



A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

Corso M. Abbiate, 21 – 13100 VERCELLI

Tel. +39 0161 5931 fax +39 0161 210284

www.aslvc.piemonte.it

Posta certificata: aslvercelli@pec.aslvc.piemonte.it

P.I. / Cod. Fisc. 01811110020

CONSIGLI ALLA DIMISSIONE PER LA NEO - MAMMA



- **IGIENE GENERALE:** la puerpera può riprendere le proprie abitudini igieniche evitando però i bagni caldi prolungati. Evitare le tinture e trattamenti ai capelli contenenti ammoniaca durante il periodo dell'allattamento.
- **IGIENE LOCALE:** usare sui genitali detergente intimo a ph neutro, asciugare a tampone, non eseguire lavande vaginali interne.
- **EMORROIDI:** eseguire lavaggi tiepidi prolungati, usare pomate antiemorroidarie, mantenere l'intestino regolare. Dovendo ricorrere all'uso di lassativi, preferire microclismi o supposte di glicerina.
- **ALIMENTAZIONE:** la dieta della puerpera dovrebbe essere il più possibile varia, completa di tutti gli alimenti e ben distribuita nell'arco della giornata. Ricordarsi che la prima colazione è fondamentale per un corretto bilancio calorico. Tener presente che le verdure dal gusto forte (aglio, cipolla, cavolfiori, verze, asparagi) possono alterare il sapore del latte, quindi moderare le quantità. Non eccedere inoltre nell'assunzione di latte e cioccolato perchè possono favorire le coliche gassose del neonato alimentato al seno.
- **CARATTERISTICHE DELLE LOCHIAZIONI:** nei primi giorni sono francamente ematiche, successivamente diventano più scarse e sieroematichette, quindi sierose ed infine quasi cremose. Le lochiazioni continuano per circa 6-8 settimane.
- **RIPRESA DELLE MESTRUAZIONI:** nelle mamme che non allattano la mestruazione compare dopo circa 8-16 settimane dal parto, nelle altre un mese circa dopo la sospensione dell'allattamento.
- **RAPPORTI SESSUALI:** astenersi dai rapporti per circa 20-30 gg., il tempo necessario perchè le ferite e le abrasioni del tessuto vaginale e perineale possano rimarginarsi bene.
- **CONTRACCEZIONE:** durante l'allattamento non si ha alcuna protezione contraccettiva certa, pertanto si consiglia l'uso del profilattico. È possibile inoltre attuare anche la contraccezione farmacologica (chiedere informazioni al Ginecologo).
- **PER LA PUERPERA CESARIZZATA:** per l'igiene generale preferire la doccia al bagno, per evitare che la ferita maceri. Asciugare bene la ferita e cambiare giornalmente la medicazione della sutura disinfettando con soluzione disinfettante e mantenendo il cerotto per 7-10 gg. Evitare l'uso di fasce elastiche e, al bisogno, preferire una mutandina contenitiva.
- **INCONTINENZA URINARIA:** alcune puerpere riferiscono incontinenza urinaria dopo il parto (a volte già insorta durante la gravidanza). Nella maggior parte dei casi il disturbo si risolve spontaneamente entro due o tre mesi dal parto. Evitare comunque sforzi con i muscoli addominali e la stipsi. Ritornare se possibile al peso pre gravidico. Nel caso di persistenza del disturbo rivolgersi alle ostetriche responsabili dell'Ambulatorio del Pavimento Pelvico (tel. 0161.593889)