ÍNDEX

1. Els primers dies després del part
2. La lactància
3. Què li està succeint al nostre cos?
   Quan has de consultar amb el teu especialista?
4. Canvis en les relacions de parella
5. Sexualitat i anticoncepció
6. Els músculs del sòl pelvià
   Què és el sòl pelvià?
   Com es debiliten els músculs del sòl pelvià?
   Què pot passar si aquests músculs estan dèbils?
7. Exercicis del sòl pelvià
   Quins músculs he de contreure?
   Postura
   Pautes i ritmes
   Alguns trucs i consells

COORDINACIÓ
Carmen Sánchez-Contador Escudero (Metgessa)
Teresa González Cortijo (Infermera)
Unitat de Salut de la Dona i la Infància. Secció de Malalties no Transmissibles
Direcció general de Salut Pública i Participació. Conselleria de Salut i Consum

AGRAÏMENTS PER LA SEVA COL·LABORACIÓ
Associació Balear de Comares
Catalina Artigues Mascaró (Comare)

DISSENY I IMPRESSIÓ: amadip.esment

EDITA: Conselleria de Salut i Consum. Febrer de 2005.

DIPÒSIT LEGAL: PM 622-2005

1. ELS PRIMERS DIES DESPRÉS DEL PART

Moltes dones, en convertir-nos en mares, comprovam que la realitat és diferent al que imaginam. És provable que experimentis sentiments contradictoris que puguin arribar a sorprendre-'t i inquietar-te i que són comuns a la majoria de les dones en aquesta situació.

Durant el part es realitza un esforç físic i emocional tan gran que a moltes ens pot deixar extenuades, i l'única cosa que desitjam és descansar, dormir i estar soles. Altres solem sentir-nos massa emocionades i excitades per descansar, i el que desitjam és contemplar el nostre bebè i estar en companyia de persones estimades.

En qualsevol cas, totes ens adonam que ens espera un període de grans canvis per als quals ens hem de preparar i que requereixen un aprenentatge i molt de suport afectiu i social i sanitari.

2. LA LACTÀNCIA

La lactància és la millor alimentació per al teu bebè.

La manera d'alimentar el teu bebè és la primera decisió que has de prendre respecte de la criança. Informa't dels avantatges de cada mètode (lactància materna o artificial), per valorar-los i poder decidir.

Si optes per l'alimentació artificial has de ser rigorosa en la higiene i preparació dels biberons.

Demanda atenció especialitzada perquè t'assessorin a iniciar la lactància de manera que tengui èxit.

Qualsevol de les opcions que hagis escollit mereix l'absolut respecte i suport.

Esperança i el seu fill Xavier

3. QUÈ LI ESTÀ SUCCEINT AL NOSTRE COS?

En els dies successius al part s'experimenten canvis físics, així com sensacions de cansament i debilitat per l'esforç realitzat. Aquestes són les coses que et poden ocórrer:

- L'intestí tarda varis dies en funcionar normalment, si ho necessites usa supositoris de glicerina. Si tens hemorroides pots utilitzar pomades específiques i per netejar-te tovalloletes especials. Recorda que una alimentació equilibrada i rica en fibra facilita l'evacuació.
- Torçons: contraccions doloroses a l'úter que se senten durant els primers dies. Si necessiten analgèsics consulta el metge.

- Loquis: Són pèrdues de sang inicialment de color vermell fosc que, a poc a poc, van disminuint i canviant de color, i es poden prolongar fins als 30-40 dies. Si adverteixes que tenen mala olor excessiva, pot tractar-se d'una infecció, en aquest cas necessitaràs atenció especialitzada.
- Molèsties en el perineu: en ocasions es realitza un tall (episiotomia) o pot produir-se un petit estrip en el moment de néixer el bebè, que durant els primers dies poden produir algunes molèsties en orinar i en evacuar. Manté les cures següents:
- Per reduir les molèsties asseu-te en cadires (evita el sofà). Pots trobar alleujament si t'apliques localment una bossa amb gel embolicada en una tovallola.
- El rentat s'ha de fer amb aigua i sabó neutre, almenys una vegada al dia i sempre que consideris oportú. La ferida ha de quedar ben seca (pots emprar l'assecador de cabells amb aire fred).
- Utilitza compreses de cotó o cel·lulosa i roba interior de cotó folgada.

