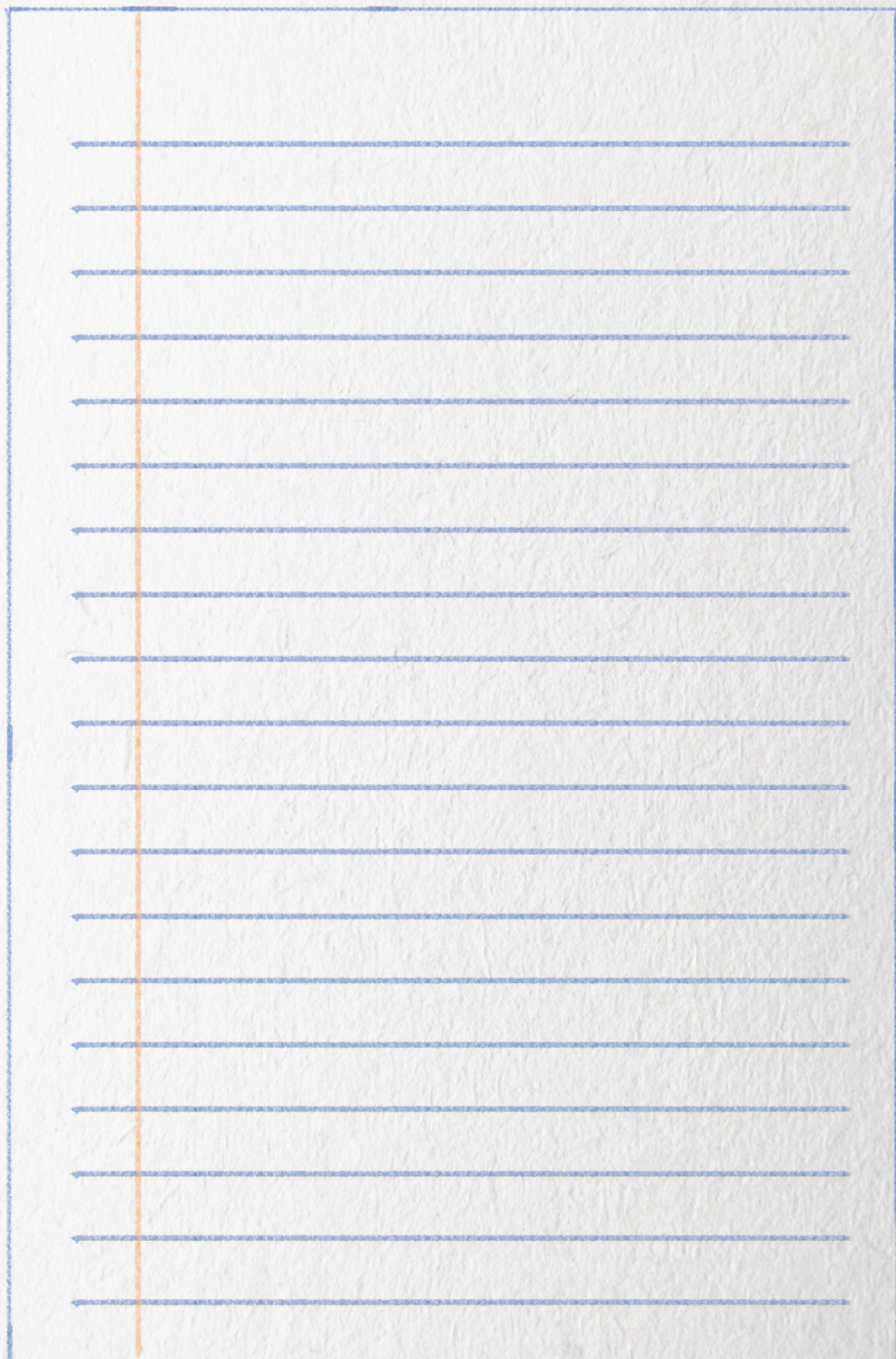
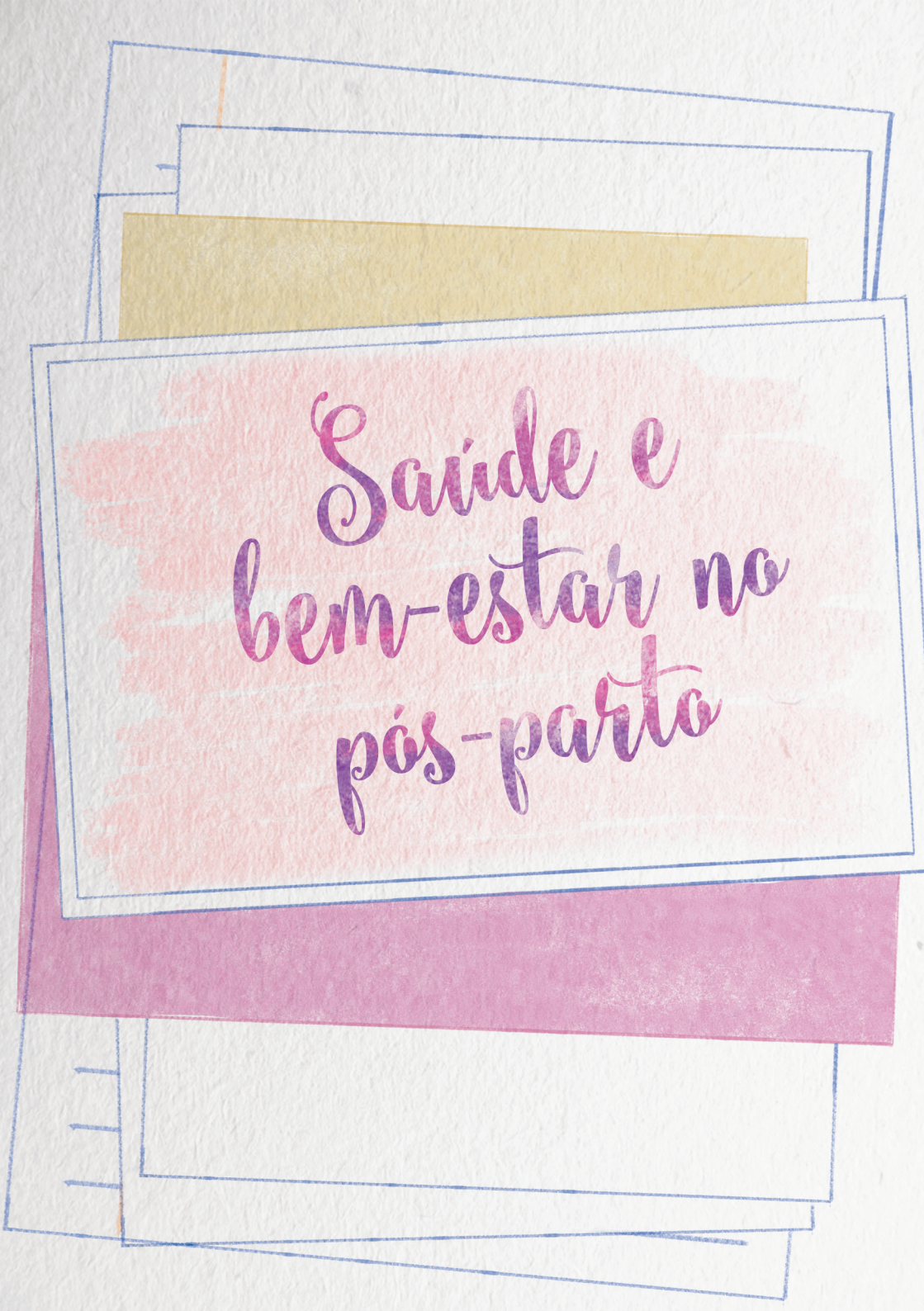




