

ATENCIÓ A LA DONA

WOMEN'S CARE



Corporació
Parc Taulí



Institut Català de la Salut
Gerència Territorial Metropolitana Nord
Servei d'Atenció Primària
Vallès Occidental



MútuaTerrassa

Amb el suport de:



PRESENTACIÓ

Teniu a les vostres mans una de les guies editades pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca per ajudar els i les professionals dels serveis de salut en les orientacions que transmeten a les persones usuàries de forma entenedora i comprensible.

El present material d'**Atenció a la Dona** es centra en el procés de ser mare i es divideix en tres apartats: el primer, relatiu a l'etapa de l'embaràs, on trobareu consells generals, exercicis de manteniment, postures per evitar complicacions i finalment recomanacions dietètiques; el segon, que fa referència al part, amb una proposta de canastreta bàsica i s'explica com fer els tràmits de maternitat; i el tercer, sobre el postpart, dóna recomanacions generals i proposa una taula d'exercicis de recuperació.

Aquest projecte, que va néixer arran de les necessitats detectades des del *Servei de Traducció i Interpretació per a persones novingudes* del Consell Comarcal del Vallès Occidental, suposa una línia de treball pionera en favor de la facilitació d'eines de treball per a professionals i del treball en xarxa amb diferents institucions sanitàries del territori.

PRESENTATION

You have in your hands one of the guides published by the Consell Comarcal del Vallès Occidental (Regional Council of Vallès Occidental) and the healthcare providers of the region, in order to help the health professionals in the advice they give to users in a clear and understandable way.

The following information for **women's care** is focused on the process of becoming mother and is divided into three sections: the first, relating to the pregnancy, contains general advice, keep fit exercises, postures to avoid complications and finally dietary recommendations; the second one, which refers to the childbirth, contains basic proposals for preparing for baby and explains how to carry out the necessary administrative procedures related to motherhood; and the third one, after giving birth, which gives general recommendations and suggests a series of recovery exercises.

This project was created as a result of the needs detected by the *Translation and Interpretation services for newcomers* of the Consell Comarcal del Vallès Occidental. It constitutes pioneering work in favour of supplying working tools for professionals and of networking with various health institutions of the region.

ÍNDEX CONTENTS

I. L'EMBARÀS



8

I. PREGNANCY

8

2. EL PART



18

2. CHILDBIRTH

18

3. EL POSTPART



26

3. AFTER GIVING BIRTH

26

Edició 2011

Coordinació:

CONSELL COMARCAL DEL VALLÈS OCCIDENTAL

Carretera N-150, Km. 15 • 08227 Terrassa

Tel. 93 727 35 34

www.ccvoc.cat

Redacció:

Aquesta publicació ha estat possible gràcies a la tasca de la Comissió de treball "Salut i Ciutadania" conformada pel Consell Comarcal del Vallès Occidental i els proveïdors sanitaris de la comarca:

Consorci Sanitari de Terrassa, Corporació Parc Taulí, Institut Català de la Salut i Mútua de Terrassa.

Traducció i il·lustracions:

STAR Servicios Lingüísticos, SL.

Maquetació i impressió:

Primera Impressió, SL.

I.1. CONSELLS GENERALS DURANT L'EMBARÀS 1/2

Hidratació

S'aconsella mantenir la **pell ben hidratada**.

No són recomanables les exposicions prolongades al sol i cal utilitzar cremes de protecció solar.



Higiene bucal

Raspallar-se les dents després de cada àpat.

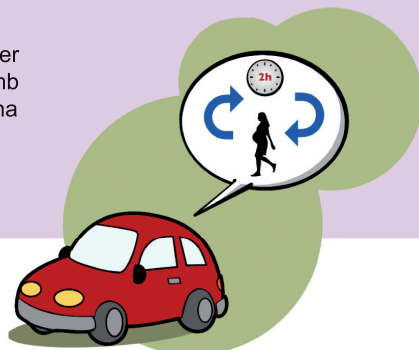
Al començament de l'embaràs és aconsellable anar al dentista.

Higiene diària

Es recomana, si és possible, una **dutxa diària**, ja que durant l'embaràs hi ha un augment de la suor i del flux vaginal.

Viatges

S'aconsella **evitar els viatges llargs** durant el primer trimestre i les últimes setmanes. Si fas un viatge amb cotxe és recomanable parar cada 2 hores per fer una passejada. Cal posar-se el **cinturó de seguretat** passant-lo per sobre i per sota de la panxa.



I.1. GENERAL ADVICE DURING PREGNANCY 1/2



Hydration

It is advisable to maintain yourself **well hydrated**.

It is advisable to not remain in the sun for prolonged periods of time and when doing so always use sun cream.