És recomanable que el 5è. dia després del part acudeixis a revisió amb la comare de la teva zona.

Quan has de consultar amb el teu especialista?

- Si els punts se't posen calents, inflats, enrogits i amb dolor, o si s'obrís la ferida.
- Si tens febre (més de 38ºC).
- Si el sagnat (loquis) fa excessiva mala olor o és molt abundant.
- Si persisteixen les molèsties en orinar, més de tres dies després del part.

4. CANVIS EN LES RELACIONS

Els nombrosos canvis que es produeixen en la nostra vida quotidiana després de tenir un fill/una filla, solen reflectir-se en les relacions de parella, i són comunes a la majoria de les dones en aquesta situació.

De vegades es produeixen tensions pel desacord en el repartiment de les tasques. Dóna bon resultat fer una programació conjunta, que pugui anar reajustant-se segons les necessitats que vagin sorgint, i deixar de costat els treballs que no siguin imprescindibles, prioritzant.

És molt freqüent que ser mares ens absorbeixi per complet, i ens trobem algunes vegades soles i baixes de moral. Amb freqüència oblidam ocupar-nos de la nostra salut i dels **nostres propis interessos**. Els problemes es poden suavitzar si tenim la col·laboració d'alguna **persona de confiança** que vulgui acompanyar-nos i ajudar-nos. Acudir a un **grup de postpart** i compartir les teves inquietuds i sentiments amb altres mares pot ajudar-te a superar els moments difícils i aprendre més sobre la criança del teu bebè.

5. SEXUALITAT I ANTICONCEPCIÓ

Moltes dones, durant els primers mesos del postpart, i fins i tot des de les últimes setmanes d'embaràs, no desitjam tenir relacions coitals per molèsties, pors, poca lubrificació de la vagi-

na, cansament..., no obstant això, trobam a faltar un altre tipus de relacions sexuals, com carícies, besades i altres contactes amorosos. Quan els desigs dels nostres companys no coincideixen amb els nostres, aquesta diferència pot afectar la relació. És un bon moment per parlar dels respectius sentiments amb claredat i sinceritat, per poder començar junts a descobrir noves formes de relació. Segueix les teves pròpies emocions, i intenta compartir-les amb la teva parella.

Les relacions coitals, si no hi ha complicacions, poden iniciar-se quan ho desitgis. Durant la quarantena usa preservatiu com a mitjà de prevenció per possibles infeccions. Per tenir la seguretat de no quedar de nou embarassada heu d'utilitzar algun mètode anticonceptiu.

Recorda que aquests mètodes **NO** són segurs: coit interromput o marxa enrere, rentats vaginals, lactància materna, durant la menstruació. El teu especialista t'indicarà el mètode més apropiat.

El **mètodes anticonceptius** següents poden usar-se sense cap problema durant la lactància:

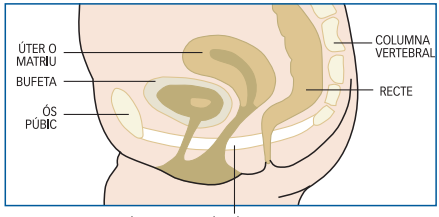
- Preservatiu (masculí o femení)
- Diafragma (freqüentment s'ha de canviar la mida després del part)
- Espermicides
- DIU
- Anticopceptius orals només amb gestàgens (sense estrògens)
- Implants depot de gestàgens
- Injecció de progestàgens
- Mètodes naturals (necessitaràs informació especial per al seu ús correcte).

6. ELS MÚSCULS DEL SÒL PELVIÀ

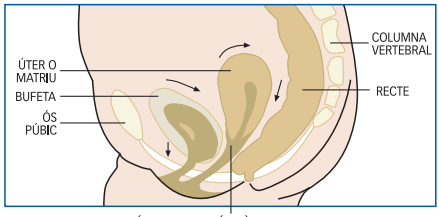
Mantenir en bon estat la musculatura del sòl pelvià és fonamental per a la salut i qualitat de vida de la dona.

