

OBSTETRÍCIA


Consells previs al part



Benvinguda a l'experiència
de ser mare

Tot el que cal saber abans del part

Dexeus 
dona



El part és un dels moments més importants per a qualsevol dona, ja que és una experiència que marcarà un abans i un després en la teva vida i en la de tots aquells que t'envolten. Per això, des de Dexeus Dona volem facilitar-te uns consells pràctics que cal que tinguis en compte abans de donar a llum, perquè en un moment tan especial com aquest ho tinguis tot a punt.

Com puc saber si estic de part?

El símptoma més habitual que indica que ha arribat el moment del part és l'**aparició de contraccions uterines**. L'úter o matriu s'endureix i produeix molèsties al ventre i a l'esquena. Aquestes sensacions doloroses són intermitents, progressivament rítmiques i no desapareixen quan canvies de postura o et lledes del llit. Poden anar acompanyades de petits senyals de sang.

És recomanable que acudeixis a la clínica si:

- Trenques aigües, encara que no tinguis contraccions doloroses.
- Les contraccions són cada cop més seguides, molestes i duradores i persisteixen cada 5-10 minuts durant més d'una hora.
- Hi ha un sagnat vaginal igual o superior a una regla.

Si tens cap dubte, apareixen altres símptomes o no estàs segura d'estar de part, has d'anar a urgències. Tindràs a la teva disposició un equip de guàrdia les 24 hores del dia, que t'examinarà i t'explicarà què has de fer.

Què necessitaré a la clínica?

Per fer la teva estada el més còmoda i agradable possible, no t'oblidis d'incloure a la maleta:

- Camises de dormir per a després del part
- Bata
- Sabatilles
- Articles d'higiene personal
- Un vestit per tornar a casa i tot allò que necessitis per distreure't durant les estones d'oci

Què haig de dur per al meu bebè?

Per tal d'evitar sorpreses, t'aconsellem que tinguis preparada la canastreta amb prou antelació a l'arribada del nadó. Cal que incloguis:

- 6 samarretes de batista o de cotó, de màniga llarga
- 6 jerseis de perlé o de llana fina
- 2 bressadores
- Necesser (colònia, sabó, pinta i raspall)
- Tovallolletes humides per a nadons
- Roba adequada per al moment de tornar a casa (vestit, sac, etc.)
- Bolquers (en cas de no dur-ne, seran facilitats i facturats per la clínica)
- Si tens intenció de donar-li el pit al teu fill/a, et recomanem portar un coixí de lactància

Recorda: les benes umbilicals ja no es fan servir per sostenir el cordó.

Si el teu bebè és una nena i vols que dugui arracades, recorda comunicar-ho al personal de Nursery. Aquest s'encarregarà de fer-li els orificis i de col·locar-li les **arracades antial·lèrgiques** (dormidores o brillantets) que es recomanen dur durant els primers 15 o 20 dies.

Per què Dexeus?

A **Dexeus Dona** comptem amb un equip de professionals i especialistes que vetllaran perquè tant tu com el teu nadó rebeu la millor atenció.

Per això el nostre centre posa a la teva disposició tot un seguit de serveis i comoditats perquè la teva estada i la visita dels teus familiars siguin tan agradables com sigui possible.

- **Pàrquing públic** obert les 24 h del dia tots els dies de l'any. Accés per Gran Via Carles III, 75.
- Servei de **perruqueria i estètica**, amb cita prèvia, a l'habitació de la pacient.
- **Reportatge fotogràfic** del nadó, mitjançant la contrac-tació d'un fotògraf professional.

Per a les pacients que acudeixin al Servei d'Urgències, l'accés per a vianants al servei és pel carrer Sabino Arana, 5-19, des del pàrquing per la planta -3.

A més, a Dexeus Dona hem creat tot un conjunt de serveis addicionals pensats per cobrir totes les necessitats que puguin sorgir.

- El **drenatge limfàtic** és una tècnica de massatge indicada per **millorar la circulació sanguínia** i reforçar el sistema immunològic. Sempre sota supervisió mèdica, és idoni per **alleujar la sensació d'inflor** i sentir-te millor.
- Un cop hagi donat a llum, en la visita postpart t'obsequiarem amb una **valoració del sòl pelvià**, mitjançant la qual podrem determinar l'estat de la teva musculatura pelviana (molt important a l'hora de prevenir problemes d'incontinència i disfuncions sexuals).
- El nostre centre t'ofereix també la possibilitat de recuperar la teva figura després del part. Al **Taller de recuperació de la silueta** podràs rehabilitar la teva musculatura abdominal i recuperar el teu benestar.

Segueix-nos a Dexeus Mujer:



www.dexeus.com