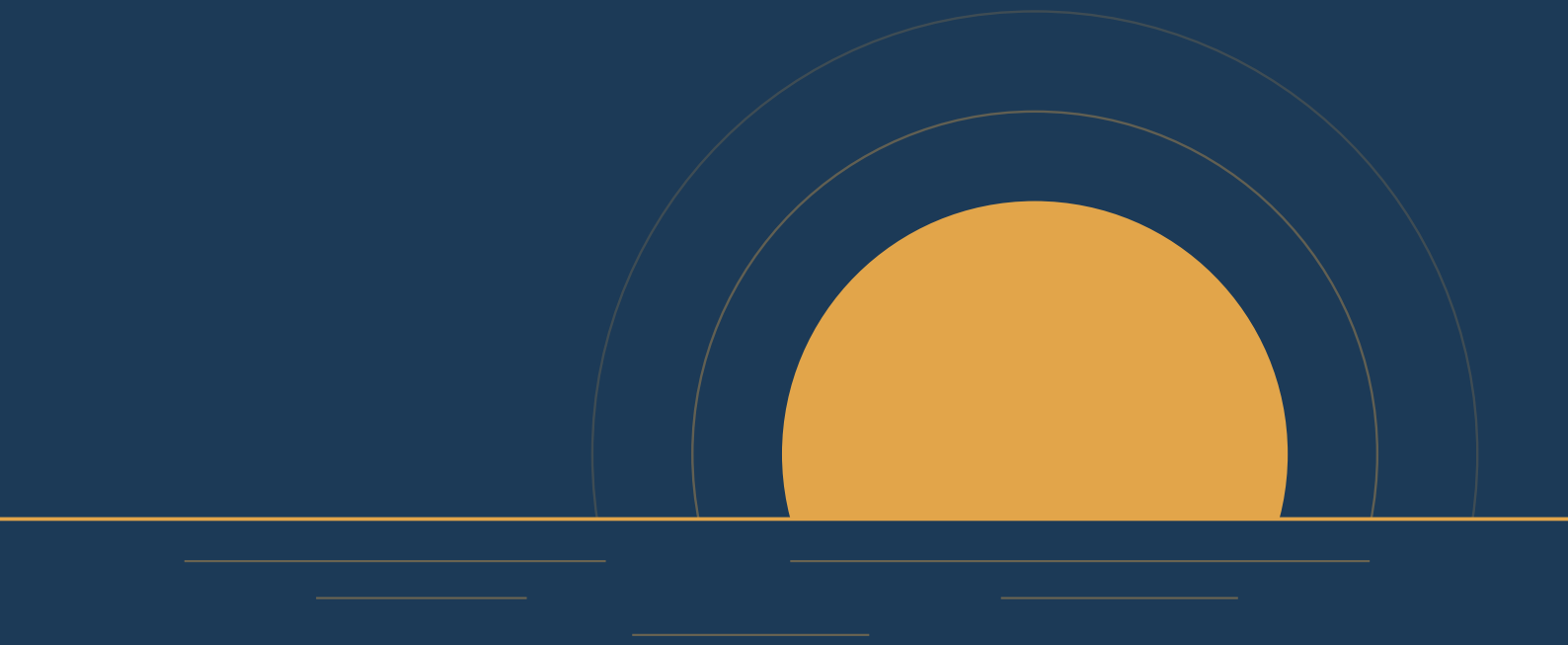
Mamavela

Il quarto trimestre

Riprendersi dopo il parto: il tuo corpo, il tuo umore, l'allattamento e l'aiuto che puoi chiedere.



Estratto gratuito

Uso personale dell'acquirente e della sua famiglia; vietati condivisione e rivendita. Questo libro informa e non sostituisce il parere medico. Domande: administration@lacangel.fr

Indice

Benvenuta nel quarto trimestre 3

- Che cosa è questo libro, e che cosa non è 3
- Le parole del puerperio 4
- Come usare questo libro 5

Sommario 6

Benvenuta nel quarto trimestre

Hai appena fatto qualcosa di enorme. Che il tuo bambino sia arrivato dopo un travaglio lungo o velocissimo, con una ventosa, con un cesareo programmato o con uno che nessuno aveva previsto, il tuo corpo è cambiato nel giro di poche ore, le tue notti si sono capovolte e un piccolo essere umano ha bisogno di te giorno e notte. È del tutto normale sentire in questi giorni gioia, stanchezza, tenerezza, dubbi e orgoglio, a volte tutto nella stessa ora.

La società americana dei ginecologi e ostetrici (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) chiama le settimane dopo la nascita il «quarto trimestre». Le descrive come un periodo di gioia che può però portare con sé difficoltà importanti: mancanza di sonno, stanchezza, dolore, difficoltà con l'allattamento, stress, disturbi dell'umore nuovi o che si aggravano, poco desiderio sessuale, perdite di urina. In altre parole: quello che forse stai vivendo è frequente, è conosciuto dai professionisti e merita di essere accompagnato bene.

In Italia questo periodo ha un nome preciso: il **puerperio**. Il Ministero della Salute lo definisce come il tempo che inizia subito dopo il parto e termina quando l'apparato genitale torna alle condizioni precedenti la gravidanza, e gli assegna convenzionalmente una durata di **sei settimane**. Ha anche un punto di forza che molte famiglie conoscono solo in parte: il **consultorio familiare**, dove ostetriche, ginecologi e psicologi possono seguirti dopo il parto, gratuitamente. Il decreto sui Livelli essenziali di assistenza (LEA) include infatti l'assistenza al puerperio, il sostegno all'allattamento e l'aiuto nell'accudire il neonato tra le prestazioni che il Servizio sanitario nazionale deve assicurare. Questo libro ti spiega tutto il percorso: che cosa succede nel tuo corpo, che cosa è normale e che cosa no, chi ti può aiutare, e che cosa puoi chiedere.

Ogni informazione di questo libro viene da una fonte nominata: il Ministero della Salute, l'Istituto superiore di sanità (ISS) con le sue linee guida del Sistema nazionale linee guida, il decreto sui LEA del 2017, l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) e, per i gesti pratici di tutti i giorni, il servizio sanitario britannico (NHS), le cui istruzioni sono tra le più chiare che esistano, insieme all'ACOG e ai Centers for Disease Control and Prevention americani (CDC). Tutte le fonti sono elencate alla fine, con il loro indirizzo completo e la data in cui le abbiamo consultate.

Che cosa è questo libro, e che cosa non è

Questo libro informa, non cura. Non può visitarti, non conosce la tua storia né il tuo parto, e non sostituisce mai la tua ostetrica, il tuo ginecologo, il tuo medico di famiglia, il consultorio o il pediatra del tuo bambino. Quando qualcosa ti preoccupa, la mossa giusta è sempre chiamare loro. Leggerai questa frase molte volte in queste pagine, ed è voluto.

Qui non trovi nomi di farmaci consigliati, dosi, integratori o promesse. Trovi: come va di solito il recupero dopo il parto e quali segnali prendere sul serio; i numeri che servono in Italia; il recupero dopo un parto vaginale e dopo un cesareo; pavimento pelvico, pancia e movimento; come nutrire il tuo bambino, al seno, con il biberon o in tutti e due i modi; un piano per riposo, aiuto e visite; un

capitolo sincero sulle emozioni; un capitolo per il tuo partner o per chi ti sta vicino; sessualità e contraccezione; il controllo dopo il parto; situazioni particolari; e liste da stampare.

> **Ogni parto conta.**
> Parto vaginale, con ventosa, cesareo programmato o d'urgenza, con o senza epidurale: ogni parto è un parto vero, e ognuno merita dopo lo stesso rispetto e la stessa cura. Non esiste un modo «migliore» di aver messo al mondo il proprio figlio.

> **Il tuo corpo non deve «tornare com'era».**
> A volte si legge che bisogna «rimettersi in forma» in fretta. Qui non si parla di questo. Il tuo corpo ha portato e fatto nascere un bambino: guarisce, si rinforza, cambia. L'obiettivo è che tu stia bene, che dolore o perdite di urina non ti rendano la vita difficile, e che tu ti senta sostenuta. Con i tuoi tempi.

Le parole del puerperio

Dopo il parto incontrerai molte parole nuove. Ecco le principali.

Senti dire	Che cosa significa
Puerperio	Il periodo dopo il parto, convenzionalmente di 6 settimane (Ministero della Salute)
Post partum	Per il Ministero, in senso stretto, le prime due ore dopo l'uscita della placenta; nel linguaggio comune, tutto il periodo dopo il parto
Puerpera	La donna nel puerperio, cioè tu
Lochiazioni	Le perdite di sangue normali dopo il parto, che vengono dall'utero
Morsi uterini	I crampi con cui l'utero si contrae e torna piccolo, più forti durante la poppata
Montata lattea	L'arrivo del latte più abbondante, di solito tra il 2° e il 4° giorno
Lacerazione, episiotomia	Una ferita o un taglio nel perineo, la zona tra vagina e ano
Diastasi dei retti	La separazione dei due muscoli che corrono al centro della pancia
Consultorio familiare	Il servizio pubblico della ASL per la salute della donna, della coppia e del bambino
Pediatra di libera scelta (PLS)	Il pediatra del SSN che segue gratuitamente il tuo bambino
Continuità assistenziale	L'ex guardia medica, per i problemi non urgenti di notte e nei festivi
112 / 118	Numeri di emergenza (capitolo 2)
116117	Numero per le cure mediche non urgenti (continuità assistenziale), solo nelle Regioni dove è attivo
Baby blues	Malinconia e sbalzi d'umore dei primi giorni, che passano da soli

Come usare questo libro

Non devi leggerlo dall'inizio alla fine. Se sei ancora incinta, leggi i capitoli 1, 2, 8 e 10 insieme al tuo partner o a chi ti aiuterà, e compila le pagine di organizzazione prima del parto. Se sei già a casa con il tuo bambino, comincia dal capitolo 2 (i segnali d'allarme) e poi vai direttamente al capitolo che corrisponde al tuo parto: il capitolo 4 dopo un parto vaginale, il capitolo 5 dopo un cesareo. Il capitolo 14, con le liste, puoi attaccarlo al frigorifero o salvarlo sul telefono.

> **Una parola sulle parole.**
>
> Le fonti parlano di «donna», «madre», «puerpera». Noi ti diamo semplicemente del tu. Sola, in coppia, con un'altra mamma, sposata o no, in una famiglia ricomposta, dopo un percorso di procreazione assistita o dopo una gravidanza arrivata all'improvviso: comunque sia fatta la tua famiglia, questo libro è per te.

Sommario

1. Il quarto trimestre: che cosa ti aspetta, chi ti segue e quando
2. I segnali d'allarme: quando chiamare
3. Il tuo corpo nelle prime settimane
4. Il recupero dopo un parto vaginale
5. Il recupero dopo un taglio cesareo
6. Pavimento pelvico, pancia e movimento
7. Nutrire il tuo bambino: le basi e dove trovare aiuto
8. Riposo, sonno, aiuto e visite: il tuo piano per casa
9. La tua mente: baby blues, depressione post partum, ansia e psicosi
10. Per il partner e per chi ti aiuta
11. Sessualità, contraccezione e distanza dalla prossima gravidanza
12. Il controllo dopo il parto
13. Situazioni particolari: gemelli, prematurità, dopo i 35 anni, diabete gestazionale, dopo una perdita, sola nel puerperio
14. Liste di controllo e l'essenziale per il puerperio
15. Bibliografia

Fine dell’estratto

Grazie per aver letto fin qui. Speriamo che queste prime pagine ti siano già utili e che ti mostrino come è fatto il resto del libro: passaggi chiari, pagine da compilare e fonti che puoi verificare.

Il libro completo conta 70 pagine.

Lo trovi qui: https://mamavela.com/it/shop/recupero-post-parto/

Pagamento unico, PDF subito.