

EBOOK

# APRENDENDO A VIVER O PUERPÉRIO



01

# INTRODUZINDO O EBOOK

## OBJETIVO:

Oferecer informações práticas e acessíveis sobre o puerpério, apoiando a mãe e sua família nos cuidados físicos e sociais do pós-parto

## SUMÁRIO:

- Entendendo o Puerpério
- Cuidados com a Puérpera
- Sobre Amamentação
- Puerpério e Saúde Mental
- Cuidados com o recém-nascido
- Planejamento Reprodutivo
- Direito das Mulheres
- Mitos x Verdades
- Rede de Apoio e Autocuidado
- Mensagens Finais





# ENTENDENDO O PUERPÉRIO

## O QUE É?

O puerpério começa logo após a saída da placenta. Ele termina na primeira ovulação, seguida pela menstruação. Nesse período, o corpo da mulher passa por mudanças para voltar às condições anteriores à gravidez.

O puerpério costuma durar aproximadamente 6 semanas, no entanto, seu término é imprevisível e varia de mulher para mulher. Essa variação está ligada principalmente às mudanças anatômicas e fisiológicas que ocorrem no corpo materno, além de envolver aspectos psicossociais, como as adaptações relacionadas à própria maternidade, à vivência da sexualidade, à autopercepção sobre si mesma e à reorganização do contexto de vida pessoal e familiar, que ocorrem de maneira simultânea e influenciam a experiência desse período.

# ENTENDENDO O PUERPÉRIO

## FASES DO PUERPÉRIO

### **Imediato (1 a 10 dia)**

- Início da recuperação do corpo;
- Contrações uterinas e cólicas;
- Sangramento pós-parto para eliminar restos de placenta;
- Cicatrização da vagina ou dos pontos da cesárea;

### **Tardio (11 ao 42 dia)**

- Continuação da recuperação do útero, vagina e endométrio;
- Primeira ovulação geralmente entre 30 a 42 dias;
- Relações sexuais podem ser retomadas conforme orientação médica;

### **Remoto ( a partir do 43 dia)**

- Ovulações regulares podem ocorrer;
- Consultas de rotina importantes para saúde física e emocional





# ENTENDENDO O PUERPÉRIO

## MUDANÇAS FÍSICAS

**Involução Uterina:** o útero contrai e diminui de tamanho progressivamente, retornando ao seu tamanho normal nos primeiros 10 dias após o parto.

**Cólicas:** resultam das contrações do útero, que podem se intensificar durante a amamentação, já que a ocitocina liberada nesse momento é um dos hormônios responsáveis por estimular essas contrações.

**Mamas endurecidas:** ocorre devido à produção de leite no período pós-parto. Geralmente, elas ficam mais leves após a amamentação, voltando a encher-se novamente no momento de alimentar o bebê.

**Lóquios (Sangramento Pós-Parto):** sangramentos normais que ocorrem após o parto até 42-45 dias. Podendo ser classificados em:

**Lóquios rubros/sanguinolentos:** Sangue vivo, nos primeiros dias (até 1 semana).

**Lóquios serosos/serossanguinolentos:** Mistura de sangue e líquido amarelado, na segunda semana.

**Lóquios albos:** Aspecto mais amarelado/esbranquiçado, no final.

02

# ENTENDENDO O PUERPÉRIO

Imagem ilustrando os lóquios:



Fonte: internet



# ENTENDENDO O PUERPÉRIO

## CONSULTA PUERPERAL

Essa consulta tem como objetivo verificar a saúde geral da mãe e do recém-nascido, oferecer suporte e orientação à família em relação à amamentação, orientar sobre os cuidados essenciais com o bebê, observar a interação entre mãe e filho, identificar possíveis situações de risco ou intercorrências e agir de forma adequada, além de fornecer orientações sobre planejamento familiar.

A consulta Puerperal deve ocorrer no período entre 3 a 10 dias pós parto, até 3 dias caso o recém nascido seja classificado como de risco, e, sempre que possível, contar com a presença do pai do bebê, do(a) parceiro(a) ou de um familiar.

# CUIDADOS COM A PUÉRPERA

Nessa fase é normal que seu sono fique desregulado por conta do bebê, principalmente nos primeiros 2 meses, que servem mais para adaptação. Aqui vão algumas dicas para ornar esse processo um pouco mais leve.

Busque apoio de seu/sua parceiro/parceira, familiares e amigos para descansar um pouco. Tente descansar enquanto o bebê estiver dormindo.

Não beba café, energéticos e outros estimulantes de noite, pois pode atrapalhar seu descanso adequado durante a noite.



