

ORIENTAÇÃO PÓS-PARTO

GUIA



**CÍRCULO**  
OPERADORA INTEGRADA DE SAÚDE

HOSPITAL

# INTRODUÇÃO

---

Chama-se Puerpério (pós-parto ou resguardo) o período que se segue ao parto. Dura, em média, 6 a 8 semanas e só termina com o retorno das menstruações.

Em nenhuma outra fase da vida modificações físicas tão grandes acontecem em tão curto espaço de tempo. Os órgãos, principalmente os genitais, se recuperam das alterações ocorridas ao longo da gravidez e no parto, e também se inicia a lactação. Importantes modificações psicológicas também ocorrem.

Este conjunto de esclarecimentos e orientações tem a finalidade de proporcionar a você uma recuperação mais tranquila e segura, esclarecendo as dúvidas mais comuns e sugerindo um comportamento adequado.

Sugerimos que todos os assuntos aqui comentados, e outros sobre os quais você tenha dúvidas, sejam discutidos mais detalhadamente com o obstetra responsável pelo parto, melhor conhecedor das suas particularidades.

## DIETA

---

Alimentos podem ser ingeridos imediatamente após o parto normal, mesmo quando for empregada a anestesia local. Se foi empregada a analgesia (raqui ou peridural) aguarde o término de seus efeitos (algumas horas). Os primeiros alimentos, preferencialmente líquidos, devem ser de fácil digestão. Vômitos e enjoos contraídicam a alimentação sem prévia autorização médica.

Nos dias seguintes, uma dieta equilibrada que forneça em torno de 2.500 cal/dia, é fundamental para a manutenção de um bom estado nutricional, o retorno do peso e contorno corporal, um bom funcionamento intestinal e uma adequada produção de leite.

O consumo de proteínas deve ser maior. São alimentos ricos em proteínas: carnes magras, pescados, leite, queijo, ovos e leguminosas (soja e feijão). Fibras vegetais podem ser obtidas de legumes, verduras, frutas, germe ou farelo de trigo.

Sais minerais e vitaminas encontram-se em carnes magras, leite, queijo, ovos, cereais integrais, legumes, verduras e frutas.

Beba líquidos em abundância, principalmente leite, suco de frutas ou mesmo água (amamentar dá muita sede).

Evite o excesso de açúcar e farinhas refinadas e também de gordura animal, frituras e condimentos. Evite o uso de bebidas alcoólicas.

No pós-parto, é frequente a utilização de suplementos vitamínico-minerais (principalmente contendo ferro), sob orientação médica.

## PESO CORPORAL

---

Imediatamente após o parto, pela saída do recém-nascido (mais ou menos 3,5kg), da placenta (mais ou menos 0,5kg), do líquido amniótico e de sangue (mais ou menos 1kg) ocorre a perda de 4,5 a 5,0kg.

Outros 1,5 a 2,0kg adicionais serão perdidos nos próximos 10 dias, pela eliminação da água retida no organismo ao longo da gravidez, através da urina e do suor.

## HIGIENE

---

Quando se sentir segura de que pode permanecer em pé por longos períodos de tempo sem se sentir mal, pode banhar-se, lavando inclusive os cabelos.

Os banhos diários são normais. A região genital externa deve ser ensaboada e enxaguada delicadamente. Não são necessários cuidados especiais para as mamas das mulheres que amamentam.

É importante o uso de absorventes higiênicos externos para aparar a secreção genital pós-parto, sendo necessários modelos maiores que os normalmente utilizados durante as menstruações. As trocas devem ser efetuadas com mais frequência a fim de não deixar a região úmida.

Absorventes internos podem ser utilizados assim que a região genital cicatrizar (2ª semana após o parto normal e 3ª após o parto com "episiotomia").

## VESTUÁRIO

---

O uso diário de um sutiã que proporcione uma adequada sustentação das mamas diminui o estiramento excessivo dos seus ligamentos suspensores e da pele, prevenindo futura flacidez.

As "cintas" e faixas abdominais proporcionam conforto e segurança após o parto cesárea e mesmo após o parto normal, caso a parede abdominal esteja muito flácida. Em outras circunstâncias seu uso é opcional e depende do gosto individual, facilitando o uso de roupas mais justas.

Essas cintas e faixas não apresentam contra-indicação mas, quando excessivamente apertadas, podem dificultar a respiração e trazer desconforto. Não são benéficas para o fortalecimento da musculatura abdominal e seu retorno às condições pré-gravídicas, o que requer ginástica apropriada.

