

Importância da rede de apoio

O que é rede de apoio?

É o conjunto de pessoas, como família, parceiro, amigos e serviços que ajudam a mulher no puerpério, oferecendo apoio emocional e em atividades diárias. Fazendo a mãe se sentir acolhida.

Por que é importante?

Ajuda na amamentação, aumentando a confiança da mãe.

Contribui para a saúde mental, prevenindo o baby blues e depressão pós-parto.

Facilita a adaptação à maternidade e permite que a mulher descanse mais.

Melhora o desempenho nas atividades do dia a dia, como autocuidado e rotina.

Fortalece o vínculo afetivo entre mãe e bebê

Alertas e dicas

É importante ter cuidado com informações falsas e mitos, como o “leite fraco”. Sempre que possível, procurar orientação de profissionais de saúde e não depender apenas de informações da internet, buscar orientação baseada em evidências, não em mitos. A participação do parceiro e da família é muito importante nesse período.



Referências

Material elaborado com base em diretrizes do Ministério da Saúde, da Organização Mundial da Saúde (OMS) e publicações científicas recente.
Acesse as nossas referências pelo QR Code abaixo:



Equipe

DISCENTES:

Ana Clara da Silva Franco
Ana Paula Souza da Silva
Camilly dos Santos Moraes
Cláudio Márcio Magalhães Almeida Filho
Gabriela Alves de Oliveira
Gabriela Pessoa Ribeiro
Ingrid Faraj Santana
Isabela Lima Gomes
Juliana Marins de Oliveira
Maria Rita Jardim da Silva
Maria Vitória Lange da Silva Cruz
Raquel Combat Soares
Raquel Ribeiro de Moraes
Rebeca Gama Nunes da Silva
Sarah de Barros Oliveira Silva
Vitor Hugo de Oliveira Souza

DOCENTES:

Bianca Dargam Gomes Vieira
Valdecyr Herdy Alves
Audrey Vidal Pereira
Diva Cristina Morett Roman Leão
Diego Pereira Rodrigues
Neusa Aparecida Mendes Pereira



Depois do parto: cuidando de você!

Sinais de alerta no puerpério



Niterói, Rio de Janeiro

Abril de 2026

Enfermagem em Saúde da Mulher III

O que é o puerpério?

O **puerpério**, também conhecido como “**pós-parto**”, é o período que se inicia após o nascimento do bebê e se estende até o 42º dia. É marcada por intensas transformações físicas e emocionais para a mulher, marcando a transição para a maternidade.

As principais características são:

- **Vulnerabilidade emocional:** estado emocional temporário e natural, em que a sensibilidade permite que a mãe se ligue intensamente ao recém-nascido, se adaptando às necessidades dele.
- **Vínculo e Adaptação:** É o momento em que o bebê deixa de ser “idealizado” (na barriga) para ser vivenciado como um ser real, exigindo novos arranjos na rotina e nas relações familiares.
- **Saúde Mental:** Sentimentos de fragilidade, alterações de humor e falta de confiança (conhecidos como baby blues) são comuns nos primeiros dias, mas a mulher deve ser amparada e protegida por sua rede de apoio e profissionais de saúde.



Importância das consultas

As **consultas** no puerpério são fundamentais, pois é nesse período que ocorre a maior parte das complicações e mortes maternas e neonatais, principalmente na primeira semana após o parto. O acompanhamento adequado permite identificar precocemente problemas e garantir cuidado seguro para a mãe e o bebê.

Durante a consulta, a equipe de saúde avalia as condições gerais da mulher, como a recuperação da mesma, e do recém-nascido. A equipe também identifica precocemente riscos e complicações, orienta sobre amamentação, autocuidado, planejamento reprodutivo e saúde mental, além de fortalecer o vínculo familiar e a rede de apoio.

Procure atendimento de saúde imediatamente se apresentar:

- Sangramento intenso ou persistente, tontura ou desmaio
- Febre, calafrios, dor abdominal ou secreção com mau cheiro
- Dor de cabeça forte, alterações na visão, náuseas, dor epigástrica ou pressão alta
- Dor, inchaço ou vermelhidão na perna, falta de ar ou dor no peito
- Tristeza intensa persistente, desânimo constante que dificulte o autocuidado e o cuidado do bebê

Esses sinais podem indicar complicações graves e precisam de avaliação imediata.



Depressão pós parto e baby blues

O **Baby Blues** é uma alteração emocional leve e comum que pode acontecer nos primeiros dias após o parto. Os sintomas costumam surgir 2 a 3 dias após o parto e, normalmente, duram cerca de 2 semanas.

Principais sintomas:

- Alterações de humor (momentos de alegria seguidos de tristeza)
- Sensação de incapacidade
- Inquietação ou irritabilidade
- Perda de interesse ou do prazer pelas coisas

A **Depressão Pós-Parto** é um transtorno que pode surgir nas semanas ou meses após o nascimento do bebê, afetando o bem-estar emocional da mulher e sua rotina diária.

Principais sintomas:

- Tristeza constante e choro frequente
- Falta de energia e motivação
- Desinteresse sexual
- Alterações alimentares e do sono

O baby blues é leve, temporário e costuma desaparecer em poucos dias. Já a depressão pós-parto pode durar meses, apresenta sintomas mais intensos e necessita de acompanhamento de profissionais de saúde.



Saúde mental também importa: busque ajuda profissional caso perceba os sintomas.