**SONO E  
DESCANSO**



# CUIDADOS COM A PUÉRPERA

## PREVENINDO INFECÇÕES:

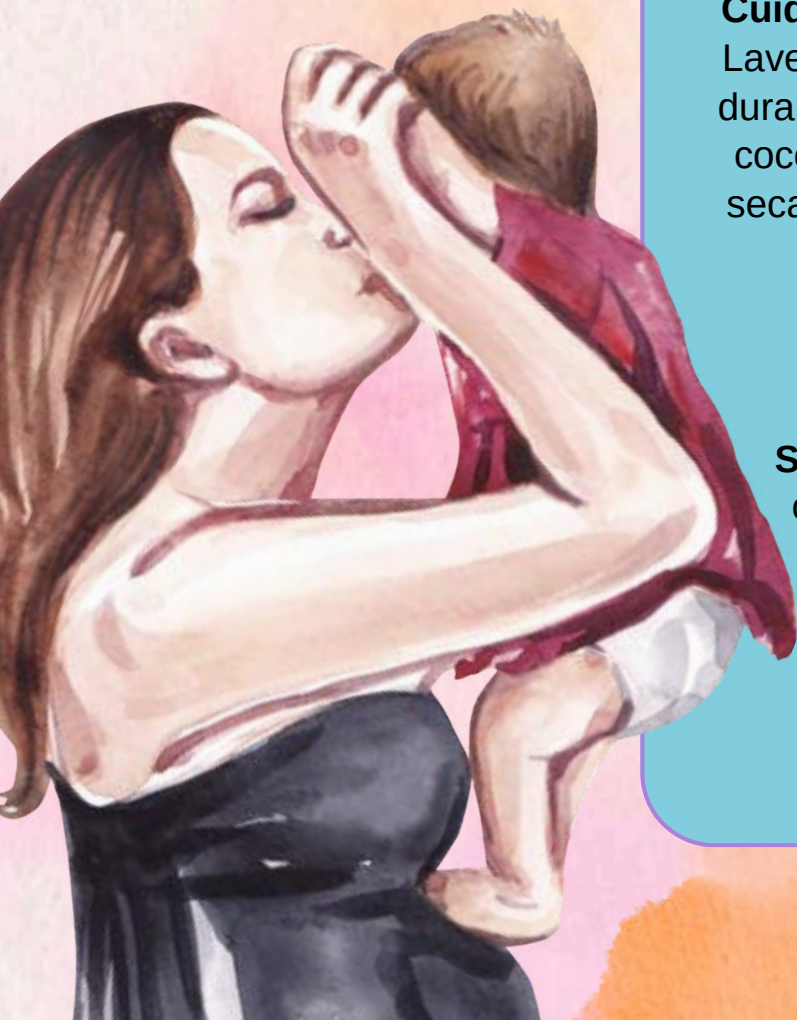
### Cuidados com cesárea

Lavar a ferida suavemente com água e sabão neutro após o banho (ou apenas água, se estiver com curativo), secar com batidinhas e evitar arrastar em cima da ferida o que você usa para se secar

### Cuidados com pontos pós parto vaginal

Lave a região íntima com sabonete neutro durante o banho e sempre que fizer xixi ou cocô. Mantenha a região sempre limpa e seca. Os pontos saem espontaneamente, não precisa se preocupar!

**Sinais de alerta!!** Se na ferida operatória ou nos pontos na vagina você perceber pus, cheiro ruim, se a área estiver quente, avermelhada, com muita dor, busque um serviço de saúde para avaliação. Fique atenta também para temperatura corporal acima de 37,7°C.



# SOBRE A AMAMENTAÇÃO

## BENEFÍCIOS PARA MÃE E BEBÊ

O Ministério da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade e o aleitamento até 2 anos ou mais. A amamentação tem diversos benefícios:

- Fortalece o vínculo entre mãe e filho
- Protege o bebê contra diarreias, infecções respiratórias e alergias
- Diminui o risco da criança desenvolver obesidade
- Há evidências que contribui para o desenvolvimento cognitivo do bebê
- Diminui as chances de desenvolver câncer de mama, ovários e colo de útero no futuro

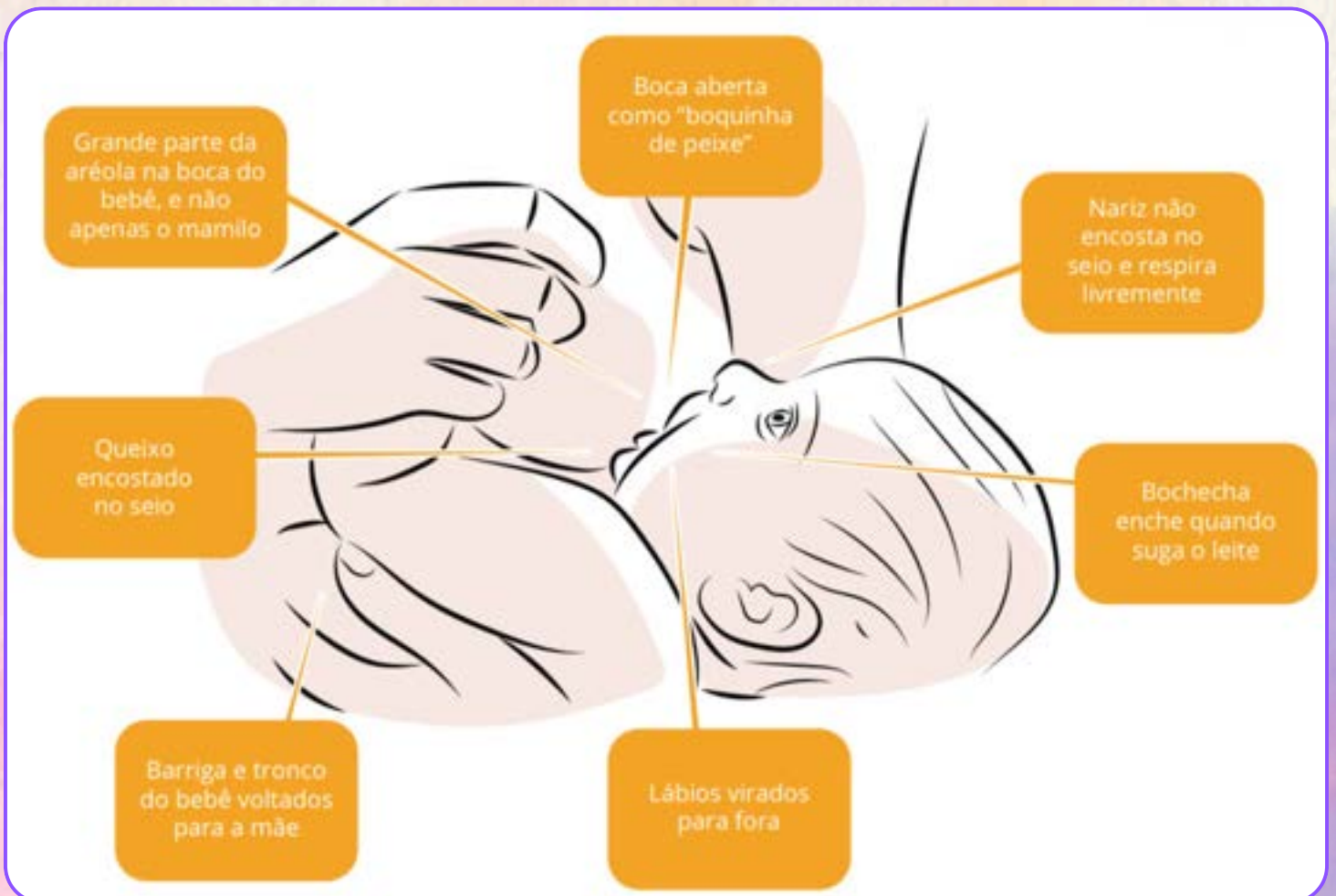




04

# SOBRE A AMAMENTAÇÃO

## PEGA CORRETA



Fonte: AVASUS, Amamentação

04

# SOBRE A AMAMENTAÇÃO

## POSIÇÕES



Figura 1 - Posição Tradicional.



Figura 2 - Posição Jogador de Futebol Americano.



Figura 4 - Laid-Back Position.



Figura 3 - Posição Cavallinho.



05

# PUERPÉRIO E SAÚDE MENTAL

O que é?