Què és el sòl pelvià?

El sòl pelvià és el conjunt de músculs que sosté tota la part baixa de l'abdomen, com un arc protector o una hamaca flexible de suport per a la bufeta de l'orina, l'úter o matriu i l'intestí inferior.



MÚSCULS DEL SÓL PÈLVIC EN BON ESTAT



MÚSCULS DEL SÓL PÈLVIC DEBILITATS

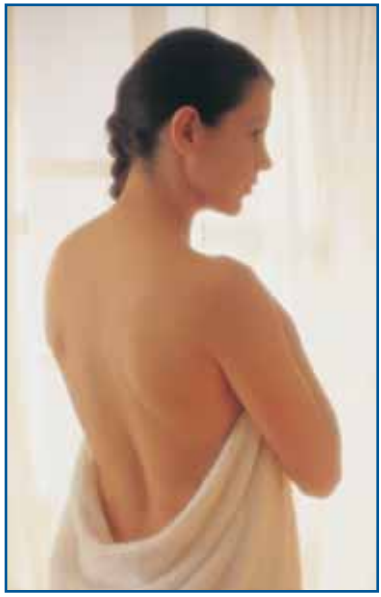
A través del sòl pelvià passen els conductes de sortida a l'exterior d'aquests òrgans -la uretra, la vagina i el recte. Perquè funcionin correctament, els músculs del sòl pelvià han d'estar sans i forts.

Com es debiliten els músculs del sòl pelvià?

Aquests músculs no s'exerciten ni es reforcen de forma espontània, encara que es mantingui una excel·lent condició física o es practiquin esports habituals.

Existeixen diverses causes i factors de risc que incideixen en el seu deteriorament o l'agreugen:

- Embaràs i part: són la principal causa del debilitament, encara que de vegades els seus efectes no apareixen fins molts anys després d'haver parit. El major pes de l'úter durant l'embaràs força i debilita enormement els músculs del sòl pelvià. Aquesta distensió augmenta de forma important durant el part quan el bebè passa a través d'aquests músculs. A més, en l'embaràs, es produeix una hormona que relaxa aquests músculs per facilitar el part, i els debilita encara més. El debilitament augmenta amb cada nou part.
- Postpart: En el postpart immediat, saltar, dur pes, fer esport, fer exercicis abdominals precoços... està contraindicat fins no haver valorat l'estat del sòl pelvià i haver realitzat la seva recuperació. Se solen realitzar exercicis abdominals per recuperar la silueta sense considerar com han quedat els músculs del sòl pelvià, que no han de suportar importants augments de pressió abdominal.
- Pràctiques esportives: alguns esports que requereixen salts i impactes (bàsquet, atletisme, tennis, aeròbic, fúting, etc.) augmenten la pressió abdominal.
- Alguns costums quotidians i altres causes que també perjudiquen aquests músculs: retenir molt de temps l'orina, empènyer amb força per buidar la bufeta, vestir amb faixes o peces molt ajustades, el restrenyiment, la tos crònica per tabaquisme o altres causes.



Què pot passar si aquests músculs estan dèbils?

Pot provocar a curt o llarg termini algun o varis dels trastorns següents:

- Incontinència urinària d'esforç: afecta 4 de cada 10 dones, des d'adolescents a madures.
- Prolapses: es tracta de descensos de l'úter, de la bufeta i del recte.
- Disfuncions sexuals: poden provocar disminució de la sensibilitat, de la intensitat dels orgasmes o sensacions doloroses durant el coit.

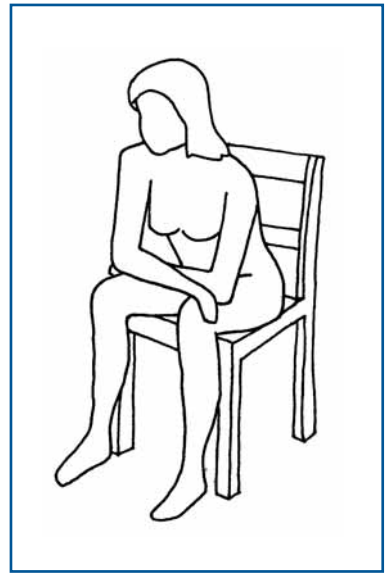
7. EXERCICIS DEL SÒL PELVIÀ

Consisteixen en realitzar contraccions actives i regulars dels músculs del sòl pelvià. És una tècnica molt coneguda i àmpliament verificada, són els exercicis de Kegel.