## HÁBITOS

---

Não fume ou utilize drogas ilícitas, principalmente se estiver amamentando. Procure "organizar-se", dividindo tarefas que não dependam essencialmente de sua presença, para poder se dedicar mais ao recém-nascido.

## DORES

---

Depois do parto, o útero continua a se contrair. Isso é necessário para evitar sangramento excessivo. Na maioria das vezes, essas contrações são indolores, mas algumas mulheres (principalmente as que já tiveram filhos) as percebem como cólicas, às vezes intensas, principalmente durante a amamentação.

As dores abdominais originadas da operação cesareana ou as dores da "episiotomia" devem diminuir dia a dia, sendo perfeitamente controláveis pela utilização de analgésicos recomendados pelo obstetra, quando necessário.

## LÓQUIOS

---

Assim é chamada a secreção genital que ocorre após o parto. Nos primeiros dias é sanguinolenta (vinhosa, escura) geralmente sem coágulos ou cheiro desagradável. Após o 10º dia torna-se castanha ou amarelada e, a seguir, esbranquiçada, sempre sem odor desagradável e em quantidade cada vez menor, para desaparecer entre a 6ª e a 8ª semana.

## INVOLUÇÃO UTERINA

---

Após o parto, o útero pode ser facilmente palpável através da parede abdominal, com seu fundo alcançando a cicatriz umbilical. Ele está centrado no abdômen, com consistência carnosa endurecida, é mobilizável e indolor.

Sua regressão de tamanho se processa num ritmo de mais ou menos 1 cm/dia, deixando de ser palpável em torno do final da 2ª semana após o parto.

## EPISIOTOMIA

---

O corte realizado na região genital, a fim de ampliar a passagem para o bebê, é costurado imediatamente após o parto. Cicatriza em torno de 1 a 2 semanas, com a queda espontânea dos pontos. No local não devem ocorrer mudanças da cor da pele, "inchaço", dor latejante, sangramento ativo ou secreção amarelada.

Geralmente, não são necessários curativos locais, aplicação de produtos intra-vaginais ou banhos de assento. Às vezes, no pós-parto imediato, a aplicação de "bolsa de gelo" pode ser benéfica.

## CURATIVO DA FERIDA OPERATÓRIA

---

Siga a orientação do seu médico na troca do curativo. Qualquer alteração como vermelhidão, secreção, calor local ou cheiro forte, contate com seu médico.

## FUNÇÃO URINÁRIA

---

A primeira micção pós-parto deve ocorrer nas primeiras 8 horas. As micções não devem ser dolorosas e sua frequência, normal.

Nos primeiros dias o volume eliminado é maior devido à eliminação da água retida no organismo durante a gravidez.

## FUNÇÃO INTESTINAL

---

Nos primeiros dias pós-parto, persiste a tendência de constipação intestinal que ocorre na gravidez. A evacuação também fica prejudicada pelo receio de doer a região anal e pela falta de "força" causada pela flacidez da musculatura abdominal.

A primeira evacuação após o parto pode demorar alguns dias, principalmente se foi realizada a lavagem intestinal antes do parto. Em algumas ocasiões, remédios podem ser receitados.

Na região anal, frequentemente aparecem ou se agravam hemorroidas, o que a deixa sensível por alguns dias. Cuidados locais específicos incluem a lavagem externa em lugar da utilização de medicamentos (pomadas, supositórios).

## ATIVIDADES FÍSICAS

---

Exercícios passivos de flexão e extensão dos pés, pernas e coxas, assim como massagens nessas regiões devem ser realizados imediatamente após o parto com a finalidade de ativar a circulação sanguínea prejudicada pela longa permanência na mesa obstétrica.

Nos partos em que foi aplicada somente a anestesia local, a mulher pode levantar da cama assim que se sentir disposta. Quando foi empregada analgesia (raqui ou peridural) deve-se aguardar que termine seu efeito, o que ocorre após algumas horas. Se o parto foi cesareana, aguarde instruções do obstetra para se levantar.

Antes de levantar-se pela primeira vez, é prudente elevar ao máximo a cabeceira da cama e assim permanecer por alguns minutos. A seguir,

permaneça sentada na beirada da cama com as pernas para fora, por alguns minutos, para, somente depois disso, levantar-se e caminhar, de preferência auxiliada por outra pessoa, pois podem ocorrer tonturas, às vezes fortes.