Saúde e bem-estar
no pós-parto





Saúde e
bem-estar no
pós-parto

Elaboração:

Eryjosy Marculino Guerreiro Barbosa

Enfermeira Obstetra. Doutoranda em Cuidados
Clínicos em Enfermagem e Saúde pela Universidade
Estadual do Ceará.

Dafne Paiva Rodrigues

Enfermeira Obstetra. Doutora em Enfermagem pela
Universidade Federal do Ceará. Professora Adjunta
da Universidade Estadual do Ceará.

Ilustração e diagramação:

Thomaz Fernandes Balthazar de Oliveira

Sumário

- Pós-parto: o que é? **p.8**
- Higiene é fundamental **p.10**
- Alimentação adequada **p.15**
- Cuidados com as mamas e amamentação **p.17**
- Quando o casal pode voltar a ter relação sexual? **p.22**
- Repouso **p.25**
- Ajuda da família **p.27**
- Exercícios físicos e perda de peso **p.28**
- Cuide da mente **p.30**
- Vitaminas e vacinas **p.31**
- Direitos da mulher **p.33**



Apresentação

Seu filho nasceu, parabéns! Este é um momento único na sua vida e de sua família. Agora todos precisam se adaptar às mudanças que estão ocorrendo. Você e seu bebê necessitam de muito amor, cuidado e atenção.

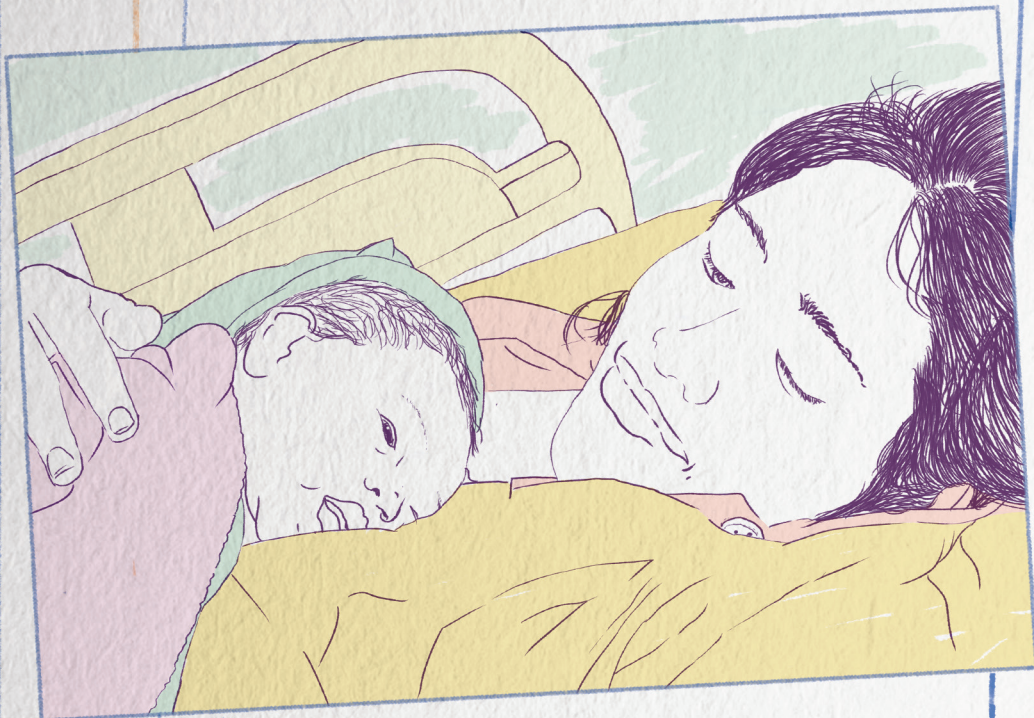
Para ajudar você a cuidar de sua saúde e bem-estar, esta cartilha contém informações importantes a respeito do período após o parto e os cuidados que você precisa ter consigo. É importante que seja lida e relida e que você converse com sua família, amigos e profissionais de saúde sobre as informações contidas aqui.

