



## L'EXPERIÈNCIA DE L'EMBARÀS I EL PART A DEXEUS DONA

### Tot el que cal saber

Si has arribat fins aquí és perquè has pres una de les decisions més importants de la teva vida: **seràs mare**. Durant tota aquesta etapa, en cada pas que donis, estarem al teu costat compartint cada emoció, cada canvi que experimentis com a dona i ajudant-te sempre que ho necessitis.



# ÍNDEX

## 1

### Embaràs. Comença una etapa inoblidable

- Per què portar el teu embaràs a Dexeus Dona
- Descobreix tot el que podem fer per a tu
- T'ajudem a cuidar-te

## 2

### Confort i seguretat per al moment de donar a llum

- Sales de part
- Quirófanos
- Unitat de Neonatologia
- Habitacions
- Suites

## 3

### El dia del part

- Com sé si estic de part?
- L'arribada a l'hospital
- Quins controls em faran a l'hospital?
- Estic de part! I ara què?
- Tranquil·la, estàs en les millors mans
- Afavorim el vincle des del primer moment
- Petits detalls complementaris
- La canastreta i la maleta
- Visita postpart

# 1 Embaràs. Comença una etapa inoblidable

L'embaràs és només el principi d'un llarg camí que recorreràs al costat del teu nadó. Una **experiència única i inoblidable** que volem compartir amb tu, **acompanyant-te en cada etapa** que viuràs com a futura mare.

A **Dexeus Dona** viuràs el teu embaràs amb la tranquil·litat de saber que estàs en les millors mans i en un centre de referència tant en embarassos sense problemes com en embarassos que presentin algun tipus de complicació.

Volem que gaudeixis d'un embaràs segur i sense contratemps, perquè puguis viure cada etapa amb una tranquil·litat total.

Tot el que necessites saber sobre l'embaràs i el part ho trobaràs aquí, a Dexeus Dona.



## Per què portar el teu embaràs a Dexeus Dona

- Som el centre privat que atén més embarassos de Catalunya (**3.000 parts cada any**) i amb una història de més de 85 anys.
- **Tenim una secció especialitzada en Medicina fetal**, amb un equip mèdic dedicat exclusivament a la diagnòsi prenatal que treballa amb ecògrafs d'última generació.
- **Unitat d'Alt Risc.** Disposem del millor equip per portar el teu embaràs en situacions especials: gestació de bessons, antecedents d'embarassos complicats, malalties preexistents o si presentes cap situació que incrementi la probabilitat de patir complicacions.
- **Unitat de Genètica Mèdica.** Partint dels teus antecedents, podem recomanar-te les millors proves per al diagnòstic precoç de diverses malalties i oferir-te un assessorament posterior d'una forma multidisciplinària.
- **Totes les setmanes es reuneix el Comitè de Medicina Matern fetal** (pediatria, neonatologia, obstetrícia, genètica, etc.) per oferir-te el millor consell en cas de qualsevol eventualitat.
- Disposem de **tests genètics preconceptionals** per disminuir el risc de transmissió de possibles malalties al teu nadó.
- **Visita sense hora**, perquè puguis acudir a nosaltres en cas que tinguis qualsevol dubte quan ho necessitis.
- **Equip de guàrdia 24 hores:** obstetres, pediatres i anestesistes els 365 dies de l'any.
- **L'Hospital Universitari Dexeus** compta amb el reconeixement IHAN promogut per UNI CEF, que l'acredita com "Hospital Amic del Nen" per les seves pràctiques en aquest sentit, que inclouen la promoció de la lactància materna, el pell amb pell a la sala de parts, el rooming in, etc.
- Comptem amb uns **serveis addicionals** oferts per un equip de professionals que podran acompanyar-te i assessorar-te durant i després de l'embaràs com la nutrició, fisioteràpia, acupuntura o suport psicològic.



## Descobreix tot el que podem fer per a tu

Posem a la teva disposició una sèrie de serveis i avantatges perquè visquis el teu embaràs de la forma més completa possible.



### **Visita virtual**

Descobreix i explora les nostres sales i instal·lacions a la nostra Visita Virtual 360°. Tindràs la sensació de trobar-te físicament al nostre centre i podràs moure't per tots els racons de Dexeus Dona, incloent-hi les sales de parts i les habitacions de l'hospital.



### **Àrea privada de la pacient**

Des de la nostra aplicació tindràs accés al teu espai virtual privat amb el teu historial mèdic, totes les teves ecografies i visites en línia, podràs fer gestions relacionades amb la teva salut amb tota la comoditat, quan vulguis i des del teu telèfon mòbil.