Quins músculs he de contreure?

Fes la prova següent, intenta no contreure cap altre múscul (del gluti o natges, de les cuixes, abdominals o del ventre) i respira normalment (sense aguantar la respiració mentre contreus):

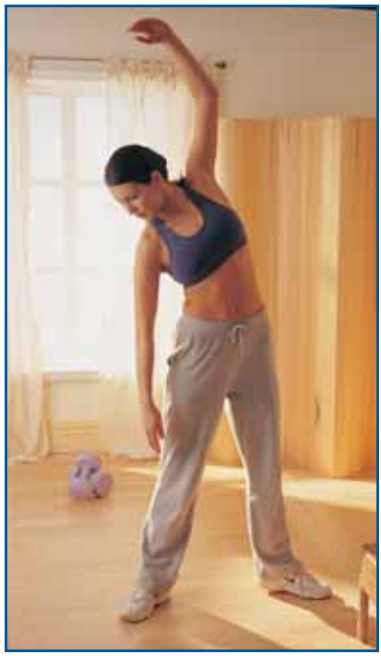
- Imagina't que se't van a escapar gasos. Estreny el múscul al voltant de l'anus (esfínter anal) amb totes les teves forces pujant-lo cap a endins. Relaxa.
- Imagina't que tens una pèrdua menstrual i no dus compresa. Estreny la vagina per retenir el fluix. Relaxa.
- Imagina't que estàs orinant. Estreny fort com si volguessis parar el fluix de l'orina (esfínter uretral). Relaxa.
- Ara tanca, estreny i puja amb força els tres alhora, relaxa lentament. Estaràs contraient els músculs del sòl pelvià.



Postura inicial

Inicia l'aprenentatge amb la postura següent: asseguda ben enrera en una cadira, amb els peus i les cames, còmodament reposades, les cames lleugerament separades, inclinada cap a davant recolzant els colzes o avantbraços sobre les cuixes (es pretén evitar que tesis o contreguis els músculs del gluti o els abdominals mentre s'estan exercitant els del sòl pelvià). Quan estiguis segura que estàs contraient els músculs apropiats pots realitzar els exercicis en qualsevol altra posició.

Pautes i ritmes



- Contraccions lentes: lentament contreu pujant cap a endins els músculs del sòl pelvià tan fort com puguis. Aguanta la tensió durant 4 segons i relaxa 8 segons. Repeteix aquest exercici 5 vegades. Aquestes contraccions lentes també es poden fer escalonades, amb lleugeres pauses com si anessis pujant pisos en un ascensor al contreure i baixant de la mateixa manera al relaxar. A mesura que es vagin enfortint els músculs, podràs fer més de 5 contraccions cada vegada sense esgotar el múscul.
- Contraccions ràpides: contreu i puja els músculs ràpidament i amb força i relaxa'ls immediatament.
- Fes aquests dos exercicis (5 lents i 5 ràpids) com a mínim 10 vegades al dia. A mesura que es vagin enfortint els músculs, podràs fer més de 5 contraccions cada vegada sense esgotar el múscul.

Alguns trucs i consells

Adquireix l'hàbit de realitzar els exercicis amb regularitat, associant-los a alguna activitat quotidiana que realitzis amb freqüència (alimentar el teu bebè tocar l'aigua si estàs a casa, parlar per telèfon, esperar en el semàfor en vermell...). Ningú no notarà que estàs fent exercicis del sòl pelvià.

Si ets constant i regular en la pràctica diària d'aquests exercicis podràs començar a notar milloria en unes 5 o 6 setmanes, i adquiriran els teus músculs del sòl pelvià el to ideal en tan sol 4 o 6 mesos.

Recorda que la teva comare és l'especialista que et podrà orientar durant tots els processos fisiològics que esdevenen a la dona al llarg de tota la seva vida.