O objetivo desta cartilha é ensiná-la sobre os cuidados que deve ter no pós-parto e incentivá-la a ter práticas saudáveis. Vamos começar? Tenha uma boa leitura e anote suas dúvidas para tirar na próxima consulta.

Pós-parto: o que é?

Pós-parto é o período logo após o nascimento do bebê e pode se prolongar até o final do primeiro ano de vida do filho. Você poderá passar por várias transformações no corpo, no modo de ver o mundo ao redor, no seu papel em casa, como mãe e como mulher.

Seu útero está voltando ao tamanho que tinha antes da gravidez e você vai perceber a saída de sangramento pela vagina, que não é menstruação e pode durar até um mês. Nos primeiros três a quatro dias esse sangramento é maior, depois vai diminuindo e mudando de cor até desaparecer. É comum sentir cólicas que podem aumentar durante a amamentação.



Atenção: se sentir febre, sangramento aumentando e com mau cheiro, procure a unidade de saúde mais próxima. Você pode estar com infecção.

A line drawing of a woman with dark hair tied back, smiling and brushing her teeth with a red toothbrush. The background behind her is a textured green wash. The title 'Higiene é fundamental' is written in a large, pink, cursive script across the middle of the image.

Higiene é fundamental

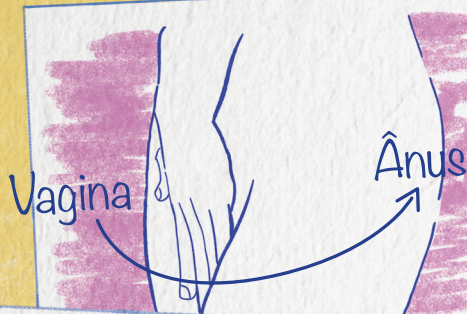
Cuide bem de seus dentes. Escove-os após as refeições e procure tratá-los na unidade de saúde pelo menos uma vez por ano.

Mantenha o corpo limpo, principalmente as partes íntimas (vagina e ânus). Lave-o com bastante água e use um sabonete líquido neutro para facilitar sua retirada.

Troque o absorvente a cada três horas, ou antes, caso ele esteja cheio. Evite usar papéis higiênicos nas primeiras semanas após o parto, prefira fazer a limpeza íntima com água e sabonete.

Lave as partes íntimas no sentido da vagina para o ânus e seque bem o local. Procure vestir calcinhas de algodão, roupas leves e refrescantes.

Sentido
correto da
higiene.



Produtos para os cabelos e pele

É comum que os cabelos caiam um pouco mais que de costume, devido aos hormônios que atuam no seu organismo.

Você pode usar xampus e cremes para conservar os cabelos limpos e cheirosos, porém, se estiver amamentando, não use tinturas ou alisamentos. Essas químicas fazem mal à criança.

A hidratação mantém os cabelos e pele saudáveis. Beba pelo menos 2 litros de água por dia e utilize hidratantes ou cremes no corpo.



Evite usar hidratantes ou cremes nas mamas, pois seu organismo já produz um hidratante natural que protege os mamilos.

Proteja-se do sol, use sempre filtro solar.

Cuidados com os pontos

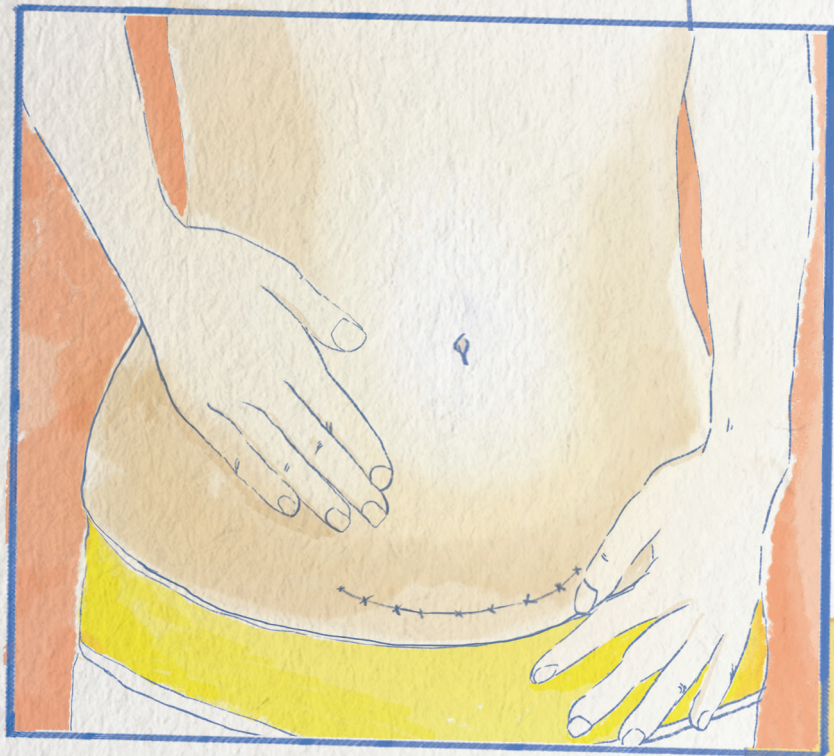
Se o parto foi normal e houve necessidade de pontos na vagina depois da saída do bebê, não é necessário tirar os pontos. Eles cairão sozinhos entre 7 a 10 dias sem causar nenhum mal à saúde.