### **Embaràs PLUS**

A Dexeus Dona sabem que el teu embaràs és importantíssim per a tu. Per això, a més d'acompanyar-te durant tot el procés, volem oferir-te la possibilitat de fer del teu embaràs una experiència encara més personalitzada i que gaudeixis de molts més avantatges.



### **Mum's Cool**

A l'escola digital de mares de Dexeus Dona trobaràs contingut útil i de qualitat amb vídeos i tallers perquè visquis i afrontis de la millor manera tots i cadascun dels moments de l'embaràs i el postpart.



### **Ecografies 4D-5D**

Ja no cal que imaginis com serà: ara pots veure la cara del teu nadó abans que neixi! Amb les ecografies 4D-5D podràs veure el teu nadó en tres dimensions i en moviment.



### **Pla de part**

Podràs expressar les teves preferències, necessitats, desitjos i expectatives sobre el procés del part i el naixement del teu nadó al Pla de part, en el qual podràs escollir entre diverses opcions perquè visquis aquest moment de la manera que tu decideixis.



### **Unitat de Cures Intensives (UCI)**

L'hospital compta amb el suport d'una UCI moderna i completament equipada, amb la millor tecnologia disponible actualment.



### **UCI neonatal**

L'hospital compta amb una UCI neonatal de nivell III, que pot atendre naixements prematurs de qualsevol edat gestacional.



### **Llevadora en el part**

Una llevadora al teu costat durant tot el temps que duri la dilatació i el part, que en controlarà l'evolució i t'assessorarà en tot moment.

## T'ajudem a cuidar-te

A Dexeus Dona volem que gaudeixis del teu embaràs amb totes les **comoditats**, per això posem al teu servei una sèrie de **serveis addicionals** pensats per oferir-te tot allò que necessitis en cada etapa de l'embaràs, perquè cada fase té unes necessitats particulars que requereixen atencions diferents.



### Nutrició

Fidels a la nostra vocació de tenir cura de la teva salut i d'oferir-te una atenció integral, a Dexeus Dona comptem amb una Unitat de Nutrició per ajudar-te a millorar els hàbits, seguir una alimentació sana i equilibrada i perdre pes un cop hakis donat a llum i deixat de lactar.



### Psicologia

La nostra Unitat de Psicologia està pensada per oferir suport psicològic i cuidar el teu benestar emocional sempre que ho necessitis. T'ajudarem a afrontar un diagnòstic, un tractament o una situació personal complicada, mitjançant una atenció psicològica adequada a cada moment.



### Acupuntura

L'acupuntura pot ajudar-te a reduir dolors i alleujar algunes molèsties, com les nàusees, l'insomni, els edemes, els dolors musculars, etc.



### Drenatge limfàtic

El drenatge limfàtic és un mètode de massatge que estimula la circulació i afavoreix l'eliminació de líquids retinguts durant l'embaràs. Eliminaràs toxines i notaràs com la inflor de les cames i els turmells s'alleuja al moment. Es recomana especialment en l'últim trimestre d'embaràs.



### Massatge terapèutic

Amb el massatge terapèutic, alleujaràs les molèsties a les zones que més afectades es veuen durant l'embaràs, com cames, braços i esquena. A més, t'ajudarà a relaxar-te físicament i emocionalment i a reduir el cansament. Cuida't i gaudeix del teu embaràs amb tot el benestar.



### Fisioteràpia de sòl pelvià

Després del part és important que la musculatura pelviana recuperi el seu to, 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 donen lloc a problemes d'incontinència o a disfuncions sexuals.

## 2 Confort i **SEGURETAT** per al moment de donar a llum

A Dexeus Dona volem que tinguis un part totalment segur i còmode, amb els millors professionals i tots els recursos per reduir al màxim els riscos.

L'hospital compta amb 7 sales de part, 2 quiròfans i una sala de control postoperatori immediat.

### Sales de part

La majoria de les nostres sales de part compten amb llum natural i estan preparades perquè puguis estar a la mateixa habitació durant tot el procés, des de la teva arribada fins al naixement del nadó.

A les sales de part es du a terme el **procés de dilatació i el part**. Són sales espaioses i còmodes amb lavabo, televisió i pilotes de pilates per si les necessites.

Disposem de llits de part articulats que permeten múltiples configuracions, de manera que tindràs la possibilitat de donar a llum en la postura que triïs. També tenim una cadira de parts amb disponibilitat de liana.

### Quiròfans

Les cesàries, tant les programades com de recurs, es fan als quiròfans obstètrics disponibles a l'àrea d'Obstetrícia, de manera que no cal traslladar-te a una altra àrea hospitalària si cal fer una cesària.

