



Azienda ULSS n. 7 Pedemontana - Ospedale di Santorso
 Dipartimento Materno Infantile
U.O.C. di Ostetricia e Ginecologia
 Direttore dott. Marcello Scollo

CONSIGLI CLINICI ALLA DIMISSIONE

1. 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.

2. 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.

3. 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) o
- Ibuprofene 600 mg cpr: massimo 3 cpr al giorno (1 cpr ogni 8 ore)

4. 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.

Se il parto è avvenuto spontaneamente è possibile fare subito bagno o doccia. Nel caso sia stato effettuato un taglio cesareo, una volta arrivati a casa è possibile effettuare la doccia, mantenendo la medicazione per poi sostituirla con una nuova.

5. MEDICAZIONI (IN CASO DI TAGLIO CESAREO)

I fili di sutura sono stati scelti apposta perchè sono:

- riassorbibili: non deve tornare per toglierli, si sciolgono da soli in 8-10 gg, basta che lei rimuova i frammenti;
- permettono di fare la doccia da subito: farà la doccia con il cerotto adeso, poi lo toglie, disinfetta con i comuni prodotti che ha in casa, asciuga molto bene (con l'aria calda dell'asciugacapelli) e poi rimette il cerotto per 4-5 gg.



6. 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).

7. 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.

8. ATTIVITÀ FISICA

In caso di parto vaginale è consigliabile, quando è possibile, eseguire quotidianamente semplici esercizi per ritonificare e rinforzare i muscoli addominali e il pavimento pelvico.

E' controindicato, anche in caso di taglio cesareo, 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.

9. CONTROLLI

- In caso di taglio cesareo o tromboprolifassi: prelievo per emocromo 8 giorni dopo il parto o l'intervento, 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. Se preferisce potrà eseguire tale visita dal suo ginecologo di fiducia o presso il Consultorio Familiare del Distretto di appartenenza.