Caso a região fique dolorida ou inchada, pode usar um pano limpo para enrolar gelo ou molhar em água gelada e colocar no local dos pontos, deixando por até 15 minutos e trocando sempre que o gelo derreter ou o pano esquentar. Repetir isso várias vezes ao dia para aliviar a dor.

A prisão de ventre pode ocorrer nos primeiros dias após o parto. Não precisa ter medo de ir ao banheiro, pois os pontos não vão romper.



Se você teve seu filho de uma cesariana, mantenha a cicatriz bem limpa, lavando com bastante água e sabonete neutro durante o banho e secando bem. Nesse caso, é preciso retirar os pontos na unidade de saúde entre 7 a 10 dias após o parto.



Atenção: se perceber a região avermelhada, com saída de secreção e febre, procure imediatamente a unidade de saúde.



Alimentação adequada

Uma alimentação saudável e adequada é rica frutas, verduras e fibras, como feijão, ervilha, linhaça, aveia e cereais. Sucos e alimentos ricos em ferro e vitamina A, como fígado e ovo, também são indicados. Você pode escolher frutas da estação, que são mais baratas e de fácil acesso.



Beba água e líquidos conforme a sua necessidade. Tente comer a cada 3 horas e em quantidade adequada.

Em geral, mulheres que amamentam não necessitam evitar determinados alimentos. Se perceber que algum alimento que você come deixa a criança irritada ou com cólicas, procure evitá-lo por algum tempo e observe se seu filho melhora. Caso a criança melhore com a retirada do alimento e piore quando você volta a comê-lo, ele deve ser evitado.

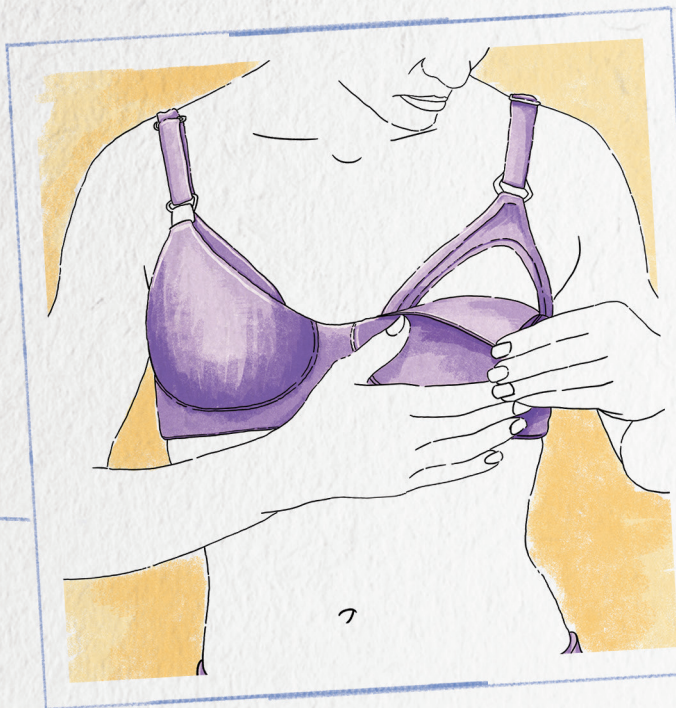


Evite bebidas alcoólicas, cigarros e outras drogas. Eles são muito prejudiciais à sua saúde e a do bebê.

Cuidados com as mamas e amamentação

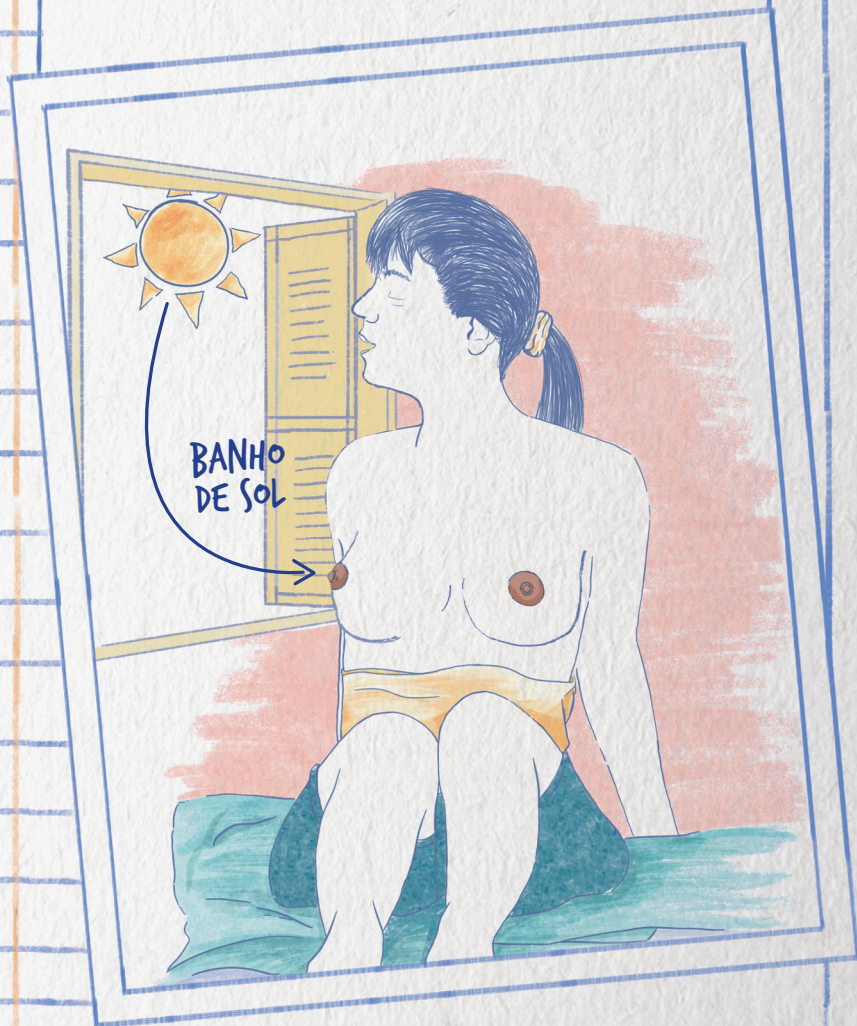
Use sutiã de alças largas, que sustentem bem as mamas.