**Quan neixi el teu nadó, la llevadora l'atendrà i el col·locarà al teu costat perquè puguis fer el pell amb pell.** Després de la cesària, romandrà a la sala de reanimació durant una hora aproximadament. Durant aquest període, el teu nadó estarà en tot moment al teu costat i, si ho vols, podràs iniciar en aquest moment la lactància materna.

### Unitat de Cures Intensives (UCI)

L'hospital compta amb el suport d'una UCI moderna d'adults amb 10 llits, completament equipada, amb la millor tecnologia disponible en l'actualitat i està preparada per rebre pacients adults i pediàtrics.

### Unitat de Neonatologia

L'hospital compta amb una **UCI neonatal** de nivell III, que pot atendre naixements prematurs extrems de qualsevol edat gestacional des del mateix moment de la viabilitat.

La Unitat de Cures Intensives Neonatals està ubicada a la planta 2 i ofereix **assistència mèdica als nadons que presenten algun problema o són prematurs**.

Té una capacitat per a 21 nadons i està dotada amb els recursos humans i tecnològics propis d'una unitat de nivell III, és a dir, de màxima complexitat assistencial que permet atendre tot tipus de patologies neonatals i els casos més extrems de prematuritat.

## Unitat d'Hemodinàmica

Disposem d'una avançada Unitat d'Hemodinàmica la intervenció de la qual és primordial en els casos d'hemorràgies postpart que no responen a altres tipus de tractament. Mitjançant l'embolització dels vasos que irriguen a l'úter, aquest tipus d'unitats aconseguen reduir significativament la necessitat de fer una histerectomia (extirpació de l'úter) per cohibir les hemorràgies severes.

## Hospital segur COVID-19

A causa de la pandèmia de la COVID-19 hem establert circuits propis per a l'atenció a l'embaràs i el part completament independents de l'atenció a altres pacients i malalts de l'hospital. Els accessos —entrades i sortides— també s'han diferenciat i delimitat. A més, l'Hospital Universitari Dexeus ha rebut la Certificació Applus Hospital Segur COVID-19 per tots els nous protocols i mesures organitzatives establertes per la Generalitat de Catalunya i altres autoritats competents que han implantat i que estan relacionades amb l'entorn físic, la higiene i altres aspectes tècnics i de personal sanitari.

De la mateixa manera, es fa el test COVID-19 a totes les pacients que tinguin previst donar a llum al nostre hospital i just els dies abans del part si és programat o a l'ingrés si vas per urgències. És important tenir la informació just en aquest moment per determinar el protocol que cal seguir en l'atenció al part i les mesures de protecció que ha d'emprar el personal sanitari, així com en l'atenció i cures del nadó.

## Habitacions

A l'Hospital Universitari Quirón Dexeus comptem amb 160 habitacions. Totes les habitacions són individuals i disposen de bany i llit per a l'acompanyant.

## Suites

També disposem de 4 Royal Suites, ubicades a la 7a planta, que t'ofereixen la comoditat d'un hotel i uns serveis únics en un entorn càlid, agradable i acollidor:

- Sala de 25m<sup>2</sup>
- Llit de matrimoni per a l'acompanyant
- Bany privat i accés independent
- Televisió gratuïta
- Servei d'habitacions
- Premsa diària i connexió WIFI

\*Reserva la teva suite al Servei d'Atenció de la Pacient de Dexeus Dona



# 3 El dia del part

## Com sé si estic de part?

El símptoma més freqüent és l'aparició de contraccions uterines. L'úter o matriu s'endureix i ocasiona molèsties al ventre i a l'esquena. Aquestes sensacions doloroses són intermitents, progressivament rítmiques i no desapareixen tot i canviar de postura o aixecar-se del llit. Poden anar acompanyades de petites senyals de sang. Una altra possibilitat menys freqüent és que es trenqui la bossa de les aigües.

És recomanable que vagis a l'hospital 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.
- Presentes un sagnat vaginal igual o superior a una regla.
- Si perceps una disminució en la mobilitat del nadó.

## L'arribada a l'hospital

### D'urgències

Si vas a l'hospital d'urgències, dirigeix-te a la recepció de Parts de la planta 3 per l'admissió. És obert de dilluns a divendres des de les 7:30 a les 22 h.

Si vinguessis a partir de les 22 h, en caps de setmana o festius, hauràs d'anar primer a la recepció del Servei d'Urgències (planta 1) per formalitzar els tràmits d'admissió.