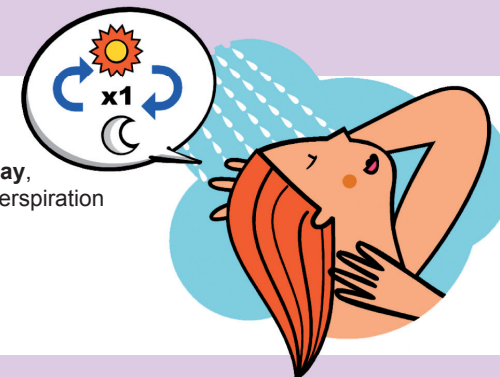
Dental hygiene

Brush your teeth after every meal.

It is advisable to visit a dentist in the early stages of pregnancy.

Daily hygiene

It is advisable, if possible, to **shower every day**, as during pregnancy there is an increase in perspiration and vaginal discharge.



Travelling

It is advisable to **avoid long trips** during the first trimester and last few weeks. When travelling by car, it is advisable to stop every couple of hours and take a short walk. You must wear your **seat belt** above and below your stomach.

I.I. CONSELLS GENERALS DURANT L'EMBARÀS 2/2

Tabac, alcohol i altres drogues

És important no fumar ni estar en ambients de fum.

El **tabac** perjudica la salut de l'embarassada i la del seu fill o filla.

Cal abstenir-se de **begudes alcohòliques**.

Poden afectar el desenvolupament dels diferents òrgans del fetus.

Les **drogues** que es consumeixen passen al fetus i poden produir efectes nocius (risc de part prematur, pes baix i patiment fetal).

Si necessites ajuda parla amb el personal sanitari amb confidencialitat.

Medicaments

S'ha de prendre només la **medicació** recomanada pels professionals que atenen l'embaràs, inclosos els tractaments naturals. No t'automediquis.

Malalties

En general cal evitar el contacte amb casos de **malalties infeccioses** que es puguin contagiar. Algunes infeccions poden ser greus pel fetus:

Rubèola i varicel·la: Si l'has passat o estàs vacunada no hi ha perill. Si no, es recomana evitar el contacte i si tens qualsevol dubte consulta el metge.

Toxoplasmosi: les anàlisis que es fan durant l'embaràs et diran si tens anticossos protectors. Si no en tens hauràs de prendre precaucions:

- No menjar carn crua o poc cuita.
- Evitar el contacte amb els gats i els seus excrements.
- Abans de menjar, rentar a fons amb aigua les verdures, hortalisses i herbes aromàtiques.
- Rentar-se les mans i els estris de cuina després de manipular carn crua, verdures o fruites.

La vacuna de la **grip** i del **tètanus** estan autoritzades, i fins i tot recomanades, durant l'embaràs, sota supervisió de professionals sanitaris.

I.I. GENERAL ADVICE DURING PREGNANCY 2/2



Tobacco, alcohol and other drugs

It is important to not smoke or remain in smoky environments.

Smoking is detrimental for the health of the future mother and of her child.

You should avoid **alcoholic drinks**. These can affect the development of the foetus' different organs.

Any **drugs** consumed go directly to the foetus and can cause harmful effects (increasing risk of premature birth, underweight babies and foetal distress).

If you need any help, speak to health personnel with full confidentiality.

Medication

Only take **medication** which has been recommended by professionals seeing to the pregnancy, including natural treatments. Do not self-medicate yourself.



Illnesses

In general, you should avoid coming into contact with cases of **infectious illnesses** which are contagious. Some infections can be very serious for the foetus:

Rubella and chicken pox: If you have already suffered these illnesses or you have been vaccinated, there is no danger. If not, avoid contact and if in doubt speak to your doctor.

Toxoplasmosis: routine analysis during pregnancy will tell if you have antibodies. If you have none, take special care with:

- Eating raw or undercooked meat.
- Avoid contact with cats and their excrements.
- Before eating, wash fruits, vegetables and aromatic herbs very well.
- Wash your hands and cooking utensils after coming into contact with raw meat, fruits or vegetables.

Vaccines against **flu** and **tetanus** are authorised, and sometimes even recommended, during pregnancy, always under the supervision of health service professionals.

I.2. EXERCICIS PER EMBARASSADES

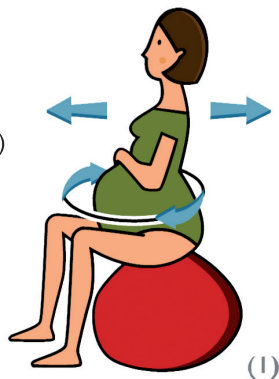
Exercici de basculació de la pelvis (1)

Posa les mans a la cintura i repeteix aquests moviments:

- Mou la pelvis endavant i endarrere
- Mou la pelvis dibuixant un cercle (com si ballessis el hula hoop)

Si cal es pot utilitzar una pilota grossa

Repeteix l'exercici 20 vegades.



