



LA TUA GUIDA POST-NATALE

Congratulazioni per la nascita del vostro bambino da tutto lo staff del punto nascita di Moncalieri.

Speriamo che questa brochure possa darti informazioni utili durante il tuo periodo post natale ma comunque ti invitiamo a chiamarci in caso di dubbi o necessita .

NUMERI UTILI

TEAM DOMICILIO

Cellulare 3346456600 orario 8 – 16:30

Mail assistenzaostetricadomiciliare@aslto5.piemonte.it

OSTETRICIA MONCALIERI: 0116930277

NIDO MONCALIERI:0116930269

EMERGENZE:112

Cosa aspettarsi dopo il parto (benessere postnatale)

Introduzione

Questo opuscolo fornisce informazioni sulla cura delle donne e dei loro bambini nel servizio sanitario nazionale e si basa sulla guida del NICE (National Institute for Health and Care Excellence).

Durante questo periodo potreste avere qualche preoccupazione sulla vostra salute o su quella del vostro bambino. È importante che parliate con un membro del vostro team sanitario (come l'ostetrica, il ginecologo, il pediatra o il medico di famiglia) se avete qualche preoccupazione o domanda.

Voi e la vostra famiglia sarete incoraggiati a chiedere aiuto ogni qual volta che ne avrete bisogno.

All'interno di questo opuscolo troverete:

- informazioni sul periodo del puerperio
- un elenco di possibili situazioni/problemi che voi o il vostro bambino potreste avere e i relativi consigli su come affrontarli
- un questionario di gradimento sull'assistenza domiciliare che raccoglieremo a fine percorso

Le ostetriche del servizio a domicilio si presenteranno presso il domicilio che ha indicato al momento della dimissione tra le 0830-1530 del giorno concordato per la visita. In caso non ricevesse la visita la preghiamo di contattare il numero di cellulare indicato in prima pagina solo dopo questo orario.

Le prime visite verranno concordate con Voi il prima possibile dopo la dimissione ospedaliera e la successiva entro i primi 14 giorni, in linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità (OMS). Al termine del percorso vi verrà dato un appuntamento presso il consultorio territoriale di riferimento dove poter continuare a ricevere assistenza in continuità.

Cura e comunicazione

Il team ostetrico terrà conto delle vostre esigenze e dei vostri desideri personali.

Avete il diritto di essere pienamente informati e di prendere decisioni in collaborazione con il vostro team sanitario.

Per aiutarvi in questo, il vostro team sanitario deve fornirvi informazioni che possiate comprendere e che siano rilevanti per la vostra situazione.

Queste informazioni e le eventuali discussioni con il vostro team sanitario dovrebbero includere spiegazioni sulle cure che ricevete. Potete fare tutte le domande che volete e potete sempre cambiare idea. La vostra preferenza è importante e il vostro team sanitario sosterrà la vostra scelta di assistenza laddove possibile.

Prime 24 ore dopo la nascita

Alcune donne partoriscono in ospedale mentre altre partoriscono a casa.

Dopo il parto, se tutto va bene sia per voi che per il vostro bambino, resterete sempre insieme.

Avrete la possibilità di discutere quanto tempo rimarrete in ospedale con i vostri professionisti sanitari di riferimento.

Dopo un parto normale e senza complicazioni, avete la possibilità di tornare rapidamente a casa se tutto va bene.

Cure post-natali

Nelle prime 24 ore dopo il parto, un'ostetrica/infermiera e medico lavorerà con voi per organizzare le vostre cure post-parto.

Le visite postnatali verranno registrate nella vostra cartella.

La cartella conterrà informazioni importanti, quindi sentitevi liberi di leggerle.

I contatti dei professionisti sanitari coinvolti nella vostra assistenza sono inclusi nella cartella.

La salute e l'alimentazione del vostro bambino

La maggior parte dei bambini nasce sana e rimane sana nel periodo postnatale.

Un piccolo numero di bambini ha problemi di salute.

I neonati che sviluppano l'ittero (una condizione che causa la colorazione giallastra degli occhi e della pelle) nelle prime 24 ore dovrebbero essere controllati immediatamente.