Não utilize pomadas, cremes ou sabonetes na região escura das mamas. Mantenha os seios enxutos.



Cuide das mamas com banhos de sol de 15 minutos ao dia, no início da manhã (das 6 às 8 horas) ou no final da tarde (depois das 16 horas).

Os raios de sol fortalecem os ossos, previnem a osteoporose e fortalecem a pele das mamas.

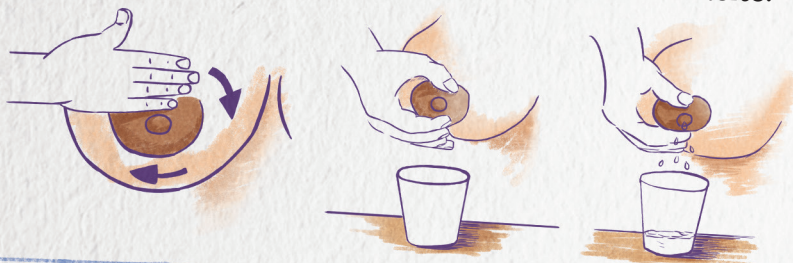


O bebê precisa pegar a maior parte escura do seio e não somente o bico.

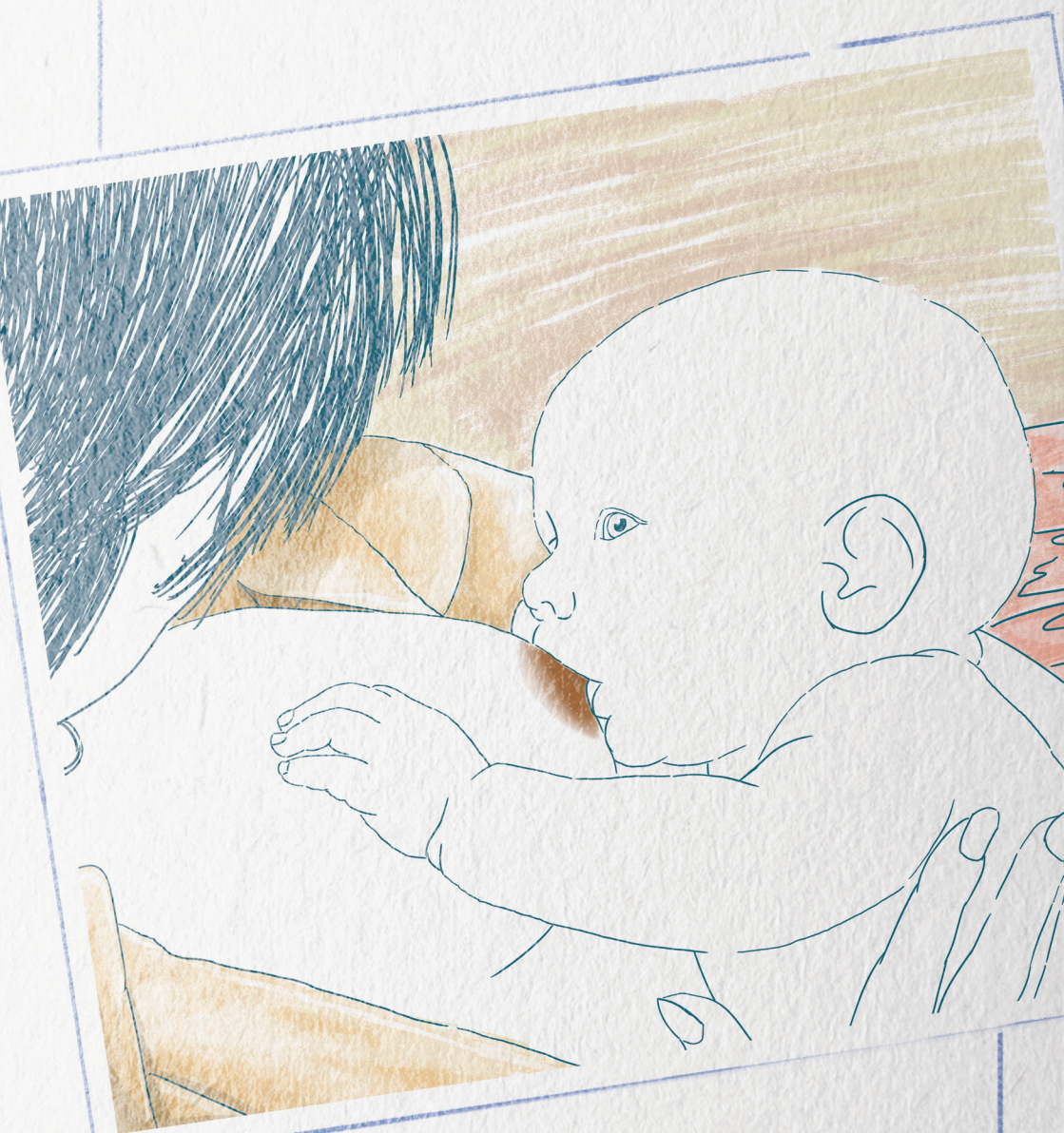


Se o mamilo ferir, passe o próprio leite no local. Continue amamentando o bebê, porém verifique se ele está pegando o seio corretamente e, caso perceba que está pegando só o bico, corrija essa pega.

