

Entendendo o puerpério



O puerpério é um período que se inicia logo após o parto e pode durar até 6 a 8 semanas. Nesse tempo, o corpo da mulher passa por transformações físicas e emocionais para retornar o estado anterior a gestação. É uma fase de adaptação, aprendizado e autocuidado.

Etapas do puerpério

- Puerpério imediato: do parto até o 10º dia. É quando o corpo inicia as principais transformações.
- Puerpério tardio: do 11º ao 45º. O organismo segue em adaptação e a amamentação se estabelece.
- Puerpério remoto: após 45 dias. Pode durar meses, especialmente enquanto a mulher amamenta.



Aponte a câmera para o QR-code e assista ao vídeo



AUTORES

Prof. Dr. Diego Pereira Rodrigues, Prof. Dr. Valdecyr Herdy Alves, Profa. Dra Bianca Dargam Gomes Vieira, Prof. Dr. Audrey Vidal Pereira, Prof. Dr. Diva Cristina Morett Romano Leão, Enf. a. obstétrica Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista, Enf. a obstétrica Mariana Machado Pimentel, Beatriz Corrêa Ribeiro de Mello, Rebeca Porto Rapozo Silva, Larissa Gomes Abdala, Juliana de Freitas Mota Farias, Sarah Gomes Pereira da Silva

Cuidados com o puerpério

Cuidar de quem cuida também é essencial!



Cuidados com o puerpério

Cuidados físicos e de higiene:

- Faça higiene íntima adequada, trocando absorventes com frequência.
- Observe o **sangramento (lóquios)**: deve diminuir aos poucos. Se tiver odor forte, cor intensa ou febre, procure atendimento.
- Cuide dos seios: lave apenas com água e evite apertar. Observe sinais de dor, vermelhidão ou fissuras.
- Cuide dos seios: lave apenas com água e evite apertar. Observe sinais de dor, vermelhidão ou fissuras.
- Evite esforços físicos intensos e mantenha o repouso sempre que possível.



Saúde mental no pós-parto

Cuidados emocionais:

- O puerpério também envolve mudanças emocionais. É comum sentir cansaço, insegurança e oscilações de humor.
- Busque apoio da família, amigos e profissionais de saúde.
- Se a tristeza for intensa, persistente ou houver dificuldade para cuidar de si e do bebê, é importante **procurar ajuda**.

Cuidar da mente também faz parte do cuidado materno ❤️



Quando procurar ajuda?



Procure uma unidade de saúde quando se notar:

- Febre ou calafrios;
- Dor intensa no abdômen, mamas ou região íntima;
- Sangramento intenso ou com mau cheiro;
- Tristeza profunda, pensamentos negativos ou desânimo extremo.

A equipe de enfermagem e os profissionais da atenção básica estão prontos para acolher, orientar e cuidar de você!