Anche i neonati che nelle prime 24 ore non hanno evacuato il meconio (le prime feci marrone/verdastro dei neonati) devono essere controllati immediatamente.

Le informazioni contenute in questo opuscolo vi aiuteranno a capire se il vostro bambino non sta bene e quando è necessario contattare un professionista della salute.

Se il tuo bambino è allattato al seno

Sarete incoraggiati ad allattare il vostro bambino tutte le volte e per tutto il tempo che vorrà .

Questo aiuterà il vostro corpo a produrre latte in abbondanza. Il vostro bambino smetterà di attaccarsi quando sarà soddisfatto, questo può avvenire dopo aver mangiato da un seno o da entrambi.

Dovreste permettere al vostro bambino di liberare spontaneamente il primo seno e poi, dopo un breve periodo di tempo, offrire il secondo lato. Non è necessario dare al bambino nient'altro da bere.

È normale che il seno si riempi con l'aumento dell'apporto di latte, poppate frequenti aiutano ad evitare che si congestioni.

Il personale AdOC esaminerà la vostra esperienza di allattamento al seno ogni volta che vi parlerà . Se avrete dei dubbi, questi saranno discussi.

Segni che il vostro bambino sta ottenendo abbastanza latte

Si sente la deglutizione del bambino, c'è una suzione ritmica e delle pause occasionali, le mani e le braccia del bambino sono rilassate, la sua bocca è umida e ci sono diversi pannolini bagnati ogni giorno.

Dopo circa il 4° giorno, il vostro bambino dovrebbe avere almeno un pannolino sporco al giorno, con cacca gialla e soffice. Il vostro bambino dovrebbe essere soddisfatto dopo la poppata. Normalmente dovrebbe svegliarsi per voler poppare di nuovo entro 2-3 ore.

Se pensate che il vostro bambino non riceva abbastanza latte, vi consigliamo di aumentare l'apporto di latte nutrendolo più spesso o più a lungo, oppure di somministrare il latte materno espresso con un cucchiaino o una siringa.

Può permettere al suo bambino di assumere una poppata più soddisfacente cambiando il modo in cui lo posiziona al seno e il modo in cui si attacca. Il team ostetrico-neonatale vi aiuterà in questo senso.

La vostra salute

Un piccolo numero di donne può sviluppare gravi condizioni di salute. Siete incoraggiati a contattare immediatamente un membro del vostro team sanitario o a richiedere un aiuto d'emergenza se avete uno qualsiasi dei sintomi nelle pagine successive.

I problemi di salute comuni delle donne in puerperio sono elencati più avanti in questo opuscolo, con le azioni raccomandate.

Se siete preoccupate per uno qualsiasi di questi problemi di salute, parlate con il vostro team che vi sosterrà e vi consiglierà .

Potreste sentirvi in lacrime, ansiose o tristi (questo è spesso chiamato "baby blues"). La vostra ostetrica ne discuterà con voi. Il baby blues è comune e i sintomi spesso scompaiono senza alcun trattamento. Se voi o la vostra famiglia notate cambiamenti nel vostro umore o nelle vostre emozioni che causano preoccupazione, informate i professionisti sanitari.

**Condizioni di salute potenzialmente gravi nelle
donne**

Segni e sintomi	Cosa potrebbe significare	Cosa si dovrebbe fare
Perdita di sangue improvvisa o molto forte e segni di shock, tra cui svenimenti, vertigini, palpitazioni o tachicardia (quando ci si rende conto che il cuore batte molto velocemente)	Emorragia	Contattate l'ospedale di riferimento. Il numero è sul fronte di questo depliant o lettera di dimissione.
Se non ci sono segni di forti emorragie ma l'addome edolorante e teso, dovrete essere controllati per altre possibili cause	Emorragia o infezione	Contattate un'ostetrica o un medico di famiglia per una consulenza
Febbre (temperatura elevata), brividi, dolori addominali o spiacevoli perdite vaginali. La vostra temperatura dovrebbe essere presa e se superiore a 38° C, prendetela di nuovo in 1 ora. Se ancora alta, o se ci sono altri segni di infezione, è necessario un controllo	Infezione	Contattate l'ospedale di riferimento. Il numero è sul fronte di questo depliant o lettera di dimissione.
Difficoltà a respirare, sensazione di mancanza di respiro o dolori al petto	Coagulo di sangue (embolia polmonare), anemia	Contattate l'ospedale di riferimento. Il numero è sul fronte di questo depliant o lettera di dimissione.
Dolore, gonfiore o arrossamento del muscolo del polpaccio	Coagulo di sangue (trombosi venosa profonda)	Contattate l'ospedale di riferimento. Il numero è sul fronte di questo depliant o lettera di dimissione.