(1)

Exercici de reforç perineal i flexibilització d'articulacions de la pelvis (2)

Pressiona les mans contra els genolls, fent que els genolls aguantin la pressió de les mans.

Al mateix temps, contrau els músculs del sòl de la pelvis, a la zona genital, i compta fins a 4 fent pressió, després descansa mentre comptes fins a 8.

Després respira lliurement.

Repeteix l'exercici 10 vegades.



(2)

Exercici perineal (3)

Prem els músculs del sòl de la pelvis (zona genital) **sense contraure l'abdomen** mentre comptes fins a 4, després descansa mentre comptes fins a 8.

Fes aquest exercici 100 vegades al llarg del dia en diferents posicions: 10 cops en tandes de 10 contraccions.

Exemple de posicions:

- Asseguda amb les cames en posició "hindú"
- Asseguda en una amb les cames separades
- A peu dret
- Estirada

I.2. EXERCISES FOR PREGNANT WOMEN



Pelvic tilt exercises (1)

Place your hands on your waist and repeat these movements:

- move your pelvis forward and backwards
- move your pelvis in circular movements (as if you are dancing with a hula hoop)

If needed, you can use a large ball.

Repeat the exercise 20 times.

Exercise for perineal strengthening and increasing flexibility of pelvic joints (2)

Press your hands against your knees, making your knees support the pressure of your hands.

At the same time, contract pelvic floor muscles, in the genital area, and count to four while exerting pressure, relax muscles while counting to eight.

Breathe freely.

Repeat the exercise 10 times.

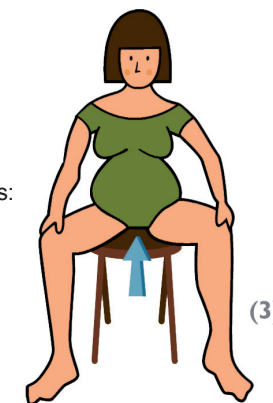
Exercise for perineal strengthening (3)

Contract pelvic floor muscles (genital area) **without contracting your abdomen** while counting to 4, relax while counting to 8.

Repeat this exercise 100 times throughout the day in different positions: 10 series of 10 contractions each.

Example of different positions:

- Sitting with your legs in "Hindu" position
- Sitting on a chair with your legs open
- Standing up
- Lying down



(3)

I.3. POSTURES DURANT A L'EMBARÀS

Estirada panxa enlaire (1)

Flexiona les cames o eleva el tronc per estar més còmoda.

No hi estiguis massa estona.

Si cal, pots posar un coixí sota els genolls.



(1)

Postura ideal (2)

Estirada sobre el costat esquerra,

Amb la cama de dalt sobre un coixí i la de baix una mica flexionada.



(2)

Moviment per aixecar-se si estàs estirada en horitzontal (per exemple al llit)

Gira cap a un costat, si pot ser l'esquerra, i cap amunt.

Queda't asseguda al llit 2 minuts abans d'aixecar-te del tot.

Moviment per ajupir-se: (3)

Sempre flexiona els genolls i amb l'esquena recta.

Mai t'ajupis amb les cames estirades i la columna arquejada cap endavant.

Recorda: Cuida la teva esquena!

I.3. POSITIONS DURING PREGNANCY



Stretched out lying on you back (1)

Bend your legs or elevate your body to be in a more comfortable position.

Do not remain in this position for too long.

If needed, you may place a cushion under your knees.

Ideal position (2)

Stretched out lying on your left side, with your upper leg resting on a cushion and your lower leg slightly bent.

Movement to get up if you are lying down horizontally (for example when in bed)

Turn to one side, if possible your left side, and face upwards.

Remain sitting on the bed for a couple of minutes before standing up.

Movement to bend down: (3)

Always bend your knees and maintain your back straight.

Never bend down with your legs straight and your back bent forwards.

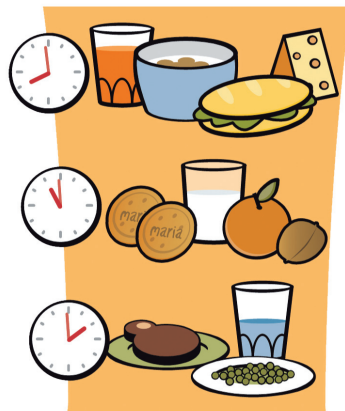
Remember: Look after your back!



