

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
- Myths x Realities
- 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 oxitocina 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.

ENTENDENDO O PUERPÉRIO

Imagen ilustrando os lóquios:



Fonte: internet

02

ENTENDENDO O PUERPÉRIO

CONSULTA PUERPERAL

Essa consulta tem como objetivo verificar à 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.

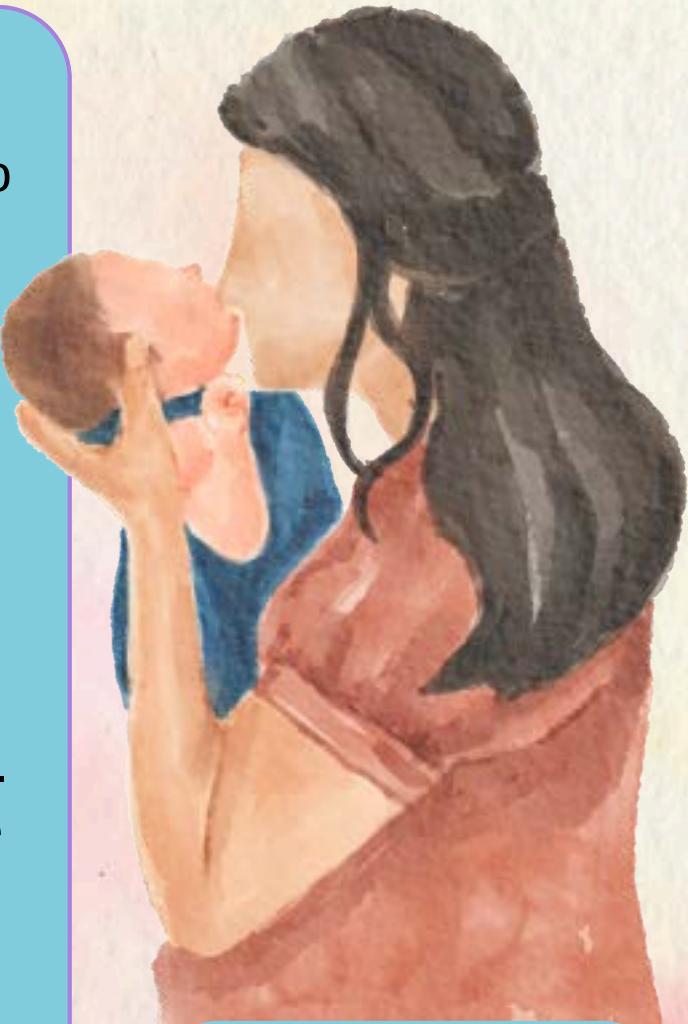
03

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.

