

# SINAIS DE ALERTA

Procure imediatamente uma unidade de saúde ou emergência se perceber:

- Sangramento muito intenso, com coágulos grandes.
- Febre, calafrios ou dor forte no abdômen.
- Seios muito doloridos, vermelhos ou com febre.
- Dor, vermelhidão ou saída de secreção na cesariana ou laceração.
- Tristeza profunda, ansiedade intensa ou dificuldade de cuidar de você e do bebê.
- Reconhecer esses sinais pode evitar complicações. Não hesite em buscar ajuda.



## DESENVOLVIDO POR:

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;

DICENTES: ANA CLARA ARAÚJO ALVES, CHRISTINA MARIA PEREIRA COUTINHO DE ABREU, JULIA FERREIRA MAGALHÃES, JÉSSICA ROSA FERREIRA KLEN, LETÍCIA DE PALMA BARROS, MARIA RITA COSTA DA SILVA, RAYANE CRISTINA DE ASSIS DA SILVA



## REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção à Saúde da Mulher: Gravidez, Puerpério e Cuidados ao Recém-Nascido - Guia para Profissionais de Saúde. Brasília, 2022.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. Brasília, 2023.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção Humanizada ao Puerpério: Bases para a Prática. Brasília, 2021.
- FIOCRUZ. Manual de Atenção ao Puerpério e Aleitamento Materno. Rio de Janeiro, 2021.
- FEBRASGO. Manual de Orientações para o Puerpério. São Paulo, 2023.

# VAMOS FALAR SOBRE O Puerpério





## SAÚDE EMOCIONAL NO PÓS-PARTO

O pós-parto é um período cheio de adaptações. É normal sentir alegria, cansaço, insegurança ou até tristeza nos primeiros dias. Mas, você não precisa passar por isso sozinha! Converse com sua família, amigos e com a equipe de saúde.

**Peça ajuda quando sentir necessidade! Seu bem-estar emocional é tão importante quanto o físico. Cuidar de você também é cuidar do seu bebê.**

## AS TRANSFORMAÇÕES FÍSICAS DO SEU CORPO



**Depois do parto, o corpo passa por mudanças naturais:**

- O útero volta ao tamanho normal
- O sangramento (lóquios) diminui aos poucos
- Os seios podem ficar mais cheios e sensíveis.
- Dor leve e cansaço também podem acontecer.

Observe seu corpo e respeite seu ritmo cada mulher tem seu tempo. Se algo parecer fora do comum, procure atendimento.

## CONSULTAS PUERPORAIS



A consulta pós-parto é essencial e deve acontecer, **preferencialmente, entre 7 e 10 dias após o nascimento, e novamente até 42 dias.**

É o momento de avaliar sua saúde física, emocional, sexual e o cuidado com o bebê. Leve suas dúvidas, fale sobre amamentação, planejamento familiar e como você tem se sentido. Essas consultas garantem um pós-parto mais seguro e acolhido.



## PERÍODO DO PUERPÉRIO

**O puerpério é dividido em três fases:**

- **Puerpério Imediato: vai do parto até o 10º dia;** É quando ocorrem as mudanças mais intensas sangramento (lóquios), descida do leite, inchaço e muito cansaço.
- **Puerpério Tardio: do 11º ao 45º dia;** O útero continua diminuindo, o sangramento quase desaparece e a mulher começa a retomar algumas atividades do dia a dia.
- **Puerpério Remoto: a partir de 45 dias até cerca de 6 meses;** Inclui adaptação da rotina, reorganização da vida sexual, estabilização da amamentação e retorno gradual do ciclo menstrual.

## CUIDADOS NO PUERPÉRIO



**Cuidar de você é essencial para cuidar do bebê.**

### Cuidados com o corpo

- Mantenha a higiene íntima diária e troque absorventes regularmente.
- Observe o sangramento: deve diminuir aos poucos.
- Evite levantar peso nos primeiros dias, especialmente após cesariana.
- Descanse sempre que possível. O corpo está em recuperação intensa.

### Cuidados com as mamas

- Amamente em livre demanda para evitar ingurgitamento.
- Observe sinais de dor, vermelhidão ou febre nos seios.
- Faça ordenha se sentir muita pressão no peito.

### Cuidados emocionais

- Fale sobre o que está sentindo emoções intensas são comuns.
- Busque apoio de pessoas próximas.
- Se a tristeza for persistente, procure ajuda profissional.

### Cuidados de saúde

- Compareça à consulta puerperal entre 7 e 10 dias após o parto e novamente até 42 dias.
- Discuta métodos contraceptivos, amamentação e autocuidado.
- Procure a unidade de saúde se aparecerem sinais de alerta (febre, sangramento intenso, dor forte).