(3)

Durant l'embaràs cal seguir una alimentació variada:

- Fes un mínim de 5 àpats lleugers al dia, menjant sense presses i variat.
- No has de menjar per dos.
- Evita cuinar amb excés de greix i sal.
Si utilitzes oli que sigui d'oliva i la sal iodada.
- No abuis del dolç (pastes, pastissos, gelats i lllaminadures).
- Es recomana beure 1,5 – 2 litres d'aigua al dia. No prenguis begudes gasoses, refrescants, estimulants o ensucrades (café, coles, te...).
- Si prens suplement de ferro, acompanya'l amb vitamina C (taronja, kiwis...) per millorar l'absorció. No el barrejis amb llet.



En cas de vòmits o nàusees:

- No prenguis líquids en dejú ni sucès àcids.
- Tingues a la tauleta de nit galetes, torrades o cereals per menjar estirada alguna cosa abans de llevar-te.

Per evitar l'acidesa:

- Menja poc i sovint.
- Evita greixos i picants.
- No t'estiris fins 1 o 2 hores després de menjar.
- Aixeca el capçal del llit 15 – 20 cm.

Per evitar el restrenyiment:

- Pren aigua.
- Menja aliments rics en fibra: llegums, verdures, fruita natural (taronges, magranes, prunes...) i cereals, farines (pa) i pasta integral.
- Barreja 1 o 2 cullerades de segó de blat o llavors de lli barrejades amb sucès, amanides, iogurts...
- No prenguis laxants, excepte per indicació mèdica.
- Fes exercicis suaus com caminar, nedar...

Per evitar augmentar massa pes:

- Disminueix els greixos, utilitza làctics desnatats i formatges frescos.
- Modera el consum d'hidrats de carboni (pa, pastes, dolços i pastissos).
- Cuina al vapor, bullit, a la planxa, al forn o en papillota.
- Evita aliments salats i conserves.



During pregnancy, it is important to eat a varied diet:

- Eating at least five meals a day, eating slowly and including a variety of different foods.
- There is no need to eat double the amount.
- Avoid cooking with too much fat and salt.
If using oil, ensure it is olive oil and that the salt is iodised.
- Do not eat too many sugary products (pastries, cakes, ice creams and candy).
- You are advised to drink between 1.5 to 2 litres of water a day. Do not drink fizzy, sweet, refreshing, energy or sweetened drinks (coffee, colas, tea...).
- If you are taking an iron supplement, take it along with Vitamin C (orange, kiwis...) to improve absorption. Do not mix with milk.

In the event of vomits or nausea:

- Do not drink liquids or acid fruit juices on an empty stomach.
- Leave biscuits, toast or cereals on your bedside table so you can eat something lying down before you get up.

To avoid acidity:

- Eat small amounts at frequent intervals.
- Avoid eating fatty and spicy foods.
- Do not lie down until 1 or 2 hours after eating.
- Raise the bed's headboard 15 – 20 cm.

To avoid constipation:

- Drink plenty of water.
- Eat fibre-rich foods: legumes, vegetables, natural fruits (oranges, pomegranates, plums...) and cereals, flour (bread) and wholemeal pasta.
- Mix one or two spoonfuls of wheat bran or linseed with juice, salad, yogurt...
- Do not take laxatives, except if prescribed by your doctor.
- Do gentle exercise such as walking, swimming...

To avoid gaining too much weight:

- Reduce intake of fat, use skimmed dairy products and fresh cheeses.
- Moderate intake of carbohydrates (bread, pastries, sweets and cakes).
- Cook by steaming, boiling, grilling, oven baking or baking in foil.
- Avoid salty or canned foods.



2.1. LA CANASTRETA

Documents i roba necessària per a l'ingrés a l'hospital

Per al nadó

- Bolquers.
- 3 camisetes de cotó (batista).
- 3 conjunts de cotó (2 peces).
- Mitjons o peücs.
- 2 tovalloles de bressol (bressadores).
- 1 gorro.
- Sabó, pinta, raspall, palangana, esponja...
- Llet hidratant i/o oli d'ametlles dolces.
- Alcohol de 70°.
- 1 pot de tovallolletes humides.

A la sala de parts

- 1 samarreta de cotó de batista.
- 1 conjunt de cotó (2 peces).
- Mitjons o peücs.
- 1 gorro.
- 1 tovallola grossa o bressol.
- 1 bolquer.

Roba de la mare

- 3 camises o pijames oberts per davant per facilitar l'alletament.
- 1 o 2 sostenidors maternals.
- Calcetes (de roba o de paper).
- Necesser per a la higiene personal.
- Batí i sabatilles.
- Tovalloles.

Documents

- Carnet de l'embarassada i proves complementàries (historial clínic, analítiques ecografies...).
- Targeta sanitària.
- DNI o NIE de la parella.



