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.

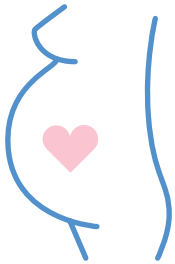
Com puc saber si estic de part?

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 lleves 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 bodis de cotó o samarretes de batista de màniga llarga
- 6 conjunts (jersei i pantalons) de perlé, llana fina o cotó
- 2 bressadores
- Necesser: sabó, pinta i raspall
- Tovalloletes humides per a nadons
- Roba adequada per al moment de tornar a casa (vestit, sac, etc.)
- Bolquers (l'hospital els proporciona, però no va malament que en portis algun més)
- 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 vols que el teu bebè 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 Dona?

A Dexeus Dona tenim un equip de professionals i especialistes que vetllaran perquè tu i el teu nadó rebeu la millor atenció. Per a això, el centre disposa d'una **Unitat de Neonatologia** capaç d'atendre totes les complicacions que pugui presentar el teu nadó, juntament amb una **UCI materna** preparada per cuidar-te si ho necessites. A més, en el cas que vulguis un part respectat, el centre disposa d'una **Sala Nature** amb banyera que et permetrà gaudir d'un part natural, si és el teu desig.

Per altra banda, 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 contractació d'un fotògraf professional.

L'accés per als vianants al **Servei d'Urgències** és pel carrer Sabino Arana 5-19, mentre que l'accés amb el cotxe és per la planta -3 del pàrquing de la clínica.

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 hagis donat a llum, és molt important fer una **valoració del sòl pelvià** amb les nostres fisioterapeutes, per determinar l'estat de la teva musculatura pelviana, ja que són els músculs encarregats de suportar el pes dels òrgans abdominals. Durant l'embaràs i el part, aquests músculs es veuen molt debilitats i poden donar lloc a problemes d'**incontinència o a disfuncions sexuals**.

- En el nostre centre també t'oferim la possibilitat de fer una consulta de **psicologia, nutrició, fisioteràpia o acupuntura**, si t'amoïnen aspectes del teu benestar en què et puguin ser d'ajuda.

Dexeus Dona Barcelona
Gran Via Carles III, 71 - 75, 08028 Barcelona

També pots trobar-nos a
Sabadell **Vic** **Manresa** **Reus**

Per a més informació, posa't en contacte amb el nostre Servei d'Atenció a la Pacient (SAP) o visita la nostra web.

93 227 47 12
www.dexeus.com
Segueix-nos a Dexeus Mujer!

Ref. 108 / Desembre 2019