Per on s'accedeix? Vianants: Sabino Arana, 5-19  
Pàrquing: Gran Vía Carlos III, 75. Obert 24 h.

### Part programat o cesària

Si tens data per a la inducció al part o per a la cesària, ves a la recepció de Parts de la planta 3 per a l'admissió directament.

## Quins controls em faran a l'hospital?

En arribar a l'hospital et rebrà l'equip de guàrdia, integrat per ginecòlegs i ginecòlogues, llevadores/es, residents i anestesisistes, que realitzaran els controls següents:

- Revisió de l'historial clínic, integrat en el sistema informàtic de sala de parts
- Exploració per saber si estàs de part
- Monitoratge maternofetal amb registre cardiogràfic per valorar l'estat del fetus i la regularitat de les contraccions.
- Presa de les constants: tensió arterial, pols i temperatura.

Si tens una dilatació de 3 cm o més i contraccions regulars, llavors estàs de part. A partir d'aquest moment, et quedaràs a l'àrea de parts. En cas de tenir contractat el [Servei d'Embaràs Plus](#), l'equip de guàrdia avisarà el teu ginecòleg o ginecòloga.

Si la bossa està trencada i encara no ha començat el part, també et quedaràs ingressada, a l'espera que s'iniciï el part en les hores següents.

En canvi, si es tracta d'una falsa alarma i es descarta que estiguis de part o amb la bossa trencada, podràs tornar tranquil·la a casa.



## Estic de part! I ara què?

- 1** T'assignaran una **sala de part amb llum natural**, preparada perquè puguis estar a la mateixa habitació durant tot el procés, des de l'arribada fins al naixement del teu nadó, i podràs estar acompanyada per una única persona que tu triïs.
- 2** La llevadora t'oferirà una camisa de dormir de l'hospital per canviar-te i et col·locarà una via de manera preventiva, per si necessitessis medicació endovenosa.
- 3** L'equip assistencial et demanarà la documentació del part. En cas que hagis convingut amb el teu obstetre el **Pla de Part**, el llegiran i el comentaran amb tu per així poder ajustar totes les actuacions en el sentit dels teus desitjos.
  - Condicions de l'espai físic: escoltar música, intensitat de la llum, veure la televisió, etc.
  - Dilatació i part: ènema, deambulació, ingesta de líquids, informació prèvia a l'administració de fàrmacs.
  - Monitoratge fetal: continu o intermitent.
  - Tractament del dolor: anestèsia epidural, "walking epidural", calor local...
  - Material de suport: pilota, mirall, coixí, cadira de part...
  - Decisions del període expulsiu: posició, inici d'espoderaments, episiotomia, rasurat, etc.
- 4** **Durant la dilatació**, monitorem el fetus per controlar l'estat del nadó, ja sigui mitjançant un registre continuat, amb període "finestra" o amb telemetria. Gràcies a l'equipament tecnològic de l'àrea, podem veure en tot moment els resultats dels registres des del control d'infermeria, perquè el teu acompanyant i tu tingueu més intimitat.
- 5** **Després del naixement**, el nadó romandrà en tot moment al teu costat i, si vols, podràs viure el "pell amb pell" i iniciar la lactància materna. El trasllat a planta el fareu junts mare i fill/a.
- 6** En cas de **cesària**, es farà als quiròfans obstètrics ubicats al mateix espai que les sales de part. També es permet l'accés d'un acompanyant, excepte en el cas de cesària d'urgència o que hi hagi factors de risc.

Després de la cesària, romandràs a la sala de reanimació durant una hora aproximadament.

Durant aquest període, el teu nadó estarà en tot moment al teu costat i, si ho vols, podràs iniciar la lactància materna.

## Tranquil·la, estàs en les millors mans

Un cop hagi nascut el teu nadó, si tot ha anat bé, te'l posarem al damunt, pell amb pell, en valorarem l'adaptació al medi amb el Test d'Apgar i li administrarem la medicació preventiva.

En el **Pla de Part** podràs triar diverses opcions després del naixement del nadó:

- Fer-li el pinçament tardà del cordó umbilical.
- Conservació de la sang de cordó umbilical per donació a banc públic o disponibilitat particular.
- Que la parella pugui tallar el cordó umbilical.
- Lactància materna.

## Afavorim el vincle des del primer moment

El nostre hospital té el títol de “Hospital Amic dels Nens”, un distintiu promogut per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) i el Fons de les Nacions Unides per a la Infància (UNICEF) que indica que s'ofereix el contacte pell amb pell entre mares i pares i fills, així com la permanència de l'infant a l'habitació materna les 24 h per facilitar la lactància materna i el vincle entre la mare i el nadó.