2.1. THE LAYETTE

Documents and clothing needed when admitted to hospital



For the baby

- Nappies.
- 3 cotton T-shirts (cambric).
- 3 cotton twinsets (two pieces).
- Socks or booties.
- 2 cot blankets (receiving blankets).
- 1 cap.
- Soap, comb, brush, washbowl, sponge...
- Moisturiser and/or sweet almond oil.
- 70° Alcohol.
- 1 packet of moist towels.

In the delivery room

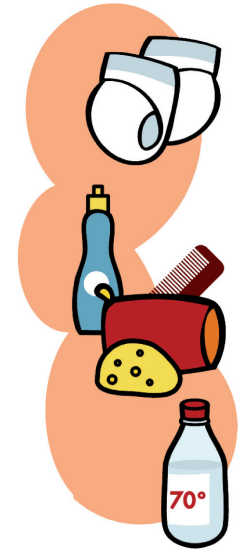
- 1 cambric cotton T-shirt.
- 1 cotton twinset (two pieces).
- Socks or booties.
- 1 cap.
- 1 thick towel.
- 1 nappy.

Clothing for the mother

- 3 nightshirts or pyjamas with front opening to facilitate breastfeeding.
- 1 or 2 nursing bras.
- Knee high socks (of cloth or paper).
- Toilet bag for personal hygiene.
- Dressing gown and slippers.
- Towels.

Documents

- ID of the pregnant woman and complementary proof (medical records, blood tests, ultrasound scans...).
- Medical card.
- Partner's Spanish ID or NIE.



2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 1/4

Un cop ha nascut el nadó per poder realitzar els tràmits de maternitat cal seguir els següents passos:

1r. Centre d'Atenció Primària (CAP)

Si la mare treballa cal sol·licitar el permís maternal al seu Centre d'Atenció Primària (CAP) de referència.

És indispensable que porti l'informe del part. També el nom i l'adreça de l'empresa on treballa.

El pare pot gaudir de 10 setmanes de llicència si la mare no les utilitza.

2n. Empresa de la mare treballadora

A l'empresa on treballa la mare s'ha de portar la següent documentació:

- Permís maternal.
- Impresos de l'INSS.

3r. Registre Civil

Heu d'inscriure el nadó al registre civil del municipi on hagi nascut o bé on estiguin empadronats els pares.

Si els pares estan casats, el pare pot anar sol al registre si no també hi ha d'anar la mare.

Termini: 30 dies des del naixement del nadó.

Documentació que cal aportar:

- Imprès que dona l'hospital (còpia groga i còpia blanca).
- DNI dels 2 progenitors/es.
- Llibre de família.

Adreça del registre civil municipal:

2.2. HOW AND WHERE THE MATERNITY PROCEDURES SHOULD BE CARRIED OUT? 1/4



After the baby is born, the following steps must be followed to process the maternity procedures:

1st. Medical Centre (CAP)

If the mother works, a maternity leave must be requested from the relevant Medical Centre (CAP).

The information relevant to the childbirth must be provided. Also providing the name and address of the company for which the mother works.

The father may enjoy 10 weeks leave if the mother does not use them.

2nd. Company employing the working mother

The company for which the mother works must be provided with the following documentation:

- Maternity leave
- Social Security forms

3rd. Civil Registry

The child must be registered with the civil registry of the town in which he/she was born or where the parents are registered.

If the parents are married, the father can go to the registry alone, otherwise the mother must also go.

Period: 30 days from the date on which the child was born.

Documentation to be provided:

- Form given by the hospital (yellow and white copies)
- ID of both parents
- Family record book

Address of the local civil registry:



2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 2/4

4t. Oficina d'empadronament

Cal empadronar el nadó al municipi on viuen els pares. És important aprofitar per demanar el **certificat d'empadronament del nadó**, necessari per sol·licitar la seva targeta sanitària individual (TSI).

Documentació que cal aportar:

- Llibre de família.
- DNI dels 2 progenitors/es.

Cal dirigir-se a l'ajuntament:

Adreça del padró municipal:



5è. Institut Nacional de la Seguretat Social (INSS)

Per cobrar la **prestació de maternitat** cal dirigir-se a l'INSS. És indispensable que les mares tinguin contracte laboral.

Documentació que et faciliten i que cal aportar emplenada:

- Sol·licitud de la prestació de maternitat.
- Sol·licitud d'assistència sanitària per a beneficiaris.
- Model 145: IRPF – Retencions sobre rendiments del treballador.
- Opcional: sol·licitud de retenció per IRPF en la prestació de maternitat/ incapacitat temporal.