Caso o leite fique empedrado, podendo apresentar dor na mama, vermelhidão e aumento de temperatura no local, você deve massagear e retirar o excesso de leite. Procure a unidade de saúde ou o banco de leite.



A massagem deve ser circular e do bico do seio para cima.



Vantagens da amamentação para a mulher

- É sem custo;
- Diminui sangramentos pós-parto e previne anemia materna;
- Diminui o risco de câncer de mama e ovários;
- Ajuda na diminuição da barriga depois do parto;
- Aumenta os laços afetivos com o filho.



Quando o casal pode voltar a ter relação sexual?

As relações sexuais podem começar por volta de 30 a 45 dias após o parto, quando a cicatrização já tiver ocorrido. Antes disso, o ato sexual pode aumentar o risco de infecções. É importante que se sinta segura e disposta a ter relações.

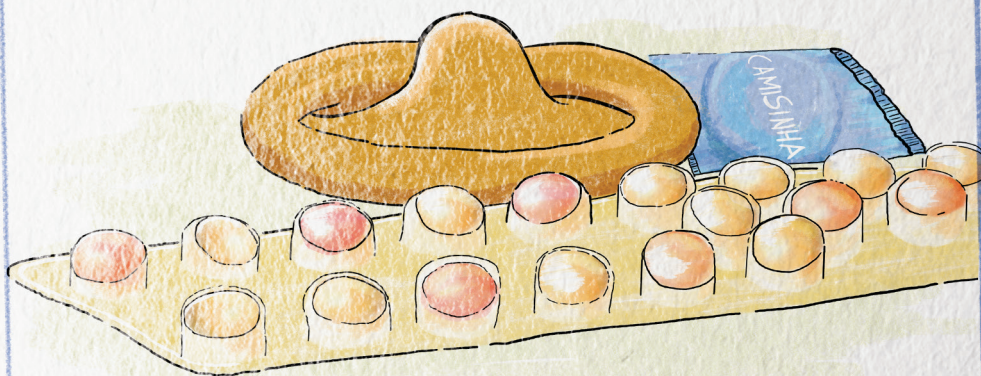
É comum que a vagina fique ressecada e pode haver certo desconforto na relação sexual. Os lubrificantes à base de água podem ser utilizados. A mudança de hormônios reduz o desejo sexual. Isso é passageiro e logo as relações voltarão a ser como antes.

É fundamental que os dois se sintam à vontade. Uma boa conversa com o(a) parceiro(a) pode ser a melhor solução. O cuidado, a troca de carinhos e carícias e outras maneiras de ter relação sexual de acordo com a preferência de vocês também são importantes.

Planejamento familiar

Antes de voltarem a ter relações sexuais, é essencial que compareçam à consulta de planejamento familiar e juntos escolham a melhor opção para vocês. Na consulta são ofertados ao casal orientações e métodos para evitar ou facilitar a gravidez.

Se você quiser engravidar novamente, o ideal é que aguarde cerca de dois anos. Este intervalo de tempo é necessário para que o organismo possa se recuperar por completo, evitando complicações para o futuro bebê e para você mesma.



Para evitar doenças sexualmente transmissíveis e não engravidar, o melhor método é a camisinha. Existem outros, como tabelinha, diafragma, DIU (Dispositivo Intrauterino), anticoncepcionais orais ou injetáveis, laqueadura (ligação das trompas) e vasectomia (corte cirúrgico de parte de cada um dos canais deferentes, impedindo que espermatozoides façam parte do sêmen). Procure junto com o(a) parceiro(a) conversar com o profissional de saúde sobre todos os métodos, vantagens e desvantagens.

Caso esteja sem menstruar e amamentando de forma exclusiva, até o sexto mês de vida da criança, 10 a 12 vezes por dia durante as primeiras semanas após o parto e 8 a 10 vezes por dia, mais uma vez durante a noite, nos primeiros meses, esse também é um método natural para não engravidar chamado de método da Lactação com Amenorréia (LAM).

Compareça sempre às consultas

Na primeira semana, você receberá a visita do agente de saúde e de outros profissionais. Você deve retornar à unidade de saúde ainda nesta primeira semana. É preciso saber como você e o bebê estão, examinar a mama, o sangramento vaginal, observar a cicatrização e retirar os pontos, se necessário.

Você receberá orientações sobre amamentação, retorno à atividade sexual, planejamento reprodutivo, cuidados com o bebê e pode tirar as suas dúvidas com o profissional.

É importante marcar a revisão de parto, que deve ser feita de 30 a 45 dias após o nascimento do bebê.



Repouso

Procure descansar sempre que o bebê estiver dormindo, mesmo que seja durante o dia. Os bebês podem trocar o dia pela noite, portanto procure dormir o quanto puder.



Tarefas domésticas

Você pode realizar algumas atividades domésticas, com moderação e sem exageros. A amamentação exige muito de você, por isso procure repousar mais no início do pós-parto e deixar a família ajudar nessas atividades.

Evite carregar peso nesse período, descer e subir escadas, passar pano no chão e outras tarefas que exijam muito esforço físico.

Priorize as atividades relacionadas à sua higiene pessoal e aos cuidados com a criança.



Ajuda da família

Deixe que o pai divida as responsabilidades com você e que os avós, tias e outras pessoas próximas em que confie ajudem nos cuidados do bebê e nas tarefas domésticas. O apoio do companheiro, da família e de pessoas amigas é fundamental.

