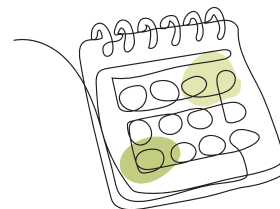




RECOMANACIONS A L'ALTA: PART VAGINAL



- Després de l'alta, **les llevadores es posaran en contacte amb vosaltres** per programar les següents visites.



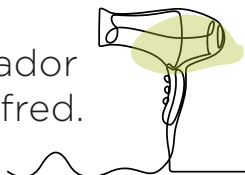
MEDICACIÓ AL DOMICILI:

- **Suplement de ferro durant almenys 1 mes:** s'haurà de prendre **1 vegada al dia**, en dejú, acompanyat de suc de taronja.
- **Si teniu dolor**, podeu prendre algun analgèsic tipus paracetamol o ibuprofeno. **En cas de dubte si estàs donant el pit**, podeu consultar a **e-lactancia.org**



- És aconsellable una **dutxa diària**.

- **Assequeu la zona vaginal** amb assecador de cabell amb aire fred.



- És important que la **zona vaginal estigui sempre neta i seca**.

- S'aconsella **canviar de manera freqüent les compreses** (si és possible, de cotó).

ACUDIU AL SERVEI D'URGÈNCIES SI:

- Presenteu **febre**
- Presenteu **sagnat** en major quantitat de l'actual.
- Les **mames presenten dolor, inflor, vermellor o calor** excessius.

Podeu acudir a ASSIR en horari laborable o acudir als grups de lactància. **Podeu controlar els horaris amb la llevadora d'ASSIR.**



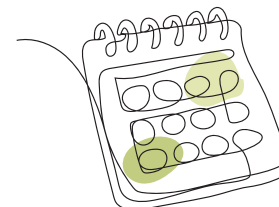
INFORMACIÓN PARA PACIENTES



RECOMENDACIONES AL ALTA: PARTO VAGINAL



- Después del alta, **las matronas se pondrán en contacto con vosotros** para programar las siguientes visitas.

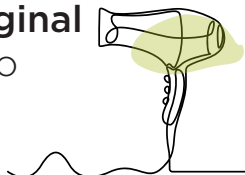


MEDICACIÓN EN EL DOMICILIO:

- **Suplemento de hierro durante al menos 1 mes:** se deberá de tomar **1 vez al día**, en ayunas, acompañado de zumo de naranja.
- **Si tenéis dolor**, podéis tomar algún analgésico como paracetamol o ibuprofeno. **En caso de duda sobre si estáis dando el pecho**, podéis consultar en **e-lactancia.org**



- Es aconsejable una **ducha diaria**.
- **Secaros la zona vaginal** con secador de pelo con aire frío.



- Es importante que la **zona vaginal esté siempre limpia y seca**.
- Se aconseja **cambiar de manera frecuente las compresas** (si es posible, de algodón).

ACUDID AL SERVICIO DE URGENCIAS SI:

- Presentáis **fiebre**
- Presentáis **sangrado** en mayor cantidad del actual.
- Las **mamas presentan dolor, hinchazón, enrojecimiento o calor** excesivo.

Podeis acudir a ASSIR en horario laboral o a los grupos de lactancia.
Podéis consultar los horarios con la matrona de ASSIR.

