

**Gentile puerpera,**

**durante il colloquio di dimissione con la sua ginecologa/il suo ginecologo del reparto Le verranno fornite molte informazioni riguardo l'immediato futuro a casa. In modo che Lei possa organizzarsi vorremmo elencarLe alcuni punti importanti.**

### **1. Il seno**

L'allattamento è un processo d'apprendimento per mamma e bambino. Non si scoraggi se non funziona dal primo momento.

Se ancora si sente insicura cerchi aiuto presso una consulenza o un gruppo d'allattamento. In linea generale noi consigliamo:

- **Allatti secondo le esigenze del bambino** tante volte e per tutto il tempo che entrambi desiderate.
- Ponga attenzione ad una buona posizione durante l'allattamento, sia Lei che il Suo bambino dovete essere il più rilassati possibile e date al bambino non solo il capezzolo, bensì anche una parte del seno.
- Riguardo all'igiene, dopo aver allattato è sufficiente lasciar asciugare il latte sul capezzolo.

Un doloroso ristagno di latte spesso può essere risolto con massaggi e impacchi. Però in presenza **di dolori o rossori** del seno accompagnati da **febbre** oltre i 38°C si metta subito in contatto con la Sua ginecologa/il suo ginecologo o si rivolga al nostro ospedale.

### **2. L'alimentazione durante l'allattamento**

Beva secondo sete e si alimenti in modo vario e ricco di vitamine. Non dovrebbe fumare ed il consumo di alcoolici è da ridurre al minimo. Non è noto che determinati alimenti possano nuocere al bambino.

La preghiamo di non mettere in atto diete per la riduzione del peso senza aver consultato un medico!

### **3. Pianificazione familiare**

Dipendentemente dalla guarigione del perineo e dall'emorragia puerperale è possibile avere rapporti sessuali durante il puerperio – tuttavia è già possibile l'instaurarsi di una nuova gravidanza. L'allattamento è un metodo contraccettivo poco sicuro. La informiamo volentieri sui diversi metodi anticoncezionali possibili durante il puerperio e l'allattamento.

### **4. L'emorragia puerperale**

È una secrezione che nelle prossime **4-6 settimane** (in parti prematuri e tagli cesarei di solito meno) viene espulso dal punto di distacco della placenta.

All'inizio sarà rosso-sangue, dopo alcuni giorni marrone, più avanti giallognolo e biancastro. Lentamente si attenua fino alla totale scomparsa. Questa secrezione contiene sempre batteri che si trovano normalmente nella vagina. Questi batteri devono essere, possibilmente, tenuti lontano dal Suo seno e dal suo bambino. Perciò dia particolare cura all'igiene:

- In questo periodo non usi assorbenti interni (tamponi).
- Preferisca una doccia piuttosto che un bagno.
- Utilizzi un asciugamano a parte per la zona genitale.

**Dolori addominali** e febbre oltre 38°C possono essere sintomi di ritenzione del secreto puerperale. In questo caso La preghiamo di rivolgersi nuovamente al nostro ospedale o alla sua ginecologa/al suo ginecologo.

### **5. La sutura perineale**

I fili usati per questa sutura sono del tipo autoassorbente e non devono essere tolti. La sutura può causare dolori durante la prima settimana dopo il parto. Noi consigliamo:

- Applichi del ghiaccio al perineo per attenuare il dolore.
- Se necessario, il medico responsabile del reparto può prescrivere un antidolorifico per i primi giorni a casa.
- Prenda la doccia giornaliera senza usare saponi nella zona genitale.
- Per il semicupio consigliamo del sale marino.
- Per facilitare l'evacuazione delle feci, al bisogno può assumere blandi lassativi (p.es. magnesio, semi di lino, lattosio).

Se dovesse avere ancora dei disturbi, si rivolga alla sua ginecologa/al suo ginecologo o al nostro ospedale.

### **6. Assistenza continua durante puerperio**

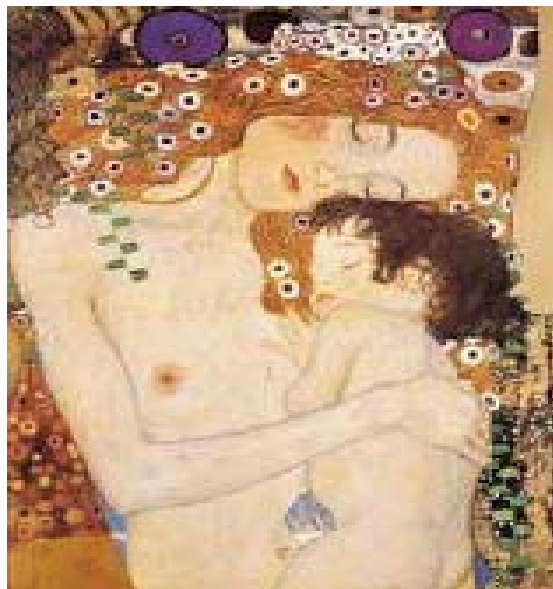
Due o tre mesi dopo il parto dovrebbe far eseguire l'ultima visita dalla sua ginecologa/dal suo ginecologo oppure presentarsi presso il nostro ambulatorio, anche per parlare della futura pianificazione familiare. La preghiamo di presentarsi con il suo libretto della gestante.

### **7. Ginnastica per la regressione**

Ad avvenuta cicatrizzazione Le consigliamo regolari esercizi di ginnastica per la regressione. Informazioni a tale proposito Le può trovare sul foglio informativo "Ginnastica per rinforzare la muscolatura dell'addome, glutei e pelvica".

**Le facciamo tanti auguri  
per il futuro!**

**Il Suo Team di medici,  
infermiere, ostetriche del  
reparto di Ginecologia  
ed Ostetricia dell'Ospedale  
di Brunico.**



SÜDTIROLER SANITÄTSBETRIEB  
AZIENDA SANITARIA DELL'ALTO ADIGE  
AZIENDA SANITARIA DE SÜDTIROL

Gesundheitsbezirk Bruneck  
Krankenhaus Bruneck  
Abteilung Gynäkologie und Geburtshilfe  
Zentrum für Reproduktionsmedizin und  
Kryokonservierung der Gameten

Comprensorio Sanitario di Brunico  
Ospedale di Brunico  
Reparto Ginecologia ed Ostetricia  
Centro di medicina della riproduzione umana e  
crioconservazione gameti

**FOGLIO INFORMATIVO**

**PUERPERE**



ABTEILUNG | REPARTO  
*Gynäkologie* | *Ginecologia*  
*Geburtshilfe* | *Ostetricia*