## BABY BLUES X DEPRESSÃO PÓS-PARTO

E se eu me sentir triste após o parto?

Após o nascimento do bebê, inicia-se o tão falado puerpério — um período marcado por mudanças físicas, emocionais e sociais na vida da mulher. Ele começa logo após o parto e pode se estender até cerca de 45 dias depois. Nesse momento, é comum que algumas mulheres sintam tristeza ou instabilidade emocional. Dependendo da intensidade e da duração desses sentimentos, eles podem estar relacionados a diferentes condições.

Vamos entender as diferenças  
entre essas tristezas ?



# OS PUERPÉRIO E SAÚDE MENTAL

## O que é? BABY BLUES

O baby blues, também chamado de tristeza puerperal ou tristeza pós parto, é considerado a alteração emocional mais comum do puerpério, afetando entre 50% e 80% das mulheres.

**E NÃO SE ASSUSTE:** isso não significa que você não ama o seu bebê! O baby blues está relacionado a fatores como: adaptação à chegada do bebê; gravidez não planejada; carga emocional elevada; falta de rede de apoio; cansaço extremo; mudanças hormonais e entre outros.

Principais sinais:

- Choro fácil;
- Irritabilidade e cansaço;
- Maior sensibilidade emocional;

O mais importante: **Baby Blues NÃO É UMA DOENÇA!**

Ele acontece por conta das mudanças naturais do corpo e das emoções nesse período e tende a melhorar espontaneamente com descanso, apoio da família e acolhimento.





# OS PUERPÉRIO E SAÚDE MENTAL

## O que é? DEPRESSÃO PÓS PARTO

Diferente do baby blues, a depressão pós-parto é uma condição mais séria, que se caracteriza por **tristeza intensa e persistente** acompanhada de sentimentos de **desespero e falta de esperança**.

Essa condição pode prejudicar o vínculo entre mãe e bebê, impactando o desenvolvimento emocional e social da criança. Por isso, é fundamental reconhecer os sinais e buscar ajuda o quanto antes.

Principais sinais:

- Perda de interesse/prazer nas atividades;
- Pensamento de morte ou suicídio;
- Vontade de machucar a si mesma ou o bebê;
- Alterações no sono;
- Sentimento de culpa ou incapacidade;

**A depressão pós-parto tem tratamento e não é culpa da mãe.**

O SUS oferece apoio gratuito, incluindo psicoterapia, uso de medicação quando necessário, grupos de apoio, acompanhamento familiar e, em casos mais graves, atendimento em CAPS ou internação.



# OS PUERPÉRIO E SAÚDE MENTAL IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO

Você percebeu que tanto o baby blues quanto a depressão pós-parto estão relacionados à falta de rede de apoio? Isso mostra como é fundamental que a mãe não se sinta sozinha nesse momento.

A rede de apoio pode ser formada por parceiro(a), familiares, amigos, conhecidos ou mesmo profissionais de saúde. O cuidado com a saúde mental da mãe não deve ser responsabilidade apenas dela.

Ter apoio faz toda a diferença para que o puerpério seja vivido de forma mais leve.

Apoiar significa:

- Ajudar com as tarefas da casa;
- Permitir que a mãe tenha momentos de descanso;
- Ouvir sem julgamentos;
- Oferecer carinho, presença e incentivo.

Quando a mãe se sente acolhida, os riscos de desenvolver depressão pós-parto diminuem. Por isso, parceiros, familiares, amigos e profissionais de saúde são peças fundamentais nessa jornada.





# OS PUERPÉRIO E SAÚDE MENTAL QUANDO PROCURAR AJUDA?

É comum sentir cansaço e instabilidade emocional após o parto, mas é importante estar atenta a alguns sinais:

- **Baby blues:** geralmente passa sozinho. Porém, se os sintomas durarem mais de duas semanas ou ficarem muito intensos, é hora de procurar um profissional de saúde.
- **Depressão pós-parto:** se houver tristeza constante, falta de energia, dificuldade para cuidar de si mesma ou do bebê, ou ainda pensamentos de morte ou de machucar alguém, é essencial buscar ajuda profissional imediatamente.

O SUS oferece atendimento gratuito com psicólogos, médicos, grupos de apoio nas Unidades Básicas de Saúde e, em situações mais graves, nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS).



# CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

## HIGIENE DO COTO

### CUIDANDO DO UMBIGUINHO:

- O curativo do umbigo deve ser feito três vezes ao dia, utilizando álcool 70% ou Solução Fisiológica 0,9%.
- Certifique-se de elevar o coto suavemente, de modo que o álcool atinja a área em que o cordão se insere na base.
- Se houver secreção ou sangramento, faça o curativo sempre que trocar a fralda.
- Aos poucos, o coto ficará mais endurecido, seco e escuro. A maior parte cai até a segunda semana de vida e um pequeno sangramento é normal.
- É importante que esta área esteja sempre seca e deve-se evitar o atrito com as roupas.





# CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

## BANHO DO BEBÊ

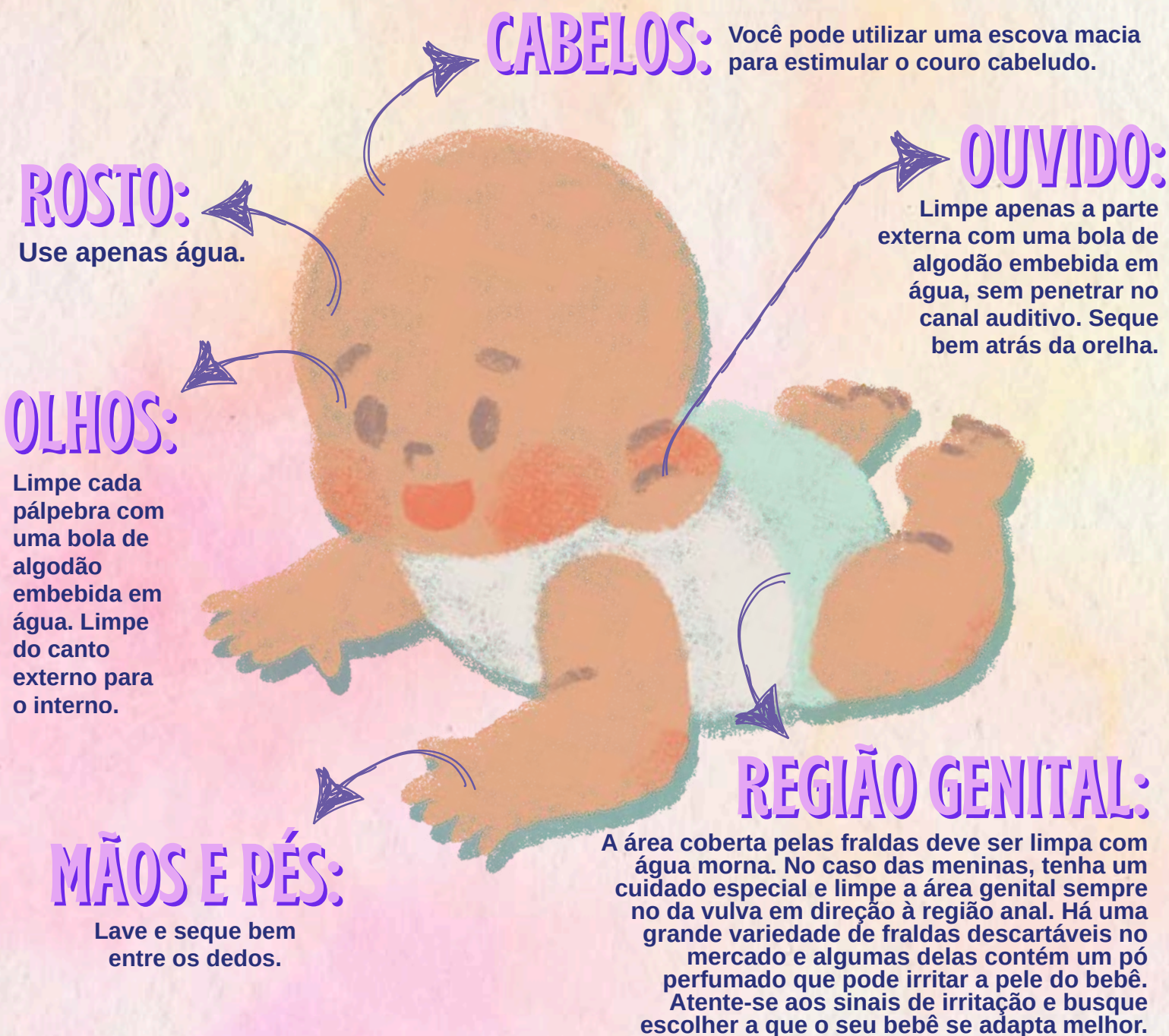
O banho deve ser dado diariamente e é um ótimo momento de conexão. Para maior conforto e higiene do bebê, aqui estão algumas recomendações:

- O banho deve ser um momento calmo e relaxante. Por isso, prepare com antecedência o material que será usado.
- Os primeiros banhos devem ser rápidos.
- Procure deixar a temperatura da água semelhante à do corpo do bebê.
- Antes de colocar o bebê na água, molhe um pouco o rosto e a cabeça dele.
- Ao lavar as costas do bebê, colocado de bruços, tome cuidado para que o rosto dele não toque a água.
- Dê preferência ao sabonete neutro.
- Comece pela cabeça e face e depois desça em direção aos pés.
- Lave o pescoço, peito, braços, abdômen e pernas, certificando-se de lavar as dobras do pescoço e as axilas.
- Você pode notar uma substância esbranquiçada nas dobras, é uma cobertura protetora que envolvia o bebê antes do nascimento.
- Certifique-se de lavar a área genital por último.
- Enxágue com água limpa e, a seguir, seque bem o corpo do bebê.



# CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

## BANHO DO BEBÊ



### CABELOS:

Você pode utilizar uma escova macia para estimular o couro cabeludo.

### ROSTO:

Use apenas água.

### OLHOS:

Limpe cada pálpebra com uma bola de algodão embebida em água. Limpe do canto externo para o interno.

### OUVIDO:

Limpe apenas a parte externa com uma bola de algodão embebida em água, sem penetrar no canal auditivo. Seque bem atrás da orelha.

### MÃOS E PÉS:

Lave e seque bem entre os dedos.

### REGIÃO GENITAL:

A área coberta pelas fraldas deve ser limpa com água morna. No caso das meninas, tenha um cuidado especial e limpe a área genital sempre no da vulva em direção à região anal. Há uma grande variedade de fraldas descartáveis no mercado e algumas delas contêm um pó perfumado que pode irritar a pele do bebê. Atente-se aos sinais de irritação e busque escolher a que o seu bebê se adapta melhor.



# CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

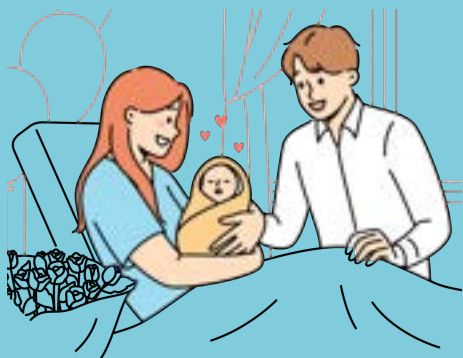
## COMO ACALMAR?

### TÉCNICA DOS 5S



**Ruído Branco (Sushing)** - O Shhhhh... é um som que os bebês ouviam o tempo todo no útero. Barulhos de secador, ventilador, ou sons de aplicativos de ruído branco podem recriar essa sensação de segurança e ajudá-los a relaxar

**Swinging** - Movimentos suaves e rítmicos, como balançar ou dar “tapinhas” no bumbum do bebê, lembram o movimento que ele sentia dentro do útero, principalmente com a respiração da mãe. Um leve balanço, seja no colo ou com a ajuda de uma cadeira de balanço, pode acalmar rapidamente.



**Swaddling** - enrolar o bebê, assim como ele ficava no útero. O uso de um “Swaddle”, ou seja, tecidos para fazer o famoso “charutinho”, ajuda a manter os bracinhos perto do corpo e a impedir os reflexos de susto que podem acordar seu bebê.

06

# CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

## COMO ACALMAR?

### TÉCNICA DOS 5S

#### Sucking (Sucção)

A sucção é uma das formas naturais de os bebês se acalmarem. Chupetas ou a amamentação podem ser usadas para proporcionar esse conforto extra.



#### Side or Stomach Position

(Posição de lado ou barriga para baixo) - Quando o bebê está agitado, deitá-lo de lado ou de bruços, com a barriguinha para baixo, enquanto você segura e supervisiona, ajuda a aliviar o desconforto.



# CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO



**1- Massagens:** faça movimentos circulares na barriga do bebê

**2- Posicione bem durante a amamentação:** Para evitar que o recém-nascido engula o ar junto com o leite materno durante as mamadas, fique atento à posição do pequeno na hora de amamentar. O ideal é posicioná-lo em um ângulo mais inclinado. Evitar o uso da mamadeira e de chupetas também pode colaborar na prevenção da cólica já que eles podem aumentar a quantidade de ar ingerido pelos bebês

**3- Exercícios:** use as perninhas da criança para ajudar a dissipar os gases. Deite o bebê de barriga para cima, segure suas perninhas e faça movimentos de dobrar e esticar, como se ele estivesse pedalando. Essa compressão vai ajudar a dissolver e soltar os gases

**4- Compressas quentes:** passe uma fralda de tecido e aplique-a ainda quente na barriga da criança. O calor irá ajudar a vasodilatação, facilitando o fluxo do sangue, relaxando os músculos e aliviando a cólica. Banho morno também ajuda a aliviar as dores

## ALIVIAR CÓLICAS





06

# CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

## CALENDÁRIO VACINAL



**ATENÇÃO ESPECIAL  
ÀS VACINAS DO  
RECÉM-NASCIDO  
(BCG E HEPATITE B)**

clínica**x**

### Calendário vacinal infantil

Do nascimento aos 4 Anos

#### Ao nascer

BCG  
Hepatite B

#### 2 Meses

1º Penta/DTP  
1º VIP/VOP  
1º Pneumocócica 10V  
1º Rotavírus Humano

#### 3 Meses

1º Meningocócica C

#### 4 Meses

2º Penta/DTP  
2º VIP/VOP  
2º Pneumocócica 10V  
2º Rotavírus Humano

#### 5 Meses

2º Meningocócica C

#### 6 Meses

3º Penta/DTP  
3º VIP/VOP

#### 9 Meses

Febre Amarela

#### 12 Meses

Reforço Pneumocócica 10V  
Reforço Meningocócica C  
Tríplice Viral

#### 15 Meses

1º Reforço Penta/DTP  
1º Reforço VIP/VOP  
Hepatite A  
Tetra Viral

#### 4 Anos

2º Reforço Penta/DTP  
2º Reforço VIP/VOP  
2º Varicela (atenuada)





# CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

## PRIMEIROS EXAMES

### TESTE DA ORELINHA

Detecta se o bebê tem problemas auditivos

Realizado entre o 2º e o 3º dia de vida do RN

### TESTE DO OLHINHO

Detecta se o bebê possui catarata congênita ou outra doença ocular. Realizado assim que o bebê nasce

### TESTE DA LINGUINHA

Detecta se o bebê tem a língua presa

### TESTE DO CORAÇÃOZINHO

Detecta indícios de problemas cardíacos congênitos

Realizado entre 24 e 48h de vida

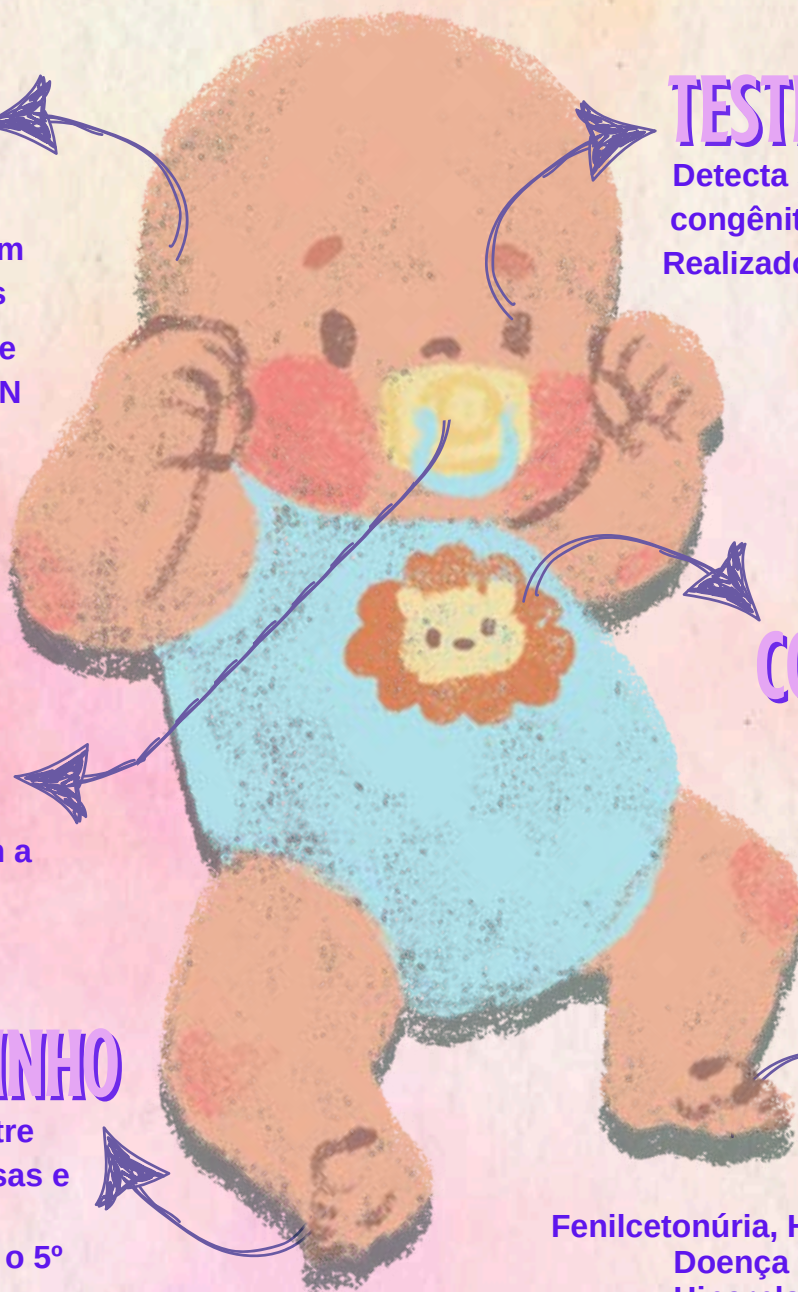
### TESTE DO PEZINHO

Detecta 7 doenças entre metabólicas, infecciosas e congênitas.

Realizado entre o 3º e o 5º dia de vida do RN


### DOENÇAS DETECTÁVEIS

Fenilcetonúria, Hipotireoidismo congênito, Doença falciforme, Fibrose cística, Hiperplasia adrenal, Deficiência de Biotinidase e Toxoplasmose.



# PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## MÉTODOS CONTRACEPTIVOS



É importante lembrar que, mesmo que a mulher não esteja grávida ou passando pelo pós parto, os seguintes métodos contraceptivos estão disponíveis em Unidades de Saúde (SUS):

- DIU de cobre
- Anticoncepcional oral combinado
- Anticoncepcional injetável combinado (aplicado mensalmente)
- Anticoncepcional injetável de progestágeno (aplicado trimestralmente)
- Pílula de progestágeno isolado
- Contracepção oral de emergência (popularmente conhecida como pílula do dia seguinte);
- Preservativos internos e externos;
- O implante subdérmico

O SUS também oferece procedimentos cirúrgicos de laqueadura tubária e vasectomia. Segundo a Lei 14.443/2022, são critérios para acessar os métodos cirúrgicos ter mais de 21 anos ou pelo menos dois filhos vivos. **Destaca-se que não é mais necessária a autorização do cônjuge ou parceiro para realizar a laqueadura ou vasectomia.**

O SUS reforça que a contracepção é um direito das mulheres e das famílias. Para ser, de fato, uma escolha consciente, é importante que todos tenham acesso a informações confiáveis e acesso aos métodos contraceptivos disponíveis.





# PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

## ESCOLHA SEGURA NA AMAMENTAÇÃO

Falando sobre o pós-parto, especialmente durante o puerpério, as escolhas contraceptivas precisam considerar o estado da mulher e bebê. Os métodos recomendados para serem usados nessa fase são:

### Contraceção Imediata com DIU de Cobre

O DIU de cobre pode ser inserido entre 10 minutos e 48 horas após o parto, desde que respeitada a primeira hora de contato pele a pele e início da amamentação.

### Esterilização (Laqueadura Tubária)

A laqueadura tubária pode ser realizada na mesma internação, até 72 horas após o parto normal, desde que observados os critérios legais e a vontade da mulher.

Outras opções seguras, e eficazes são recomendadas conforme o estado clínico da mulher e caso ela esteja amamentando:

**Implante subdérmico de etonogestrel** (pode ser usado no pós-parto e durante a amamentação);

**Injeção de medroxiprogesterona (DMPA)** - pode ser aplicada imediatamente após o parto;

**Minipílula (progesterona isolada)** - indicada para mulheres lactantes após a 6ª semana;

**Método de Amenorréia Lactacional (MAL)** - válido até 6 meses pós-parto, desde que: A mulher esteja amamentando exclusivamente; Ainda não tenha menstruado; O bebê tenha menos de 6 meses.

**Métodos de barreira (preservativo, diafragma):** indicados assim que a relação for retomada, especialmente após 21 dias ou retorno da menstruação

### Métodos contraceptivos oferecidos pelos SUS



Preservativo • Pílula • Pílula emergencial • Laqueadura e Vasectomia • DIU • Injeções hormonais • Implantes hormonais



# DIREITOS DAS MULHERES

## NO PUERPÉRIO: ACOMPANHANTE

A lei do acompanhante Lei Federal nº 11.108/2005, dá o direito à puérpera de escolher livremente seu acompanhante de confiança, seja o pai do bebê, um familiar ou um amigo.

A presença do acompanhante pode contribuir para a segurança emocional da mulher e não pode ser impedida sob nenhuma circunstância.

Caso esse direito seja negado, pode-se entrar em contato com a Ouvidoria do Ministério da Saúde com o telefone 138.





# DIREITOS DAS MULHERES

## LICENÇA-MATERNIDADE

A licença a maternidade é um direito concedido a mulher, que poderá ser solicitado até 28 dias antes da data do parto, concedendo a ela um período de 120 dias de licença, podendo se estender até 180 dias.

Esse período começa a ser contabilizado a partir da alta da mãe ou do recém-nascido.

O direito a licença-paternidade é concedido ao pai por um período de 5 dias corridos após o nascimento do bebê.



# DIREITOS DAS MULHERES

## SOBRE TRABALHO E AMAMENTAÇÃO

A mulher que possui um emprego fixo, tem o direito, durante o puerpério, de manter a estabilidade laboral desde o nascimento até 5 meses do pós-parto.

Após o retorno das atividades trabalhistas, a mulher pode contar com até dois intervalos de 30 minutos no período de trabalho, visando a amamentação.

Durante o momento de trabalho, a mulher tem o direito da garantia de um espaço ou local apropriado para a permanência do/a filho/a, em creches públicas ou privadas, ou outras instituições.





# DIREITOS DAS MULHERES

## OUTROS DIREITOS

A mulher que ainda está em período estudantil tem o direito ao regime de atividades estudantis domiciliares a partir de 8 meses de gestação até 3 meses do pós-parto

No caso da mulher privada de liberdade, é permitido a permanência do recém-nascido com a mãe por até o quarto mês de nascimento visando a amamentação exclusiva.



# PUERPÉRIO

## MITOS X VERDADES

### MITOS

#### **A MULHER NÃO PODE LAVAR O CABELO DEPOIS DO PARTO.**

Não há nada que impeça lavar a cabeça e os cabelos depois do parto. Esse é um grande mito. A mulher não terá nenhum prejuízo para sua saúde realizando esse cuidado de higiene pessoal, inclusive, pode lavar a cabeça logo após o parto.

#### **ENQUANTO A MULHER ESTIVER AMAMENTANDO, ELA NÃO ENGRAVIDA**

Durante a amamentação, a prolactina pode interferir na regularidade da ovulação, então, pode ser mais difícil engravidar, mas não significa que a mulher não engravide durante o puerpério. Por isso as relações sexuais devem acontecer com proteção porque ela pode engravidar de novo, sim.

#### **O PUERPÉRIO É UM MOMENTO DE FELICIDADE PARA TODAS AS MULHERES.**

O choro e a tristeza são situações muito comuns e podem ser decorrentes de vários fatores, como a queda dos hormônios, o cansaço, os abalos na autoestima e o próprio sentimento de culpa por estar dessa forma. Há, também, a insegurança sobre a própria capacidade de cuidar do bebê.

### VERDADES

#### **A MULHER TEM UM SANGRAMENTO PROLONGADO APÓS O PARTO.**

O sangramento após o parto é uma situação normal para todas as mulheres e pode durar até 21 dias. Isso acontece porque o útero está em processo de cicatrização, mas a tendência é de que no decorrer dos dias haja uma redução do volume, e o fluxo passa de vermelho vivo para rosado.