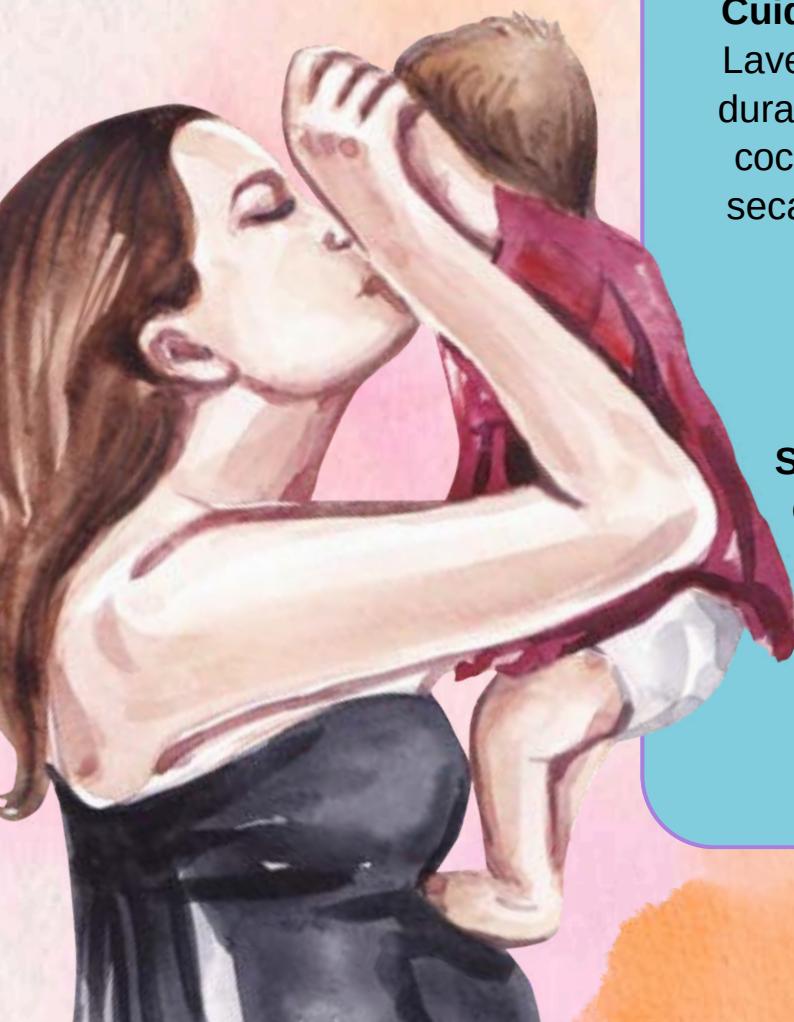


**SONO E
DESCANSO**

03

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

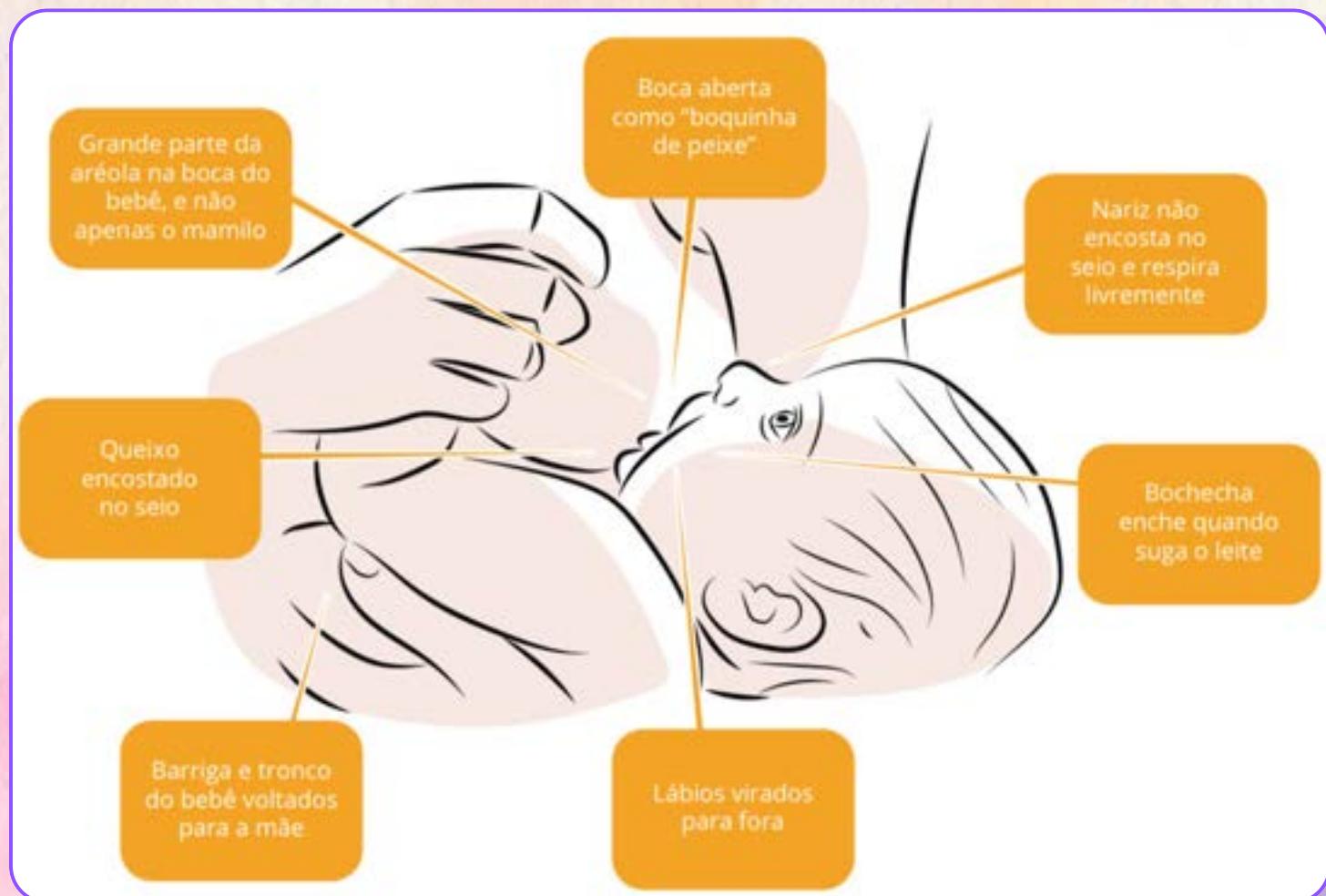
O Ministério da Saúde recomenda o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de idade e o aleitamento até 2 anos ou mais. A amamentação tem diversos benefícios:

- Fortalece o vínculo entre mãe e filho
- Protege o bebê contra diarréias, 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



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 3 - Posição Cavalinho.



Figura 4 - Laid-Back Position.

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 PUERPÉRIOS 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.

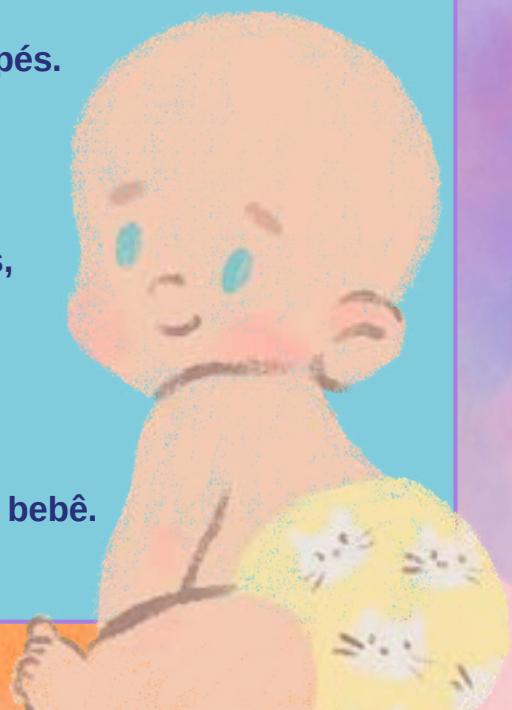


CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

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:

