

INFORMAÇÕES ÚTEIS:

→ Acesse o Qr Code para ter acesso as cartilhas do SUS com mais informações sobre o assunto



*Cartilhas usadas como fonte para a construção do Folder



Disciplina Saúde da MulherIV:

Discentes

Prof Dr Valdecyr Herdy Alves

Profa Dra Bianca Dargam Gomes Vieira

Prof Dr Audrey Vidal Pereira

Profa Dra. Gabriela Silva dos Santos Prado

Prof Dr Diego Pereira Rodrigues

Autores

André Luiz Sousa de Oliveira

Hellen Nascimento da Silva

Isabel Vignoli Cardoso

Lucas Marchon Bastos Pereira

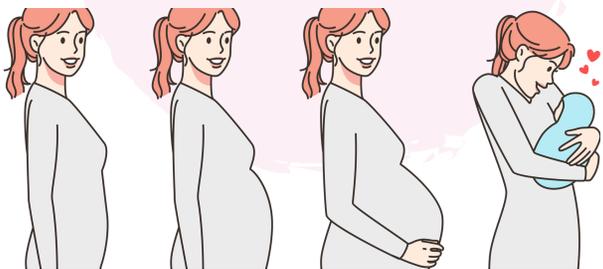
Marina de Freitas Lopes



Cuidados importantes no pós parto

PUERPÉRIO

O puerpério compreende o período pós parto, está relacionado a diversas mudanças fisiológicas e emocionais na pessoa gestante.



Nesse momento, é comum a presença de diversos sentimentos, pois os responsáveis estão internalizando qual é o lugar deles no mundo após a chegada do bebe.

REDE DE APOIO

É fundamental a formação de rede de apoio para VOCÊ durante esse momento, diminuindo a sobrecarga mental e física pós parto.

Evite se comparar com outras mulheres, cada um tem um corpo e um tempo para se recuperar.



AUTO CUIDADO

- **Repouso adequado:** Respeitar o tempo de recuperação, evitando atividades físicas intensas nas primeiras semanas.
- **Hidratação e nutrição:** Manter uma dieta equilibrada, rica em proteínas, ferro, vitaminas e líquidos, para promover a cicatrização e a recuperação geral.
- **Higiene pessoal:** Garantir boa higiene corporal para evitar infecções, especialmente na região genital ou no local da incisão cirúrgica.

CUIDADOS PÓS PARTO

PARTO NORMAL

Períneo

Em caso de episiotomia ou laceração, manter a higiene adequada e realizar banhos de assento com água morna.

Evitar esforço ao evacuar, consumindo fibras e líquidos para prevenir a constipação.

Aplicar compressas frias para aliviar o desconforto e reduzir o inchaço.



Os lóquios são secreções que se formam no processo de cicatrização do útero, onde estava a placenta, que saiu após o parto, e se assemelham a uma menstruação.

É MUITO importante caminhar para ativar a panturrilha. As caminhadas ajudam a bombear o sangue dos pés e das pernas para a circulação geral e a controlar o ganho de peso. Elas ajudam também a prevenir a trombose e a promover a “descida” dos lóquios.

PARTO CESÁRIA

Cicatriz da cesariana

Manter a região limpa e seca, lavando com água e sabão neutro.

Evitar roupas apertadas que pressionem o local da incisão.

Observar sinais de infecção, como vermelhidão, inchaço, dor excessiva, calor local ou secreção.

AMAMENTAÇÃO SE APRENDE



fonte: Google imagens

- 1 **Orientações sobre a amamentação:** Posicionar o bebe de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo. É importante que o queixo no bebe encoste nas mama e os lábios fiquem para fora. É muito importante que o bebe esvazie bem a mama,
- 2 **Evitar má postura:** Adotar posições confortáveis durante a amamentação para evitar pressão sobre a cicatriz da cesariana ou cansaço excessivo.
- 3 **Hidratação e alimentação:** essenciais para produzir leite e ajudar na recuperação geral.

CONSULTA PÓS-PARTO:

- A consulta do pós-parto deve acontecer após o 7º pós o parto. É necessário buscar uma unidade básica de saúde
- Esta consulta é de extrema importância para a sua saúde! Sempre que possível, compareça à consulta acompanhada de algum familiar/amigo.
- Este momento é importante para retirada de dúvidas sobre o cuidado com a mulher e amamentação.



Se você tiver dúvidas sobre sua saúde, é melhor consultar um profissional médico para obter os melhores conselhos e cuidados.