Todos devem se sentir incluídos no processo de cuidado do bebê, inclusive os irmãos mais velhos, para que se sintam amados e amparados.

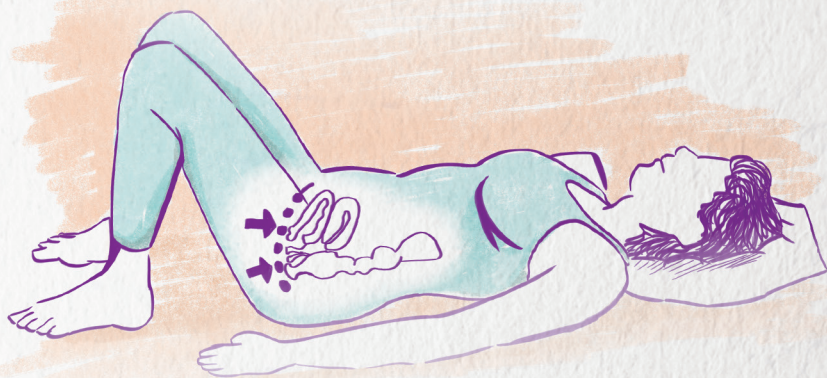
Exercícios físicos e perda de peso

Você pode sim fazer exercícios, desde que sejam leves e se iniciem somente a partir de 15 dias após o parto normal ou 30 dias depois da cesariana.

As caminhadas e exercícios na água deixam os músculos mais fortes e melhoram a circulação do sangue, diminuindo as varizes. Além de contribuir para o seu bem-estar, você se sentirá muito mais disposta.

São indicados também exercícios que fortalecem os músculos que fecham a uretra, a vagina e o ânus e que sustentam a bexiga, o útero e o intestino.





Você pode exercitar esses músculos como se estivesse “prendendo a urina e soltando” e realizar esse movimento 10 vezes seguidas, repetindo-o 10 vezes por dia.



Perda de peso e barriga

Lembre-se: amamentar ajuda a emagrecer, diminui a barriga, mas também aumenta a fome. Escolha bem os alimentos que vai comer, dando preferência a alimentos mais saudáveis e tome bastantes líquidos, especialmente água.

Aproveite para passear com o bebê e gaste calorias caminhando.



Nesta fase da vida você pode se sentir frágil, ansiosa e insegura em alguns momentos, afinal são muitas emoções e novidades. Procure sempre conversar sobre isso com alguém de sua confiança.

Você pode ter vontade de chorar, ficar irritada ou desanimada, mas isso é passageiro. Logo estará adaptada às mudanças.

Se tiver com dificuldades para cuidar de você mesma e da criança, com crises de choro e deprimida, busque apoio da família e vá à unidade de saúde. Você precisa de atenção especial.

É preciso relaxar

Busque fazer atividades que lhe deixem calma e tranquila. Ouvir músicas, massagens, exercícios relaxantes, ter lazer ou simplesmente descansar um pouco mais.

Vitaminas e vacinas



O sulfato ferroso deve ser tomado por até três meses após o parto e na dosagem recomendada pelo profissional de saúde para prevenir a anemia.



*Veja se já tomou
todas as vacinas*

Vá à unidade de saúde com
seu cartão de vacinação para que
o profissional confira se completou
todas as doses das vacinas contra
hepatite B, difteria e tétano.



Direitos da Mulher

- Garantia de consulta pós-parto com atendimento gratuito e de boa qualidade;
- Planejar ter ou não ter filhos e quantos quer ter;
- Pode fazer a laqueadura se tiver mais de 25 anos ou dois filhos;
- Direito de registrar o bebê gratuitamente em qualquer cartório;
- Licença maternidade de 120 dias para mulheres trabalhadoras com carteira de trabalho assinada;
- Estabilidade no emprego até cinco meses após o parto, não podendo ser demitida, a não ser por justa causa;
- Direito de ser dispensada do trabalho todos os dias por dois períodos de 30 minutos, até a criança completar seis meses, para amamentar;
- Direito à creche nas empresas que possuírem pelo menos 30 mulheres com mais de 16 anos de idade;
- Direito ao respeito e a ser amada, acolhida e jamais violentada.



Ame-se e se
cuide sempre

Anote suas dívidas para
tirar na próxima consulta

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Coordenação Geral de Saúde das Mulheres. Caderneta da Gestante. 2. ed. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2014.

CHRISTIE, J.; BUNTING, B. The effect of health visitors' postpartum home visit frequency on first-time mothers: Cluster randomised trial. *International Journal of Nursing Studies*, v. 48, p. 689-702, 2011.

DENNIS, C.-L.; HEAMAN, M.; MOSSMAN, M. Psychometric Testing of the Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form Among Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, v. 49, p. 265-271, 2011.

DODT, R. C. M.; XIMENES, L. B.; ORIÁ, M. O. B. Validação de álbum seriado para promoção do aleitamento materno. *Acta paul. enferm.* [online], v. 25, n. 2, p. 225-230, 2012.

FOSTER, P. C.; BENNETT, A. M. Dorothea E. Orem. In: GEORGE, J. B. Teorias de enfermagem: os fundamentos à prática profissional. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000. p.83-101.

GUERREIRO, E. M.; RODRIGUES, D. P.; QUEIROZ, A. B. A.; FERREIRA, M. A. Educação em saúde no ciclo gravídico-puerperal: sentidos atribuídos por puérperas. *Rev Bras Enferm.*, v. 67, n. 1, p. 13-21, 2014.

HOFFMANN, T.; WARRALL, L. Designing effective written health education materials: considerations for health professionals. *Disabil. Rehabil.*, v. 26, n. 9, p. 166-73, 2004.