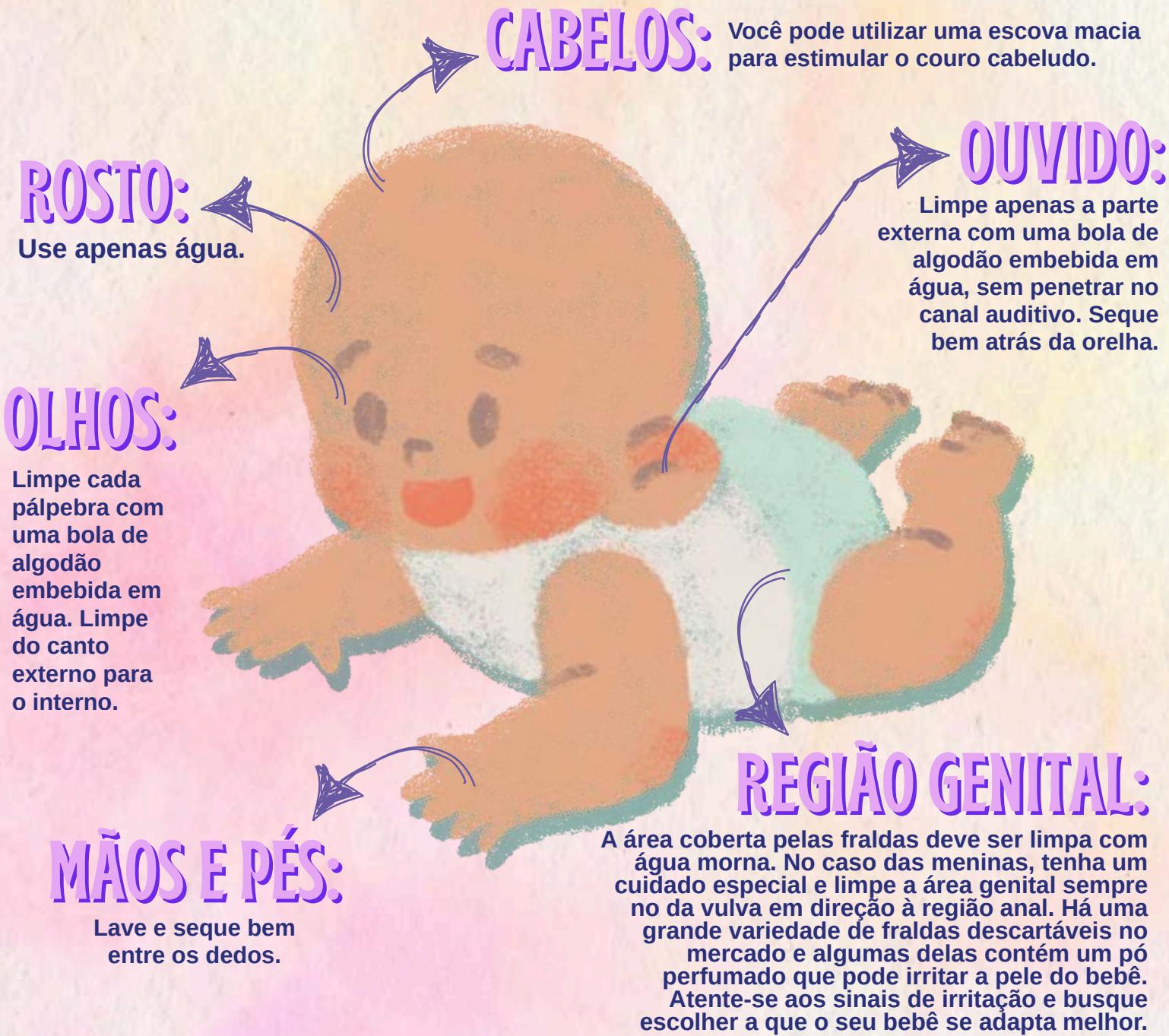
- O banho deve ser um momento calmo e relaxante. Por isso, prepare com antecedência o material que será usado.
- Os primeiros banhos devem ser rápidos.
- Procure deixar a temperatura da água semelhante à do corpo do bebê.
- Antes de colocar o bebê na água, molhe um pouco o rosto e a cabeça dele.
- Ao 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 envolia 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.



06

CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO

BANHO DO BEBÊ



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 braços 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



clinicarx

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)

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



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

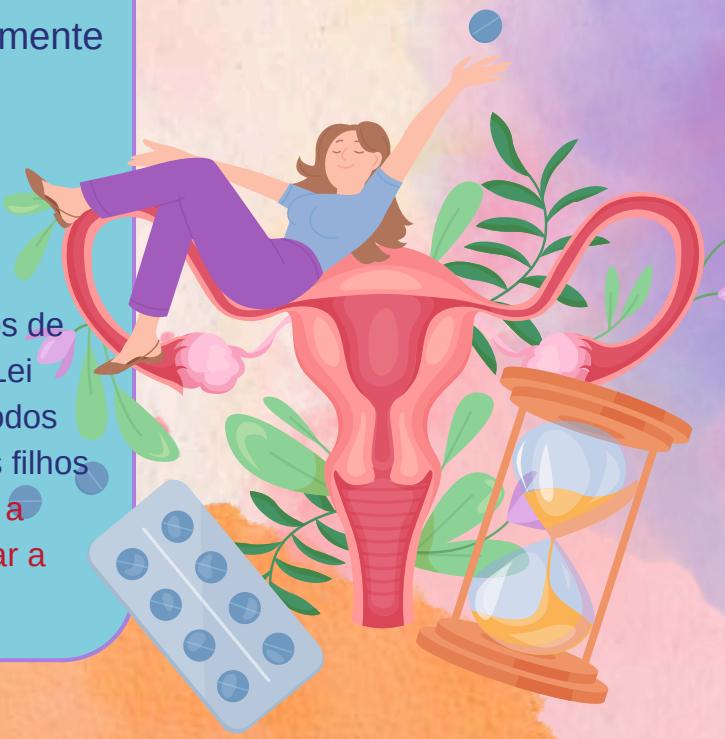


É importante lembrar que, mesmo que a mulher não esteja grávida ou passando pelo pós parto, os seguintes métodos contraceptivos estão disponíveis em Unidades de Saúde (SUS):

- 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 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.

