

**Frauenklinik**

Chefärztin Klinik für Gynäkologie:

Dr. med. Gesine Meili

Chefärztin Klinik für Geburtshilfe:

Dr. med. Leila Sultan-Beyer

## Consigli per le puerpere nel periodo successivo alla dimissione ospedaliera

Augurandoci che il soggiorno nel nostro ospedale sia stato di suo gradimento, vorremmo darle ancora qualche consiglio che l'accompagni nel suo percorso post partum.

1. Il puerperio dura fino alle 6 settimane successive al parto. Fino ad allora o non appena il sanguinamento vaginale non sia cessato vorremmo consigliarle:
  - Non utilizzare assorbenti interni
  - Non utilizzare assorbenti estremamente sintetici e rivestiti con plastica
  - Non fare il bagno in piscine pubbliche
2. Nelle prime due settimane post partum eviti di sollevare pesi superiori ai 5-10 Kg.
3. Nel caso in cui abbia avuto una lacerazione vaginale, le consigliamo di cambiare regolarmente l'assorbente. Mantenga inoltre la sutura pulita lavandola semplicemente con l'acqua dopo ogni minzione. I punti si riassorbiranno da sé.
4. Nel caso in cui abbia subito un taglio cesareo, le consigliamo di aspettare almeno un anno per una eventuale successiva gravidanza.
5. Può succedere che dopo il parto si abbiano delle perdite involontarie di urina o di feci. L'incontinenza urinaria è una situazione che si manifesta frequentemente nel post partum e spesso si risolve da sé. Nel caso in cui la situazione non dovesse migliorare con il tempo, la invitiamo a rivolgersi alla sua ginecologa o ginecologo. Per quanto riguarda l'incontinenza fecale la invitiamo invece a rivolgersi il prima possibile ad un medico.
6. È possibile tornare ad avere rapporti sessuali non appena si sentirà pronta e le eventuali lacerazioni vaginali si siano rimarginate. Anche nel caso di allattamento esclusivo, questo non è da considerare un metodo contraccettivo. I diversi metodi anticoncezionali utilizzabili nel post partum verranno chiariti durante la prima visita di controllo dopo il parto presso la propria ginecologa o il proprio ginecologo. Fino allora le consigliamo l'utilizzo del preservativo.
7. Sei settimane dopo il parto è consigliabile una visita presso la propria ginecologa o il proprio ginecologo. Dell'appuntamento dovrà occuparsene autonomamente.
8. Ponga particolare attenzione alla presenza di arrossamenti o noduli dolorosi presenti sul e/o nel seno. Nel caso dovessero insorgere problemi riguardanti l'allattamento non esiti nel mettersi in contatto con una consulente esperta al riguardo.
9. È consigliabile ritornare al peso pregravidico nei 6-12 mesi successivi al parto.

10. É possibile fare attività fisica nel periodo successivo al parto. L'importante é non accusare dolore durante l'esecuzione dell'attività. Nelle prime 2-3 settimane post partum é consigliabile cominciare con un lieve allenamento del pavimento pelvico e dopo 6-8 settimane si può cominciare con una ginnastica dolce che aiuti il corpo nel ripristino delle sue funzioni e rinforzi le strutture diverse corporee. Dall'ottava settimana post partum é possibile ritornare ad allenarsi come prima della gravidanza.
11. É possibile avere una tendenza ad un atteggiamento triste e/o malinconico o avere un umore estremamente atalenante nel post partum. Se questa condizione permane per un tempo superiore a due settimane é importante che si rivolga a qualcuno a lei vicino e che si lasci aiutare da un esperto competente in materia. Anche i padri possono essere colpiti dalla depression post partum.
12. Nel caso in cui abbia già dei figli, é importante fare particolare attenzione all'igiene delle mani ed evitare il contatto diretto con i fluidi corporei dei bambini nelle seguenti gravidanze. Richieda maggiori informazioni alla sua ginecologa o al suo ginecologo riguardo la trasmissione e la prevenzione del Citomegalovirus.
13. Se dovessero insorgere disturbi come:
  - Rossore, gonfiore ed aumento del dolore nella regione della lacerazione vaginale
  - Aumento del dolore nella regione inferiore dell'addome
  - Perdite vaginali maleodoranti o aumento del flusso vaginale
  - Febbre
  - Problemi nella diuresi

La preghiamo di rivolgersi alla sua ginecologa o al suo ginecologo.

**In caso di emergenza la invitiamo a contattarci telefonicamente presso il numero di telefono 052 266 30 30 (Pronto Soccorso Ginecologico KSW, Edificio B, 4° piano).**

*Le auguriamo tanta felicità nel suo nuovo percorso e speriamo che ci possa consigliare ad altre famiglie, come luogo ideale dove dare alla luce una nuova vita.*

Dal Team dei ginecologi del reparto maternità



Tutte le informazioni per la casa