#### **A MULHER SENTE CÓLICAS DEPOIS DO PARTO.**

Algumas mulheres podem sentir dores parecidas com cólicas na primeira semana após o parto. Essa sensação acontece por causa da ocitocina, um hormônio que faz com que o útero se contraia para voltar ao seu tamanho original.

#### **O CORPO PRODUZ LEITE AUTOMATICAMENTE QUANDO O BEBÊ NASCE.**

Logo após o parto, o organismo da mulher começa a liberar o colostro, um leite produzido em pouca quantidade, mas que contém altas concentrações de gordura, proteína, vitaminas e imunoglobulinas, que ajudam a fortalecer as defesas do bebê. No terceiro dia após o parto o leite começa a descer, as mamas ficam ainda mais volumosas, quentes, muitas vezes doloridas, e pode ocorrer febre. A quantidade de leite aumenta conforme o bebê suga.



# REDE DE APOIO E AUTOCUIDADO

## O QUE É REDE DE APOIO?

### O QUE É REDE DE APOIO?

O conjunto de pessoas e serviços que ajudam a puérpera no dia a dia. Fazem parte dessa rede:

- Parceiro(a)
- Família e amigos
- Profissionais de saúde
- Grupos de mães presenciais ou virtuais

Quanto **mais sólida a rede, mais fácil** é a adaptação à maternidade e menor o risco de tristeza ou ansiedade.

### PEDIR AJUDA É AUTOCUIDADO

Aceitar apoio **não** é sinal de fraqueza. É uma **forma de proteger a saúde da mãe e do bebê**.

- Deixe alguém ajudar na casa.
- Aceite que preparem uma refeição para você.
- Converse sobre como está se sentindo.

#### Contatos importantes:

- CVV – 188 (24h, gratuito)
- SAMU – 192 (emergência)
- SUS – 136 (orientações de saúde)
- UBS/maternidades: grupos de apoio à amamentação e ao puerpério



# REDE DE APOIO E AUTOCUIDADO

## FAMÍLIA

A participação do parceiro(a) e da família é outro **pilar fundamental**. Pesquisas mostram que quando o **parceiro é incluído ativamente desde o pré-natal e segue envolvido** no pós-parto, há **melhora significativa no bem-estar da mãe e redução de sintomas depressivos**, atitudes práticas como:

- Dividir tarefas domésticas
- Cuidar do bebê para que a puérpera possa descansar
- Acompanhar consultas e oferecer apoio emocional sem críticas

## AUTOCUIDADO

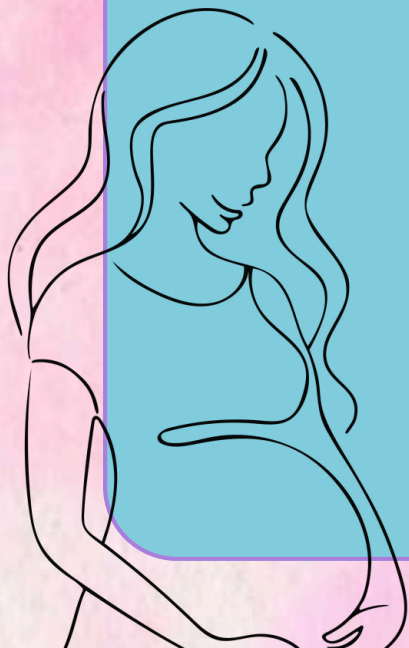
O autocuidado é uma estratégia que **fortalece a saúde materna**, não se trata de momentos luxuosos, mas de pequenas práticas simples e possíveis na rotina.

### Autocuidado físico

- Comer regularmente alimentos nutritivos.
- Dormir ou cochilar quando o bebê dorme.
- Realizar caminhadas leves (após liberação médica).
- 

### Autocuidado emocional

- Praticar respiração profunda ou mindfulness.
- Registrar sentimentos em um diário.
- Usar materiais de apoio (cartas motivacionais, livros, e-books).





# REDE DE APOIO E AUTOCUIDADO

## AUTOCUIDADO

### Autocuidado social

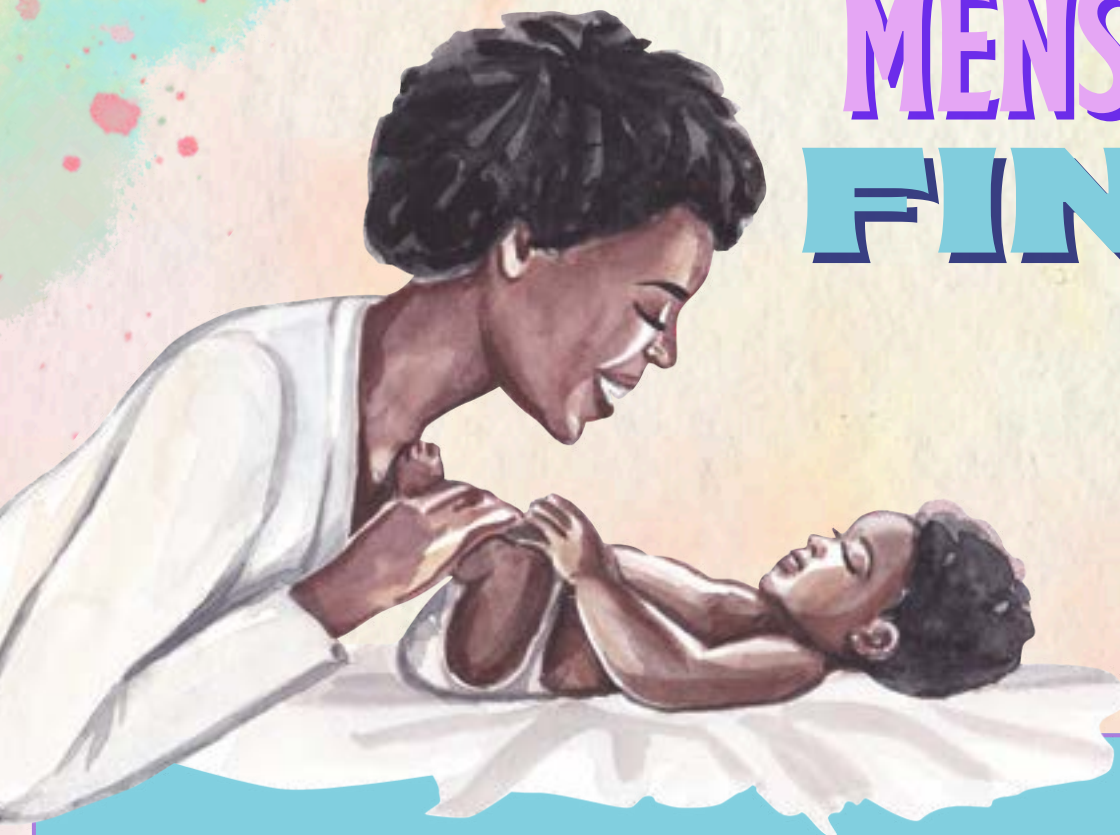
- Participar de grupos presenciais ou virtuais de puérperas.
- Manter contato com pessoas de confiança.
- Estabelecer limites saudáveis para visitas.