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.



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:

Contracepção 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 6^a 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



08

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 ate 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.



08

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.



08

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 permanecia do recem-nascido com a mãe por até o quarto mês de nascimento visando a amamentação exclusiva.



09

PUERPÉRIO

MITOS X VERDADES

MITOS

VERDADES

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 engravidie 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.

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 vermelho 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 oxicocina, 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

FAMILIA

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).



09

REDE DE APOIO E AUTOCUIDADO

AUTOCUIDADO

Autocuidado social

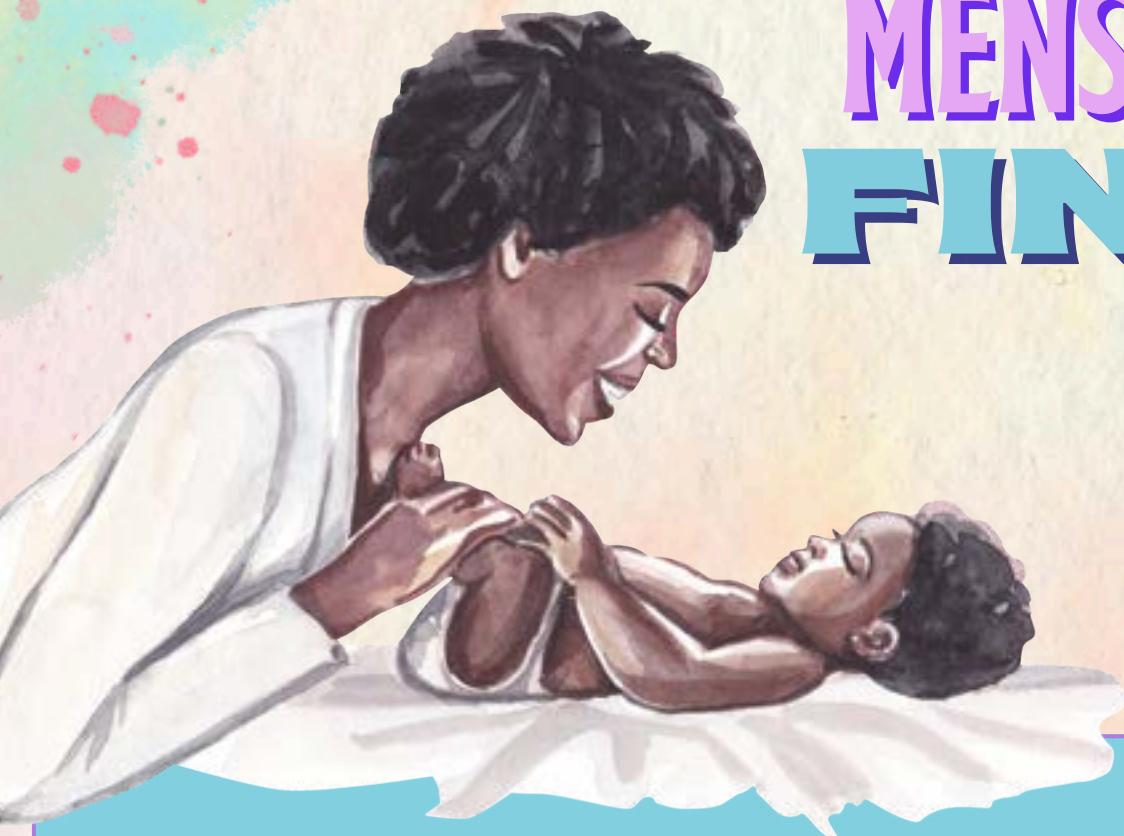
- Participar de grupos presenciais ou virtuais de puérperas.
- Manter contato com pessoas de confiança.
- Estabelecer limites saudáveis para visitas.

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-puerperio-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/puerperio>>. 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. Putting 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>.

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