Adreça de l'INSS més propera:

MONTCADA I REIXAC

Pg. Jaume I, 1

Telèfons: 93 564 46 57
93 564 47 14

SABADELL

C/Tres Creus, 57

Telèfons: 93 727 35 36
93 727 65 36
93 727 69 41

TERRASSA

Av. Abat Marcet, 366

Telèfons: 93 780 01 50
93 780 31 44

Per aquest i altres tràmits (paternitat, risc durant l'embaràs i risc durant la lactància natural) podeu consultar la web de l'INSS: www.seg-social.es

2.2. HOW AND WHERE THE MATERNITY PROCEDURES SHOULD BE CARRIED OUT? 2/4



4th. Census office

The child must be registered in the same town as where the parents live.

It is important to take a moment to apply for the **child's census certificate**, required to apply for the child's individual medical card (TSI).

Documentation to be provided:

- Family record book
- ID of both parents

Must be addressed to the town council:

Town council address:

5th. National Social Security Institute (INSS)

In order to be paid the **maternity benefit**, you must address the INSS.

It is essential for mothers to have an employment contract.

Documentation provided and must be duly filled out and returned:

- Maternity benefit application form.
- Health care for beneficiaries application form.
- Model 145: IRPF – Income tax.
- Optional: application form for withholding income tax in the maternity benefit/temporary incapacity.



Address of the nearest INSS office:

MONTCADA I REIXAC

Pg. Jaume I, 1

Telephone numbers
93 564 46 57
93 564 47 14

SABADELL

C/Tres Creus, 57

Telephone numbers
93 727 35 36
93 727 65 36
93 727 69 41

TERRASSA

Av. Abat Marcet, 366

Telephone numbers
93 780 01 50
93 780 31 44

For these and other procedures (paternity, risks during pregnancy and risks during natural breastfeeding) you can check out the INSS website: www.seg-social.es

2.2. COM I ON FER ELS TRÀMITS DE MATERNITAT? 3/4

6è. Centre d'Atenció Primària (CAP)

Per donar d'alta del CatSalut al nadó cal sol·licitar la seva **Targeta Sanitària Individual** (TSI) i pediatria al Centre d'Atenció Primària (CAP).

Documentació que cal aportar:

- Fotocòpia del document d'afiliació a l'entitat de cotització. (cartilla de la Seguretat Social).
- Fotocòpia del llibre de família.
- Certificat d'empadronament vigent a un municipi de Catalunya.
- Sol·licitud d'alta d'assegurat al CatSalut + Document Identificatiu Provisional (l'emplenen al CAP).

Finalment, heu de demanar que us assignin pediatria i infermera.

7è. Oficina de Benestar Social i Família

Per sol·licitar la **prestació econòmica per famílies amb infants** que s'adreça a les famílies amb fills o filles menors de 3 anys i a les famílies nombroses o monoparentals amb infants menors de 6 anys.

Informació i tramitació:

Demanen dades del DNI o NIE i de la TSI dels dos pares, i el núm. de compte corrent.

- Via web - Oficina Virtual de Tràmits (OVT) de la Generalitat: www.gencat.cat/ovt
- Telèfon d'Atenció Ciutadana: **012**
- Presencialment a l'**Oficina de Benestar Social i Família** més propera.



8è. Delegació d'Hisenda

Si la mare treballa pot sol·licitar per telèfon la deducció per maternitat (100 euros mensuals).

Per més informació i tramitació podeu trucar al 901 20 03 45
L'horari d'atenció telefònica és de 9 a 14:30h.

2.2. HOW AND WHERE THE MATERNITY PROCEDURES SHOULD BE CARRIED OUT? 3/4



6th. Medical Centre (CAP)

In order to register the child in CatSalut, it is necessary to apply for the child's **Individual Health Card** (TSI) and paediatrician at the Medical Centre (CAP).

Documentation to be provided:

- Photocopy of the document of affiliation to the contribution entity (Social Security card).
- Photocopy of the family record book.
- Valid census certificate from a town within Catalonia.
- Application form for registering the insured individual with CatSalut + Identification Document Provisional (filled out at CAP).

Finally, you must request to be assigned a paediatrician and a nurse.



7th. Citizen's Action Office

In order to apply for the **economic benefit for families with children** which is deemed for families with children under the age of three and for large or one-parent families with children under the age of six.

Information and procedure:

They require details from the ID or NIE and from the TSI of both parents, as well as the bank account number.

- Via web - Virtual Procedures Office (OVT) of the Generalitat (Autonomous Government of Catalonia): www.gencat.cat/ovt
- Citizen Care Telephone: **012**
- In person at the **Serveis Territorials d'Acció Social (Regional Welfare Services)** or at the **nearest Office for Citizen's Action**:

8th. Tax Office

If the mother works, she can apply over the telephone for the deduction due to maternity (100 euros each month).

For more information and procedures, please call 901 20 03 45.

The opening hours of the call enter are from 9.00 to 14.30.



