



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino



Presidio Ospedaliero S. Croce Moncalieri
S.C. Ostetricia e Ginecologia
Direttore Dott. P.L. MONTIRONI
Tel.: 011 6930277 – Fax 011 6930278

Sede Legale – Piazza Silvio Pellico 1 – 10023 Chieri (To) – tel. 011 94291 – C.F. e P.I. 06827170017

LIBRETTO DI DIMISSIONE

Il puerperio è il periodo che va dal parto alla 6/8 settimana successiva ed è caratterizzato dalla lenta e progressiva ripresa delle normali condizioni fisiche pregravidiche.

Durante questo periodo si rimodellano i rapporti all'interno dell'ambito familiare, specialmente con la nascita del primo bambino, ed è quindi un momento considerato con molta attenzione in ogni ambito culturale.

Alla neo mamma si riservano cure affettuose ed attenzioni particolari ed è in quest'ottica che anche noi vi diamo qualche consiglio pratico:



- durante le prime settimane dopo il parto potrai sentirti particolarmente stanca a causa dei cambiamenti fisici e della nuova condizione di mamma (allattamento, interruzione del sonno), perciò è importante cercare di riposare quando il bambino dorme, anche durante il giorno e, se possibile, chiedi sostegno alla tua famiglia e/o agli amici per aiutarti nell'attività quotidiana (spesa, pulizia, cucina...).

- inoltre è normale che tu possa sentirti a volte triste, inadeguata, in difficoltà nella gestione del bambino, tutto ciò anche a causa dei cambiamenti ormonali a seguito del parto.

Se sentissi il bisogno di parlare sappi che esistono dei punti di riferimento sul territorio.

- Le perdite ematiche dopo il parto chiamate lochiazioni solitamente da ematiche diventeranno marrone scuro (simili alla fine delle mestruazioni) e diminuiranno gradatamente. Potrebbe succedere che a seguito di una giornata particolarmente faticosa possa riapparire una perdita ematica rosso vivo o la perdita di qualche coagulo, senza che ciò sia considerato preoccupante.

- per i primi due mesi è possibile riprendere un'attività fisica leggera (camminate, nuoto libero) perché è necessario che i muscoli del tuo perineo riprendano tonicità. A tal proposito, qualora ci fossero problemi di incontinenza e/o dolore, è possibile fare riferimento all'ambulatorio di Urodinamica presso il poliambulatorio Debouchè (Nichelino) per la perineal care (Tel. 011/68020616).

- per quanto riguarda l'alimentazione ricorda di privilegiare il consumo di alimenti freschi, frutta e verdura di stagione e di evitare diete drastiche in quanto l'allattamento favorisce il ritorno al peso abituale.

- quando te la sentirai potrai riprendere l'attività sessuale, ricordandoti la contraccezione (anche se non hai le mestruazioni l'ovulazione può avvenire ugualmente quindi potrai chiedere al medico o all'ostetrica che ti ha seguito in gravidanza dei consigli sul metodo contraccettivo per te più idoneo). A distanza di 5/6 settimane dal parto puoi rivolgerti a chi ti ha seguita per la visita di controllo.