



Pré-Natal Aurora

Planejamento Reprodutivo no Puerpério

Guia prático para o cuidado no pós-parto



Nosso objetivo


Este guia foi desenvolvido para apoiar mulheres no período pós-parto, oferecendo informações claras e confiáveis sobre planejamento reprodutivo.

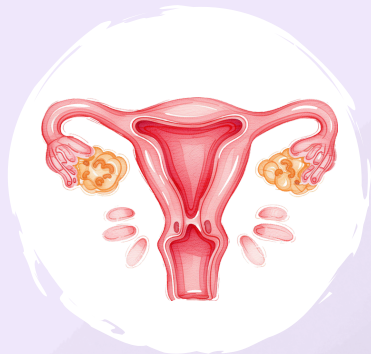
O puerpério é uma fase de intensas mudanças físicas, emocionais e na rotina, em que cuidar da própria saúde e pensar em uma nova gestação pode gerar dúvidas ou não ser prioridade.

Queremos te ajudar a entender suas opções e tomar decisões informadas sobre o seu corpo, seu tempo e seus planos.

Material educativo desenvolvido a partir das experiências, dúvidas e contribuições das mulheres participantes do projeto.

♥ O que é o Planejamento Reprodutivo? ♥

 **É o seu direito de decidir se quer ter filhos, quando e quantos deseja ter.**



E para isso, é preciso ter acesso à informação, saber da sua possibilidade de escolha e ter o apoio dos serviços de saúde. Afinal, não se trata apenas de evitar uma gravidez, mas de garantir que as decisões sobre a sua vida reprodutiva sejam feitas com autonomia e segurança.

Por que falar disso no Puerpério?



1

Após o parto, o corpo começa a se reorganizar, passando por diversas adaptações físicas e emocionais, mas isso não significa que não exista risco de uma nova gravidez.

2

Muitas mulheres acreditam que só podem engravidar quando a menstruação volta ao normal, mas isso não é verdade.

3

Uma nova gestação em curto intervalo pode trazer riscos para a saúde da mulher e do bebê.

4

Por isso, pensar sobre planejamento reprodutivo no puerpério é uma forma de cuidado, não de obrigação.

É importante ressaltar que ovulação pode acontecer antes da primeira menstruação.



Mitos e verdades

MITOS

“Quem amamenta não engravida”

“Preciso esperar a menstruação voltar para começar um método”

“DIU só pode ser colocado muito tempo depois do parto”

“Métodos contraceptivos prejudicam o leite”

VERDADES

Amamentar pode reduzir as chances de gravidez, mas não é totalmente seguro sem critérios específicos.

Muitos métodos podem ser iniciados antes disso.

Em alguns casos, pode ser inserido logo após o parto ou nas primeiras semanas.

Existem opções seguras para quem está amamentando.

Quais são as opções de métodos?

Existem diferentes métodos, e cada um funciona de uma forma.

Métodos compatíveis com amamentação



DIU (cobre ou hormonal)
Implante hormonal
Minipílula
Injetáveis

Métodos de barreira



Preservativo
(masculino e
feminino)

Métodos definitivos



Laqueadura (em
situações específicas e
com critérios)

Nenhum método é “melhor para todas”. O mais importante é o que faz sentido para você.

Amamentação e Prevenção de gravidez

Existe um método chamado amenorreia lactacional (LAM), que pode ajudar a prevenir a gravidez.

Quando a amamentação é exclusiva até os 6 meses (sem complemento, sucos, chás, papinhas), em todos os horários (pela manhã e à noite), sem alternar com outro método para ofertar o leite ao bebê, ocorre a ausência da menstruação durante o período de lactação.

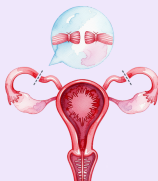
O método não é 100% seguro, pois se alguma dessas condições não for atendida, o risco de gravidez aumenta.



Quando iniciar um método?

Alguns métodos podem ser iniciados:

- Logo após o parto;
- Nas primeiras semanas;
- Durante o acompanhamento na unidade de saúde.



Não é necessário esperar a menstruação voltar para começar.

Como escolher o melhor método?

Você pode se perguntar:

“Quero ter outro filho em breve ou não?”

“Consigo (na minha rotina) usar esse método todos os dias?”

“Prefiro algo de longa duração?”

“Tenho apoio para cuidar de mim nesse momento?”

O mais importante é que a decisão seja sua, com apoio e orientação.



Papel do Serviço de Saúde

Você pode buscar orientação na unidade de saúde mais próxima da sua casa.

Sempre que você:

- Tiver dúvidas sobre o método escolhido;
- Apresentar efeitos indesejados;
- Suspeitar de gravidez;
- Quiser trocar ou iniciar um método.

Profissionais como enfermeiros e médicos podem esclarecer suas dúvidas, apresentar opções e ajudar na escolha do método.



Cuidar da sua saúde também faz parte do cuidado com o seu bebê. Você tem o direito de decidir sobre o seu corpo, o seu tempo e os seus planos.

Buscar informação e apoio é um passo importante e você não precisa fazer isso sozinha.



Referências

BRASIL. **Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996.** Regula o § 7º do art. 226 da Constituição Federal, que trata do planejamento familiar, estabelece penalidades e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 15 jan. 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Pré-natal e puerpério: atenção qualificada e humanizada: manual técnico.** 3. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde sexual e saúde reprodutiva.** Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos da Atenção Básica: saúde das mulheres.** Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

FEDERAÇÃO BRASILEIRA DAS ASSOCIAÇÕES DE GINECOLOGIA E OBSTETRÍCIA (FEBRASGO). **Orientação contraceptiva no pré-natal e no puerpério.** São Paulo: FEBRASGO, 2021.

UNITED NATIONS POPULATION FUND (UNFPA). **Guia para saúde sexual e reprodutiva e atenção obstétrica.** Brasília: UNFPA, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Medical eligibility criteria for contraceptive use.** 6th ed. Geneva: WHO, 2025.



RESPONSÁVEL TÉCNICO

Mariana Machado Pimentel
André Guayanaz Lauriano

DESENVOLVIMENTO CRIATIVO

Brenda Justino Guimarães da Silva
Karolliny Silveira Schott

COLABORAÇÃO EM CAMPO

Ana Paula Souza da Silva
Julia de Miranda Bezerra
Lorena Lima Damasceno
Maria Eduarda Teodoro Araujo
Maria Rita Jardim da Silva

DIREÇÃO

Raquel Dias Botelho Borborema
Stephanie Vanessa Penafort Martins Cavalcante
Tatiana do Socorro dos Santos Calandrini
Márcia Vieira dos Santos
Diego Pereira Rodrigues

COORDENAÇÃO

Valdecyr Herdy Alves
Bianca Dargam Gomes Vieira