Agencia Tributaria

3.1. RECOMANACIONS POSTPART 1/2

Cures de la ferida

Netejar-la diàriament amb aigua freda o tèbia i sabó o aigua de farigola, eixugar-la suaument i passar l'assecador. Utilitza compreses de cotó i canvia-les sovint. És important que descansis.

Les pèrdues de sang

Aniràs perdent menys que una regla durant 4 ó 5 dies, després seran pèrdues molt escasses fins les 3 ó 4 setmanes en què pots tenir una pèrdua similar a la regla.

Els pits

No cal rentar els mugrons, serà suficient amb una dutxa diària.

Caldrà rentar-se les mans abans de donar de mamar.

Durant la "pujada" de la llet els pits poden augmentar de volum, però això no vol dir que tinguis més o menys llet.

Abans de donar de mamar, si el nadó no s'agafa bé cal aplicar calor i fer un massatge de dalt a baix fent pressió a l'arèola perquè es buidi una mica el pit. Després de donar de mamar, si notes els pits durs, calents o et fan mal, posa't-hi tovalloles fredes.

L'alimentació

Després del part, sobretot si la mare alleta, cal seguir una alimentació variada, equilibrada i completa.

- És convenient prendre calci (llet i derivats), aliments rics en fibra (laxants) i beure molta aigua (2 – 3 litres cada dia).
- És important no prendre alcohol, tabac, begudes amb cafeïna, o medicaments que no siguin receptats pel metge.



3.1. RECOMMENDATIONS FOR AFTER GIVING BIRTH 1/2



Treating the wound

Clean it daily with cold or tepid water and soap or thyme water, rub softly and dry. Use cotton compresses and change them regularly. It is important to rest.

Blood loss

You will lose less than a normal period during 4 or 5 days, then there will be very light bleeding for three or four weeks until you reach a blood loss similar to that of a normal period.

Breasts

No need to wash the nipples individually, a daily shower will be sufficient.

You should wash your hands before breastfeeding.

During the let down reflex, your breasts may increase their size, however this does not reflect on having more or less breast milk.

Before breastfeeding, if the newborn does not latch on correctly you will have to apply heat and massage the area from top to bottom, pressuring around the nipple for your breast to empty slightly. After breastfeeding, if you notice your breasts are hard, warm or painful, place cold towels on them.

Diet

After giving birth, especially if the mother is breastfeeding, a varied, balanced and complete diet is very important.

- It is advisable to take calcium (milk and dairy products, fibre-rich foods (laxatives) and drink plenty of water (2-3 litres a day).
- It is important to not drink alcohol or caffeine drinks, to smoke or take any medicines which have not been prescribed by your doctor.



3.1. RECOMANACIONS POSTPART 2/2

Cures personals

Durant el postpart és recomanable una dutxa diària i hidratar la pell perquè recuperi la seva elasticitat.

Cal descansar durant el dia, fent un horari similar al del teu fill.

S'aconsella que no es reiniciïn les relacions coitals fins que el flux sigui transparent amb la finalitat d'evitar infeccions puerperals. És normal que l'inici de les relacions sexuals depengui de cada parella.

Després del part, el coït pot ser dolorós per manca de lubricació o per l'existència de cicatrius. Es poden utilitzar lubricants per disminuir les molèsties. Cal utilitzar un mètode anticonceptiu.

Motius de consulta

Després del part has de contactar amb la teva llevadora per tal de fer les visites de control.

Però pot ser necessari consultar d'urgència en els casos següents:

- Dificultats amb la lactància.
- Febre, pèrdues de sang en augment o amb mala olor.
- Episiotomia molt dolorosa o amb pus, mala olor o si s'obre la sutura.
- Hemorroides molt doloroses o inflamades.
- Sempre que tinguis algun dubte.

Estat emocional

Encara que estiguis feliç pel naixement del teu fill/a pots experimentar sentiments de tristesa o fragilitat emocional durant els primers dies. Això està relacionat amb factors físics, estrès i dubtes davant dels canvis. Si aquesta situació s'allarga, parla amb la teva llevadora.

Recorda que existeixen grups de postpart i grups de suport a l'alletament que et poden ajudar molt en aquests moments.

Necessitaràs ajuda de manera especial, qui cuida ha de ser cuidat i, per això, la presència de la teva parella o d'algú de confiança que et doni suport és fonamental per superar l'esgotament físic i l'estabilitat emocional.

3.1. RECOMMENDATIONS FOR AFTER GIVING BIRTH 2/2



Personal curing

During the period after giving birth, it is advisable to take a daily shower and moisturise skin so it recovers its elasticity.

You should rest during the day, at the same sort of times as your child.

It is advisable to not restart sexual intercourse until the discharge is transparent, with a view to avoid puerperal fever. Normally the start-up of sexual intercourse depends on the individual couple.

