



# Quan anar a urgències ??



# SI

- ✓ Si teniu contraccions regulars i doloroses:
  - **Si és el primer fill:** contraccions cada +/- 5 minuts durant 3 hores aproximadament.
  - **A partir del segon fill:** contraccions cada +/- 5 minuts durant 2 hores aproximadament.
- ✓ Si hi ha pèrdua de líquid amniòtic clar.



## SIGNES D'ALARMA

- ⚠ Sagnat vaginal abundant.
- ⚠ Pèrdues de líquid amniòtic verdós.
- ⚠ Absència de moviments fetals.



## SIGNES DE NORMALITAT

- \* Pèrdua de tap mucós.
- \* Contraccions irregulars a la tarda/nit.
- \* Augment de flux vaginal sense picors.
- \* Sensació de pesadesa i punxades a la zona púbica i lumbar
- \* Rampes a les cames
- \* Augment de freqüència de la micció sense molèsties ni picors



## RECORDA PORTAR

- Targeta Sanitària (TSI) o Carte Vitale.
- Carnet de l'embarassada.
- Analítiques i ecografies.
- Pla de naixement ([document](#))
- Roba del nadó i
- Objectes personals ([document](#))

## RECOMANACIONS

- \* Caminar
- \* Canvis posicionals
- \* Dutxa o bany calent
- \* Massatges
- \* Escalfor local
- \* Ingestió de líquids isotònics
- \* Respiracions lentes i profundes
- \* Tècniques de relaxació