Condizioni di salute potenzialmente gravi nelle donne

Segni e sintomi	Cosa potrebbe significare	Cosa si dovrebbe fare
Grave mal di testa e uno o piú dei seguenti sintomi: Cambiamenti nella visione Nausea o vomito Gonfiore improvviso del viso, delle mani o dei piedi	Pressione sanguigna molto alta (Pre- eclampsia - che puó verificarsi anche postnatale)	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare Se piú di un sintomo aggiuntivo contattate l'ospedale di riferimento.
Non essere in grado di urinare normalmente	Ritenzione di urina / Infezione da urina	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare
vagina e/o zona circostante (perineo) dolorosa, pungente, con odore sgradevole,	Infezione	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare
Difficolta o incapacita ad andare di corpo	Costipazione	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare
Tono dell' umore alterato, ansia, inquietudine, agitazione, lacrime, stanchezza	Baby blues, depressione postnatale	Contattate l'ostetrica, il medico di medicina generale
Perdita di urina involontariamente Perdita involontaria di feci	incontinenza urinaria/fecale	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare
Dolore, gonfiore o sanguinamento dalla zona anale	Emorroidi	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare
Stanchezza persistente	Anemia (non c'è abbastanza ferro nel sangue), Depressione	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare
Mal di schiena	Problema muscoloscheletrico	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare o il medico di medicina generale

Condizioni di salute potenzialmente gravi nei neonati	
Segni e sintomi	Cosa si dovrebbe fare
Grido alto o debole	Richiedere il parere di un medico- contattare l'ospedale
Molto meno reattivo o floscio	Richiedere il parere di un medico- contattare l'ospedale
Pallido dappertutto	Richiedere il parere di un medico- contattare l'ospedale
Grugnisce ad ogni respiro	Richiedere il parere di un medico- contattare l'ospedale
Prende meno di un terzo di latte raccomandato	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Urina molto meno	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Vomita fluido verde	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Sangue nelle feci	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Febbre alta o sudorazione	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Smette di respirare o diventa blu	Chiamare l'ambulanza
Non mostra alcuna consapevolezza dell'ambiente circostante	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Ha gli occhi smaltati, non si concentra	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Crisi epilettica	Contattare l'ambulanza
Non risponde e non puoessere svegliato	Chiamare l'ambulanza

Condizioni di salute possibili nei neonati		
Segni e sintomi	Cosa potrebbe significare	Cosa si dovrebbe fare
Colorazione giallastra degli occhi e della pelle nei primi 3 giorni dopo la nascita	ittero	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare
Colorazione giallastra degli occhi e della pelle nei neonati di età compresa tra 3 e 14 giorni	ittero	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare
La pelle sulla zona del pannolino e di colore rosso/pruriginoso o maculato	Eruzione cutanea da pannolino	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Le macchie bianche sul tetto della bocca, all'interno delle guance e sulla lingua, il bambino può apparire instabile	Mughetto (una comune infezione fungina) in bocca o sulle natiche/zona perineale	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Se un neonato non ha evacuato il meconio (le prime feci dei neonati) entro 24 ore dalla nascita	Ostruzione dell'intestino	Contattate l'ospedale di riferimento.
Feci secche, dure, a pallini difficoltà di alimentazione, difficoltà di assestamento, irritabili	Costipazione	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Diarrea	infezione	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Pianto eccessivo e inconsolabile	/	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra
Pianto intenso, il viso rosso e arrossato quando piange, il bambino piega le ginocchia fino alla pancia o inarca la schiena mentre piange	/	Contattate l'ostetrica del Team domiciliare/pediatra