HOROWITZ, J. A.; MURPHY, C. A.; GREGORY, K. E.; WOJCIK, J. A. Community-Based Screening Initiative to Identify Mothers at Risk for Postpartum Depression. *JOGNN*, v. 40, p. 52-61, 2011.

HOROWITZ, J. A.; MURPHY, C. A.; GREGORY, K.; WOJCIK, J.; PULCINI, J.; SOLON, L. Nurse Home Visits Improve Maternal/Infant Interaction and Decrease Severity of Postpartum Depression. *JOGNN*, v. 42, p. 287-300, 2013.

LOBATO, G.; PEREIRA, M. N. Puerpério. In: MONTENEGRO, C. A. B.; REZENDE FILHO, J., organizadores. *Rezende obstetrícia*. 12. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013. p. 308-314.

MCLACHLAN, H. L.; FORSTER, D. A.; COLLINS, R.; GUNN, J.; HEGARTY, K. Identifying and supporting women with psychosocial issues during the postnatal period: Evaluating an educational intervention for midwives using a before-and-after survey. *Midwifery*, v. 27, p. 723–730, 2011.

NAZIK, E.; ERYILMAZ, G. The Prevention and Reduction of Postpartum Complications: Orem's Model. *Nursing Science Quarterly*, v. 26, n. 4, p. 360-364, 2013.

OLIVEIRA, J. F. B.; QUIRINO, G. S.; RODRIGUES, D. P. Percepção das puérperas quanto aos cuidados prestados pela equipe de saúde no puerpério. *Rev Rene.*, v.13, n.1, p.74-84, 2012.

OLSSON, A.; ROBERTSON, E.; FALK, K.; NISSEN, E. Assessing women's sexual life after childbirth: The role of the postnatal check. *Midwifery*, v. 27, p. 195–202, 2011.

PORRAS, C. V.; MOLINA, L. M. H. Validez y confiabilidad del cuestionario "Prácticas de cuidado que realizan consigo mismas las mujeres en el posparto". *Avances en Enfermería*, v. 28, n. 1, p. 96-106, 2010.

PREFEITURA DE FORTALEZA. Secretaria Municipal de Saúde. Área técnica de saúde da mulher e gênero. *Saúde da Gestante*. 3. ed. Fortaleza: Prefeitura de Fortaleza, 2012.

PROGIANTI, J. M.; COSTA, R. F. Práticas educativas desenvolvidas por enfermeiras: repercussões sobre vivências de mulheres na gestação e no parto. *Rev Bras Enferm*, v.65, n.2, p.257-263, 2012.

REBERTE, L. M.; HOGA, L. A. K.; GOMES, A. L. Z. O processo de construção de material educativo para a promoção da saúde da gestante. *Rev. Latino-Am. Enfermagem* v. 20, n. 1 [08 telas], 2012.

RODRIGUES, D. P.; GUERREIRO, E. M.; FERREIRA, M. A.; QUEIROZ, A. B. A.; BARBOSA, D. F. C.; FIALHO, A. V. M. Social representations of women in pregnancy, postpartum, and educational actions. *Online braz j nurs*, v.12, n.4, p.911-922, dez. 2013.

SALIM, N. R.; ARAÚJO, N. M.; GUALDA, D. M. R. Corpo e sexualidade: a experiência de um grupo de puérperas. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, v.18, n.4, [08 telas], jul.-ago. 2010.

SALONEN, A. H.; KAUNONEN, M.; ASTEDT-KURKI, P.; JARVENPAA, A.-L.; ISOAHO, H.; TARKKA, M.-T. Effectiveness of an internet-based intervention enhancing Finnish parents' parenting satisfaction and parenting self-efficacy during the postpartum period. *Midwifery*, v. 27, p. 832–841, 2011.

SERCEKUS, P.; METE, S. Effects of antenatal education on maternal prenatal and postpartum adaptation. *Journal of Advanced Nursing*, v. 66, n. 5, p. 999–1010, 2010.

SHOREY, S.; CHAN, W.-C. S.; CHONG, Y. S.; HE, H.-G. A randomized controlled trial of the effectiveness of a postnatal psychoeducation programme on outcomes of primiparas: study protocol. *Journal of Advanced Nursing*, 2014.

TAHIR, N. M.; AL-SADAT, N. Does telephone lactation counselling improve breastfeeding practices?: A randomised controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, v. 50, p. 16–25, 2013.

TSENG, Y.-F.; CHEN, C.-H.; LEE, C. C. S. Effects of listening to music on postpartum stress and anxiety levels. *Journal of Clinical Nursing*, v. 19, p. 1049–1055, 2010.

TYER-VIOLA, L.; ZULU, B.; MAIMBOLWA, M.; GUARINO, A. Evaluation of the use of simulation with student midwives in Zambia. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, v. 9, n. 1, 2012.

WALKER, L. O.; IM, E.-O.; VAUGHAN, M. W. Communication Technologies and Maternal Interest in Health-Promotion Information about Postpartum Weight and Parenting Practices. *JOGNN*, v. 41, p. 201-215, 2012.

WILLS, E. M. Grandes teorias da enfermagem baseadas nas necessidades humanas. In: McEWEN, M.; WILLS, E. M. *Bases teóricas para enfermagem*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. p.156-185.



Saúde e bem-estar no pós-parto

Seu filho nasceu, parabéns! Este é um momento único na sua vida e de sua família. Agora todos precisam se adaptar às mudanças que estão ocorrendo. Você e seu bebê necessitam de muito amor, cuidado e atenção.

O objetivo desta cartilha é ensiná-la sobre os cuidados que deve ter no pós-parto e incentivá-la a ter práticas saudáveis.

Vamos começar? Tenha uma boa leitura e anote suas dúvidas para tirar na próxima consulta.