É essencial destacar: **caso a puérpera perceba tristeza intensa, falta de prazer nas atividades ou pensamentos de se machucar**, é fundamental **procurar ajuda médica imediata ou acionar o CVV pelo telefone 188**.

O **cuidado com a mãe torna-se tão importante quanto o cuidado com o bebê** e reconhecer a necessidade de apoio é o primeiro passo para atravessar o puerpério com mais **leveza, segurança e saúde**.



# MENSAGENS FINAIS



**"VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA. TUDO O QUE SENTE AGORA É VÁLIDO E MERECE CUIDADO. SEU CORPO ESTÁ SE CURANDO, SUA MENTE SE ADAPTANDO E SEU CORAÇÃO SE ABRINDO. RESPEITE SEUS TEMPOS. SE O MUNDO FOSSE JUSTO, TODA MULHER NO PUERPÉRIO TERIA UM TRONO, UMA REDE DE APOIO E NINGUÉM DIZENDO O QUE ELA 'DEVERIA SENTIR'. VOCÊ MERECE TUDO ISSO E MAIS."**

**"O PUERPÉRIO NÃO É FRAQUEZA - É A TRAVESSIA MAIS CORAJOSA ENTRE A MULHER QUE VOCÊ ERA E A MÃE QUE ESTÁ NASCENDO."**

**"VOCÊ NÃO PRECISA SORRIR O TEMPO TODO. VOCÊ PRECISA SER ACOLHIDA. VALIDADA. RESPEITADA. ESTAMOS AQUI"**



# REFERÊNCIAS

MOURA, Amanda Souza; MATOS, Ariane Tiago Bernardo de; GIUGLIANI, Elsa Regina Justo; NASCIMENTO, Lilian Cordova do; ARAÚJO, Renara Guedes. Curso teórico de manejo do aleitamento materno. Unidade 4: Promovendo, protegendo e apoiando a amamentação na maternidade. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://avasus.ufrn.br/>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. 8. ed. (versão eletrônica). Brasília: Ministério da Saúde, (2022). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gravidez/publicacoes>.

BRASIL. Ministério da Saúde; INSTITUTO SÍRIO-LIBANÊS DE ENSINO E PESQUISA. Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 230 p. ISBN 978-85-334-2360-2.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. A consulta puerperal na atenção primária à saúde. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente, 29 nov. 2020. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/a-consulta-puerperal-na-atencao-primaria-a-saude/>

BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção ao pré-natal de baixo risco. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Cadernos de Atenção Básica, nº 32. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

GOBBI, Lucas Rodrigues; MAGGIONI, Jéssica Rezende; NETO, Wilson Marra; FERREIRA, Ingridy Maria Oliveira; CAMPELO, Gabriela Queiroz. Puerpério fisiológico. Orientadora: Dra. Fabiana Pilotto Muniz Costa Leal. UniCEUB – Centro Universitário de Brasília, 2020.

CONEXÃO UFRJ. *O puerpério e a saúde mental materna*. Universidade Federal do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://conexao.ufrj.br/2020/09/o-puterperio-e-a-saude-mental-materna/>. Acesso em: 30 ago. 2025.

**BRASIL. Ministério da Saúde.** *Depressão pós-parto*. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-parto>. Acesso em: 30 ago. 2025.

Puerpério: o que é, duração e como lidar. Disponível em: <<https://nav.dasa.com.br/blog/puterperio>>. Acesso em 30 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidado neonatal. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/cuidado-neonatal>. Acesso em: 30 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Quantas e quais doenças são diagnosticadas no teste do pezinho pelo SUS? Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saes/triagem-neonatal/perguntas-frequentes-faq/quantas-e-quais-doencas-sao-diagnosticadas-no-teste-do-pezinho-pelo-sus>. Acesso em: 30 ago. 2025.

# REFERÊNCIAS

LITTLE ONES. Patting a baby to sleep. Auckland: Little Ones, 2025. Disponível em: BRASIL. Ministério da Saúde; INSTITUTO SÍRIO-LIBANÊS DE ENSINO E PESQUISA. Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres. Brasília: Ministério da Saúde, 2016. 230 p. ISBN 978-85-334-2360-2.

. Acesso em: 21 set. 2025.

MATERNIDADE VIVALLE. Cartilha Mamãe e Bebê. São José dos Campos: Maternidade viValle, [s.d.]. Disponível em: <https://www.vivalle.com.br>. Acesso em: 30 ago. 2025.

SANTIAGO, L.; RICARDINO, E.; OLIVEIRA VIEIRA, G. Direitos da Mulher Trabalhadora: na Gravidez, no Pós- Parto e Durante o Aleitamento Materno. [s.l: s.n.]. Disponível em: [https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/2012/12/Direitos-da-Mulher-Trabalhadora-na-Gravidez-no-Ps-Parto-e-Durante-o-Aleitamento-Materno.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/2012/12/Direitos-da-Mulher-Trabalhadora-na-Gravidez-no-Ps-Parto-e-Durante-o-Aleitamento-Materno.pdf).

Lei do Acompanhante. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-do-homem/lei-do-acompanhante>.

MARTINS, Maria Luiza Baixo. Rede de apoio ao pós-parto: influência no poder vital das puérperas. 2023. 87 f. – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2023.



**EBOOK**

# **APRENDENDO A VIVER O PUERPÉRIO**



**Discentes:** Amanda Menezes, Bernardo Duarte, Carolina Arcanjo, Gabriela Cortez, Julia Queiroz, Mariana Montes, Rafaella Assis e Yngrith Prado

**Docentes:** Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues; Profa. Dra. Diva Cristina Morett Romano Leão; Profa. Dra. Bianca Dargam Gomes Vieira; Prof. Dr. Valdecyr Herdy Alves; Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira