

## Que he de saber?

### **Tonificar la musculatura**

Si no hi ha dolor, es pot començar a fer els exercicis de kegel apresos durant l'embaràs. Es recomana fer-los mentre lacta el nadó.

### **Dieta per evitar el restrenyiment**

Kiwi, prunes, lli, vegetals de fulla verda, cereals integrals, beure 2l. aigua/dia

### **Hàbits d'eliminació**

Defecar cada 1-2 dies sense esforç i rentar després la zona.

### **Dolor residual**

Cal mirar-se la cicatriu, hidratar-la amb oli o crema i fer massatge de la zona. La vibració també ajuda a alleugerir els símptomes si n'hi ha.

### **Sexualitat**

No hi ha un mínim ni un màxim de temps per iniciar les relacions coitals, així que depèn de cada dona quan vulgui reiniciar-les.

### **Autoimatge**

És important parlar de la lesió i expressar com et sents: ràbia, impotència, etc. amb conegudes o amb professionals.

### **Lactància materna**

Durant l'alletament, pot tenir més tendència al restrenyiment i també la sensació de debilitat de la musculatura del sòl pelvià. Probablement, això passarà amb el temps.

### **Puerperi**

És normal que les dones sentin tristesa durant el puerperi, aquest tipus de lesió pot repercutir negativament en la vivència de la maternitat i en el vincle amb el nadó. És recomana estar ben acompanyada.

## Si vol més informació..

Si té dubtes pot trucar a: 935537173 (sala de parts) durant les 24h

# ESTRIPS PERINEALS D'ALT GRAU

Document informatiu per pacients



Servei  
de Ginecologia  
i Obstetrícia  
de l'Hospital de  
la Santa Creu  
i Sant Pau

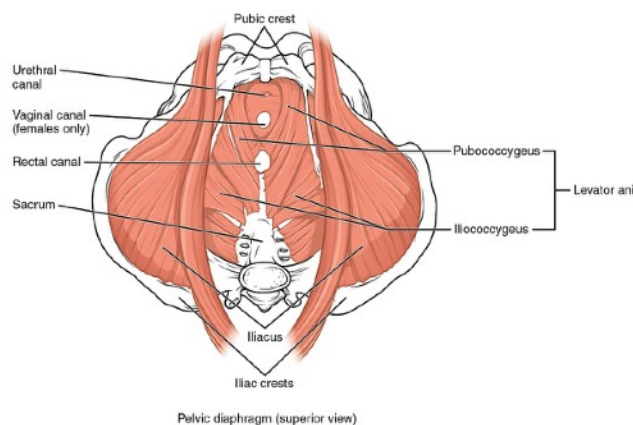


El part és un procés dinàmic entre mare i nadó amb múltiples factors físics, psíquics i culturals que majoritàriament té com a resultat el naixement d'una criatura sana i una mare sana.

Ocasionalment, durant aquest procés, poden aparèixer complicacions. Els estrips perineals són freqüents, però hi ha un tipus d'estrip que pot donar seqüeles a la dona, i això ocorre quan es lesiona musculatura, nervis o teixits que afecten el funcionament del sòl pelvià.

## Què és el sol pelvià?

És una xarxa de teixit muscular, nerviós i circulatori situada a la pelvis que s'encarrega de sostenir els òrgans abdominals i pèlvics i intervé en la nostra postura. Durant el part, aquesta musculatura pateix una gran elongació amb el risc de lesionar-se.



## Què és un estrip d'alt grau o lesió de l'esfínter anal?

És un estrip que es produeix durant el part i que afecta l'esfínter anal (musculatura que controla l'obertura i tancament de l'anus). Pot ocórrer en el 1-3 % dels part vaginals.

Davant aquesta lesió, cal fer-ne la reparació quirúrgica en el moment del part i un seguiment posterior.

## Quins són els símptomes?

La majoria de dones amb aquest tipus de lesió, no tenen símptomes (80%), però com a conseqüència del traumatisme podries patir:

- Incontinència anal
- Urgència desafectaria
- Dolor perineal
- Alteració en la sexualitat
- Alteració en l'autoimatge

## Quin és el tractament?

La cura de la cicatriu es fa un cop al dia amb aigua i sabó fins que desapareix la sutura. Es recomana evitar fer esforços importants durant dues setmanes.

El tractament mèdic és:

- Antibiòtic en determinats cassos
- Laxants i dieta no astringent per ajudar a estovar la femta
- Antiinflamatoris

## Quins controls seguiràs?

A part del seguiment habitual a l'ASSIR amb la llevadora, farem seguiment a la Unitat Funcional de Sòl Pelvià.

Tindràs:

- Una primera visita a les 6-8 setmanes del part amb la llevadora especialista que valorarà la cicatrització i els símptomes físics i emocionals que puguis tenir. Et donarà una pauta d'exercicis i hàbits d'autocura.
- Programarem una ecografia endoanal i una manometria per veure la funció de l'esfínter anal.
- Tindràs una visita als 6 mesos i a l'any amb la ginecòloga.
- Si cal, oferirem rehabilitació i/o seguiment amb el servei de digestiu.

En cas d'un nou embaràs, farem una visita d'assessorament obstètric per l'abordatge del part, si ho desitges