Aquesta iniciativa es coneix a nivell internacional com Humanització de l'Assistència al Naixement i la Lactància (IHAN).



### **Pell amb pell**

Les primeres hores després de néixer, el teu nadó estarà en contacte directe, immediat i continu amb tu. Aquest moment inoblidable afavoreix el vincle i estimula el seu sistema immunològic.



### **Lactància materna**

La llet materna és el millor aliment per al teu nadó durant els primers mesos de vida. Si decideixes alletar el teu nadó, disposaràs d'un [grup de suport per iniciar la lactància materna](#) i que t'ajudarà a resoldre tots els dubtes que tinguis.



### **Conservació de la sang del cordó umbilical**

Pots donar la sang del cordó a un banc públic o conservar-la de forma privada:

- **Pública:** et facilitarem tota la documentació en el moment de l'ingrés.
- **Privada:** cal haver contactat prèviament amb el Servei d'Atenció a la Pacient per contractar aquest servei amb un dels bancs acreditats amb el nostre hospital. A Dexeus Dona et facilitarem tota la informació que necessitis: amb quins bancs col·laborem, com és el procés, etc.

És aconsellable que, quan ingressis a la sala de parts, recordis al personal que vols conservar la sang del cordó (tant en el supòsit de donació com de preservació particular).

## Petits detalls complementaris

### Arracades\*

Si vols posar-li arracades al teu nadó, comunica-ho a la llevadora durant la teva estada a la sala de parts o a la puericultora. Per motius d'esterilitat, només es col·locaran les arracades facilitades per l'Hospital.

### Otoemissions\*

És un mètode objectiu i no invasiu per avaluar el sistema auditiu d'una manera ràpida i segura. Pot practicar-se a partir de les 24 h de vida de l'infant, no produeix molèsties i no necessita preparació prèvia.

### Fotoreportatge nadó\*

Durant l'estada a l'hospital, uns fotògrafs professionals autoritzats et visitaran a l'habitació per oferir-te la possibilitat de fer-li un àlbum al teu nadó.

A l'Hospital Universitari Quirón Dexeus obsequiem tots els pares amb una fotografia de record del nounat, que podem publicar a la nostra pàgina web amb l'autorització prèvia i per escrit dels pares.

### Els tràmits\*

Quan neixi el nadó, hauràs de dur a terme tot un seguit de tràmits com ara la inscripció al registre, la gestió de les prestacions, l'alta a la seguretat social... Si vols oblidar-te de la paperassa i preocupar-te només de gaudir del teu nadó, col·laborem amb un servei de gestoria que s'ocupa de tot.

\*Aquests procediments no estan coberts per cap companyia d'assegurances

## La canastreta i la maleta

Perquè la teva estada sigui el més còmoda i agradable possible, no oblidis incloure a la maleta:

### Per a tu

- Camises de dormir per a després del part.
- Bata.
- Sabatilles.
- Articles de neteja personal.
- Roba per marxar a casa i tot el que necessitis per distreure't en les estones d'oci.

### Per al teu nadó

Per evitar sorpreses, t'aconsellem que tinguis preparada la canastreta amb prou antelació a l'arribada del nadó. Hi has d'incloure:

- 6 bodis de cotó o samarretes de batista de màniga llarga.
- 6 conjunts (jersei i pantalons) de perle, llana fina o cotó.
- 2 bressadores.
- Necesser: sabó, pinta i raspall.
- Tovallotes humides per a nadó.
- Roba adequada per marxar a casa (vestit, sac, etc.).
- Bolquers (l'hospital els proporciona, però no va malament que en portis algun més).
- Et recomanem que portis un coixí de lactància.

Recorda: les benes umbilicals ja no s'empren per sostenir el cordó.

## Visita postpart

**Als 40 dies** aproximadament de donar a llum, és fonamental fer una **visita postpart** per comprovar que després del part tot hagi tornat a la normalitat.

A més, recomanem fer una valoració exhaustiva del sòl pelvià amb fisioterapeutes especialitzades, mitjançant la qual podrem determinar l'estat de la musculatura pelviana (molt important a l'hora de prevenir problemes d'incontinència i disfuncions sexuals).

Et recordem que també posem a la teva disposició els nostres **serveis addicionals** sempre que els necessitis. Si tens cap dubte, et pots informar al Servei d'Atenció a la Pacient.



**Dexus Dona Barcelona**  
Gran Via Carles III, 71 - 75, 08028 Barcelona

També ens trobaràs 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.dexus.com](http://www.dexus.com)

Segueix-nos a Dexus Dona!

