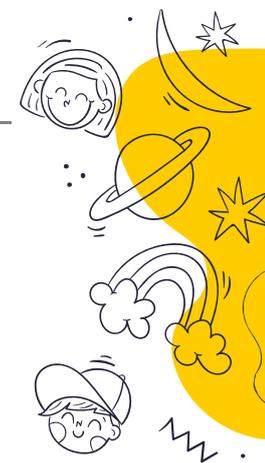


# Cartilha Puerpério



# Índice

Parto Normal .....	04
Parto Cesárea .....	05
Lóquios .....	06
Inchaço de pernas e pés .....	08
Mamas .....	09
Consulta de puerpério .....	10
Hipertensão e diabetes .....	11
Retorno às atividades físicas .....	12
Sexualidade .....	13



# Apresentação

Chegou a hora mais aguardada, a hora de ganhar alta! Agora você está passando pelo puerpério, um período pelo qual seu corpo está se recuperando do parto e que dura em média seis semanas após do nascimento do seu bebê.

Seu corpo está trabalhando para voltar à mesma forma que tinha antes da gestação. E por isso, é muito importante saber como cuidar dele. Para te ajudar, essa cartilha traz algumas orientações de forma simples e objetiva para te ajudar nessa jornada.

# Parto Normal

Após o parto via vaginal, algumas mulheres podem ter laceração perineal, lesões que acontecem de forma natural com a passagem do bebê pela vagina. Algumas lacerações precisam de pontos para ajudar na cicatrização. Nesses casos, é muito importante que se mantenha a higiene local com água e sabão neutro sempre que for ao banheiro ou após o banho.

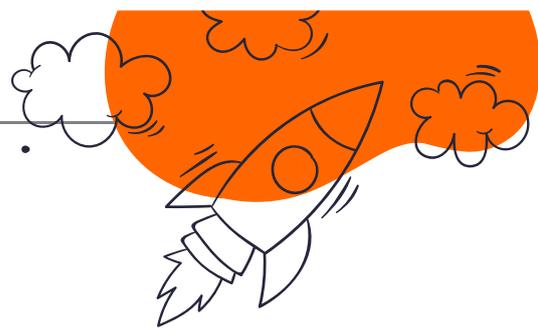
Seque a cicatriz sempre que possível com uma toalha, para evitar que fiquem restos de papel higiênico sobre lesão.



# Parto Cesárea

Se seu parto foi cesárea, você ficará com curativo local nas primeiras 24 horas. Após esse período, lave a ferida operatória com sabonete neutro durante o banho e seque bem, com cuidado. A pele leva aproximadamente sete dias para cicatrizar, portanto, não deixe de marcar uma consulta pós-parto entre sete e dez dias para avaliar a retirada dos pontos.

No entanto, não se esqueça, foram feitos cortes até que se chegasse ao útero. Logo, é necessário em média seis semanas para que tudo cicatrize. É muito importante evitar esforços intensos nesse período.



# Lóquios

O sangramento vaginal pós-parto é chamado de lóquios, uma secreção decorrente da cicatrização do útero, que se assemelha a menstruação. Com o passar dos dias, a quantidade dessa secreção vai diminuir e ficar mais clara, até desaparecer completamente. Esse sangramento dura em média até 42 dias após o nascimento do seu bebê.

Mas, atenção! Caso tenha dor intensa na parte inferior do abdômen, apresentar lóquios com cheiro forte e desagradável, tiver febre ou saída de pus pela vagina, ou pelas mamas, procure imediatamente avaliação médica. Eles podem ser sinais de que está ocorrendo uma infecção, que precisa ser tratada!

Após o parto, o útero continua a se contrair e a diminuir de tamanho, até retornar ao seu tamanho normal. O útero se contrai quando o bebê suga o leite. Esta sucção provoca um reflexo, que resulta na produção de ocitocina, o hormônio responsável pelas contrações uterinas. Por isso, é comum que as mães sintam cólica durante a amamentação.

Outra situação comum é sentir desconforto abdominal, pois o funcionamento do intestino costuma ficar mais lento e é comum acumular gases. Ingerir uma dieta rica em fibras, ter uma hidratação vigorosa e realizar caminhadas aju-

dam a eliminar os gases. Nas primeiras vezes que você for ao banheiro, poderá sentir um pouco de dor. Mas não tenha medo, os pontos não se rompem ao realizar a força para evacuar.

Na região anal, podem aparecer ou se agravarem as hemorroidas. Para ajudar, podem ser utilizadas compressas frias por alguns minutos várias vezes ao dia. Na maioria dos casos elas regridem sozinhas. Mas, caso persistam, provoquem dor ou dificuldades para evacuar, procure ajuda de um profissional.



