperatura a livello inguinale e non ascellare.

- DOLORE ADDOMINALE O DELLA ZONA PERINEALE

I "morsi uterini" sono crampi dolorosi che colpiscono il basso ventre, soprattutto durante l'allattamento e sono dovuti alle fisiologiche contrazioni dell'utero, per ritornare alle dimensioni pregravidiche.

Se molto dolorosi o in presenza di dolore da sutura vagino-perineale potrà assumere terapia analgesica con:

- Paracetamolo 1000 mg cpr: massimo 3 cpr al giorno (1 cpr ogni 8 ore) (se non allergica) o

- Ibuprofene 400 mg cpr: massimo 3 cpr al giorno (1 cpr ogni 8 ore) (se non allergica)

- IGIENE INTIMA

L'igiene intima può essere effettuata con sapone neutro o qualsiasi altro detergente intimo. E' importante cambiarsi spesso l'assorbente ed effettuare lavaggi con acqua più volte al giorno.

Si sconsiglia l'uso di assorbenti interni.

E' possibile fare subito bagno o doccia.

- **ALIMENTAZIONE** La neo mamma deve seguire, così come in gravidanza, una dieta varia, ricca di carboidrati (pane, pasta, ecc.), proteine (carne, pesce, formaggi), frutta e verdura. E' meglio evitare l'uso di alcolici e fumo e moderare l'uso di thé e caffè. Inoltre, bere molti liquidi e consumare cibi ricchi di fibra è un modo naturale per tenere regolato l'intestino. Non esistono a tutt'oggi farmaci in grado di favorire la produzione di latte, mentre sono pochissimi i farmaci che possono realmente interferire con l'allattamento al seno, comunque è bene consultare il proprio medico (ginecologo o pediatra).

- ATTIVITÀ SESSUALE

La ripresa dell'attività sessuale è subordinata al desiderio della coppia, ricordando che il ripristino della fertilità NON è sempre legato alla ricomparsa del ciclo mestruale e alla sospensione dell'allattamento. L'ALLATTAMENTO NON È UN CONTRACCETTIVO SICURO e, anche in assenza di ciclo mestruale, è possibile andare incontro a nuova gravidanza.

Durante la visita di controllo potrete affrontare in maniera più approfondita e personale l'argomento contraccezione con il medico.

- ATTIVITÀ FISICA

E' controindicato, l'uso di panciere in quanto impediscono ai muscoli addominali di svolgere la loro naturale funzione che è quella di contenere.

Non sono rare dopo il parto le perdite involontarie di urina in seguito a piccoli sforzi e sono legate all'indebolimento dei muscoli del perineo. Esistono opportuni esercizi per rinforzare la muscolatura pelvica che possono risolverli (esercizi di Kegel): in caso di necessità, contattate il vostro medico o l'ostetrica dei Servizi Territoriali per avere le informazioni adeguate.

E' fortemente controindicato stare troppo fermi a letto.

- CONTROLLI

- In caso siano stati prescritti esami di controllo, da eseguire nella sede ospedaliera o nel distretto a lei più vicino; non dovrà ritirare l'esito, che arriva direttamente in reparto. Se non viene chiamata significa che l'esito è nella norma.

- E' consigliata una visita di controllo a 30- 40 giorni dalla dimissione. Con la lettera di dimissione, le viene consegnata la prenotazione per effettuare la Visita di Controllo la visita è gratuita e si svolgerà c/o l'Ambulatorio Divisionale dell'Ospedale.

- IN CASO DI TAGLIO CESAREO

E' raccomandato attendere almeno 12-18 mesi prima di cercare una nuova gravidanza, in modo da lasciare guarire adeguatamente le pareti dell'utero.