After giving birth, intercourse can be painful due to a lack of lubrication or due to scarring. If needed, you can use lubricants to reduce the pain. You must use a contraceptive.

Reasons for consulting

After giving birth, you must contact your midwife to arrange check-up appointments.

You may need to consult emergency services in the following situations:

- Problems breastfeeding.
- Fever, increasing or bad smelling blood loss.
- An episiotomy that is very painful, infected, smells bad or has become unstitched.
- Very painful or swollen haemorrhoids.
- Whenever you have any queries.

Emotional state

Even if you are happy due to the birth of your child, you may experience sadness or emotional frailty during the first few days. This is due to physical factors, stress and doubts due to changes. If this situation persists, please speak to your midwife.

Remember there are maternity therapy groups and groups which provide support for breastfeeding which can be very helpful during these times.

You will need special help, she who cares for needs to be cared for and, that is why, the presence of your partner or a person close to you to provide support is essential in order to overcome physical exhaustion and increase emotional stability.



3.2. EXERCICIS POSTPART 1/2

Aquests exercicis els has de començar a practicar a les 24 hores del part, de forma progressiva i segons com et trobis.

En el cas d'episiotomia o estrip a la zona genital espera't a que desaparegui el dolor.

En cas de cesària comença els exercicis a partir del 7è dia.

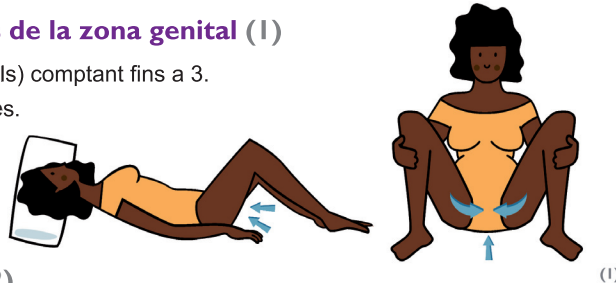
Primer dia - Contraccions de la zona genital (1)

Contrau el perineu (òrgans genitals) comptant fins a 3.

Descansa i repeteix 3 vegades més.

S'aconsella fer aquest exercici 3 vegades al dia.

Asseguda o estirada.



Segon dia - Circulatoris (2)

Dibuixa cercles amb els peus,

10 vegades cap a dins i 10 vegades cap a fora.

Fes 10 vegades moviments de flexió i extensió dels peus.

Endavant i endarrere.

Per millorar la circulació, s'aconsella fer aquests moviments 3 vegades al dia.



Tercer dia - Pectoral i dorsal (3)

Asseguda amb les mans agafades per darrera i estirant els braços cap enrere.

Repeteix aquest exercici 10 vegades.

Sempre abans i després de donar el pit.

Quart dia - Pelvis (4)

Mentre treus aire o bufes suaument (espira) contrau la panxa i el perineu.

Després respira endins (inspira) relaxant les parts contretes.

S'aconsella fer aquest exercici 5 vegades i 3 cops al dia.

Has d'anar afegint cada dia els exercicis anteriors.

Si tens una bona recuperació després del part aconseguiràs una postura corporal correcta i un millor estat de forma.

3.2. EXERCISES FOR AFTER GIVING BIRTH 1/2



These exercises should be started 24 hours after giving birth, progressively and depending on how you feel.

In the event of an episiotomy or a tear in the genital area, wait for the pain to subside.

In the event of a caesarean section, start exercises as of day seven.

First day - Contractions in the genital area (1)

Contract the perineum (genital organs) while counting to 3.

Relax muscles and repeat 3 times.

It is advisable to repeat this exercise 3 times a day.

Sitting or lying down.

Second day - Circular movements (2)

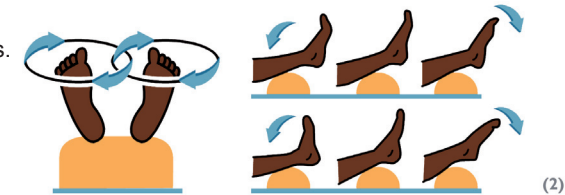
Draw circles with your feet,

10 times inwards and 10 times outwards.

Do 10 foot flexions and extensions.

Forwards and backwards.

To improve circulation, it is advisable to do these exercises 3 times a day.



Third day - Chest and back muscles (3)

Sitting down holding your hands together behind you and stretching your arms backwards. Repeat the exercise 10 times. Always before and after breastfeeding.

Fourth day - Pelvis (4)

While you exhale or blow out softly (breathing out) contract your stomach and perineum area. Then breath in (inhale), relaxing the contracted muscles.

It is advisable to repeat this exercise in series of 5 repetitions, 3 times a day.



Each day you should add the exercise onto those of the previous day.

If you are having a good recovery after giving birth, you will recover an optimal posture and an improved level of fitness.