# Inchaço de pernas e pés

O inchaço de membros inferiores é comum nos primeiros dias pós-parto, principalmente em pacientes que ficam muito tempo deitadas. Por isso, é muito importante caminhar, para ajudar a prevenir trombose, reduzir o edema das pernas e pés e para ajudar o intestino voltar a funcionar normalmente.



# Mamas

Por volta do terceiro dia depois do parto ocorre a apojadura, momento em que ocorre a descida mais abundante do leite. Nesse período, as mamas ficam cheias, podendo até mesmo ficarem duras, quentes e doloridas. Se houver produção excessiva de leite e a mama “empedrar”, é necessário esvaziar as mamas manualmente várias vezes ao dia. Banho em água fria ou compressas geladas podem ajudar no alívio da dor.

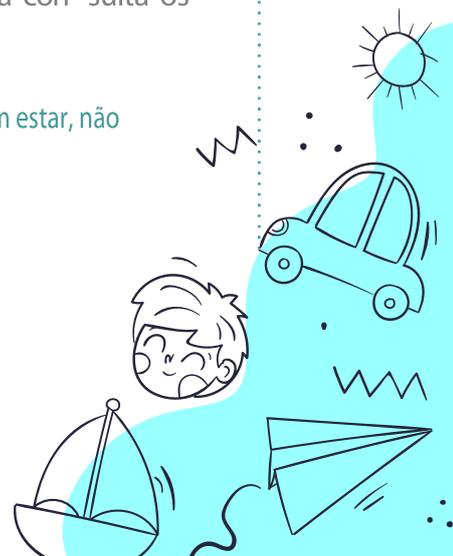
Não deixe de procurar atendimento médico caso as mamas fiquem com áreas de vermelhidão, muito doloridas ou caso saia secreção purulenta. Esses sinais podem indicar que uma mastite está se desenvolvendo e necessita de tratamento.



# Consulta de puerpério

Se o parto foi normal, a consulta de revisão pode ser feita entre a quarta e a sexta semanas após o parto. Caso tenha sido cesariana, o retorno deverá ocorrer entre o oitavo e o décimo dia após a alta hospitalar, pois nessa consulta os pontos da cirurgia já podem ser retirados.

Esta visita ao médico é de extrema importância para a sua saúde e bem estar, não falte!



# Hipertensão e diabetes

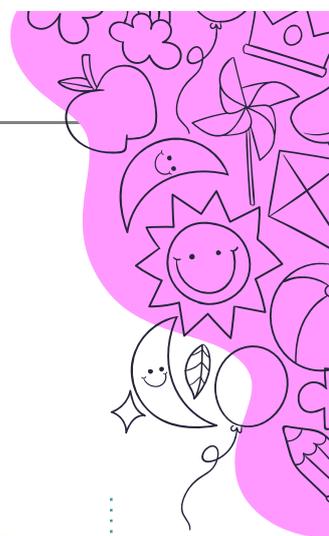
Se você teve algum quadro de descontrole pressórico durante a gestação ou já tinha hipertensão antes mesmo de engravidar, é muito importante que você continue aferindo sua pressão em casa diariamente e anote os valores obtidos. Dessa forma seu médico assistente avaliará a necessidade de introduzir uma medicação ou ajustar a dose. Se não for possível aferir a pressão em casa, sugerimos procurar o posto de saúde.



Caso sua pressão persista maior ou igual a 140x90mmHg e associado apresente dor de cabeça, alterações visuais ou dor de estômago persistentes, procure por atendimento médico!

# Retorno às atividades físicas

Aproximadamente 40 dias após o nascimento do bebê, o corpo estará quase igual ao que era antes da gravidez. O retorno à atividade física pode ser feito por volta de um mês após o parto normal e 45 dias após o parto cesárea, desde que você esteja se sentindo bem e pronta para esse momento. Lembre-se: a avaliação e liberação do médico é super importante.



# Sexualidade

Esse é um assunto pouco discutido e no qual muitos casais têm dúvidas. O cansaço da nova rotina e a insegurança podem interferir na sexualidade no puerpério. A abstinência sexual deve ocorrer nos primeiros 40 dias após o parto. Mas, saiba que isso não significa que você não possa namorar seu companheiro nesse período. A atividade sexual pode ser retomada aos poucos, mas, o mais importante é você se sentir confortável para esse momento, respeitando o tempo do seu corpo.



 [www.hospitalsantarosalia.org.br](http://www.hospitalsantarosalia.org.br)

 Rua Dr. Onofre, 575 - Centro  
Teófilo Otoni/MG CEP.: 39800-022

 **33 3529 1657 | 33 3529 1615**

 **339 9922 4545**

 **hsrosalia**  **hospitalsantarosalia**