De início, procure fazer caminhadas curtas, principalmente após as refeições. Aproveite também para colocar o sono "em dia".

É importante manter uma postura correta, com a coluna sempre ereta para não ocorrerem dores nas costas (região lombar).

## ATIVIDADE SEXUAL

---

Uma vez cicatrizadas as regiões traumatizadas ou cortadas, cessados os lóquios e as dores, e na dependência do desejo individual, pode ser reiniciada a atividade sexual. O "resguardo" dura em média 6 semanas (quarentena). Nas primeiras relações sexuais, as preliminares devem ser mais "caprichadas", e a penetração, mais cuidadosa, pois a vagina está mais sensível (revestimento mais fino e menos lubrificado). Dores fortes ou sangramentos são motivos para a interrupção imediata do ato sexual e posterior consulta médica.

## PLANEJAMENTO FAMILIAR

---

Não é aconselhável uma gravidez imediatamente após a outra. A escolha do método anticoncepcional a ser utilizado (preservativo, "tabelinha", diafragma, geleia espermicida, DIU, "pílula", etc.) deverá ser discutida com seu médico ainda durante sua permanência na maternidade.

O coito interrompido (retirada do pênis antes da ejaculação) falha muitas vezes, não sendo aconselhado.

Amamentar com mamadas frequentes (intervalo de 3 em 3 horas) evita a ovulação (e, portanto, a gravidez) até o quinto mês do pós-parto.

A grande maioria das mulheres que não amamentam já estará menstruando em torno da 10ª semana após o parto. Nas mulheres que amamentam, a menstruação pode demorar 6 a 12 meses para retornar.

## DEPRESSÃO PÓS-PARTO

---

O período gestacional quando desejado é repleto de alegria, mas junto do crescimento da barriga poderão surgir dúvidas, temores, ansiosos e fantasias. A intensidade desta mistura de sentimentos em relação a se ter um filho varia não só de pessoa a pessoa, mas também de época ou de momento de vida que atravessamos: pode ser mais sentida na gestação ou depois do nascimento. Faz-se necessária uma adaptação às transformações internas e externas que ocorrem lenta e gradualmente de semana a semana na vida mulher.

Com o nascimento do bebê, nasce também uma nova família e inicia-se um processo delicado, porém, riquíssimo em aprendizado, o Puerpério. É comum que nesta fase ocorram períodos de angústia, melancolia e tristeza pois, após o sentimento de alívio por já ter passado pela experiência do parto e a euforia de constatar que o bebê nasceu perfeito e saudável, surgem os medos e fantasias devido à assunção de novas responsabilidades.

É relevante lembrar que o processo de transformação pós-parto se finda após um período de 40 a 60 dias. As responsabilidades que acompanham a chegada de um filho podem, de repente, parecer pesadas demais e para algumas mulheres esta sensação poderá surgir apenas após alguns dias em casa com o novo ser. O próprio estresse físico e emocional do parto, o não reconhecimento do próprio corpo (luto pela perda da barriga), a perda do ninho protetor que é o hospital e o acompanhamento do obstetra, a insegurança quanto ao sucesso da amamentação e das possibilidades de "criar" o filho, bem como de dar conta das primeiras necessidades de um ser indefeso que necessita do olhar quase que exclusivo da mãe, entre outras preocupações, contribuem para o aparecimento da depressão pós-parto.

Porém, é importante ressaltar que a melancolia e a tristeza vividas nessa fase não caracterizam a depressão pós-parto e esses sentimentos se dissipam por conta própria sem a necessidade de um tratamento específico. Basta o apoio familiar e de amigos, que auxiliem e estimulem a puérpera a exercer suas atividades maternas, revezando algumas tarefas com ela e oportunizando o descanso e o tempo necessários para que ela também possa se cuidar.

Normalmente essa sensação tende a passar em duas a três semanas, é importante observar a intensidade e prolongamento. Caso os sintomas sejam mais preocupantes (tais como pensamentos ou ideias suicidas ou incapacidade de cuidar de si mesma ou do bebê) e tenha histórico de depressão anterior ou familiar, procure ajuda médica.

## O PAPEL DO PAI

---

A total dependência do bebê exige, frequentemente, atenção em tempo integral, com dedicação exclusiva. Se todo o trabalho couber apenas à mãe, seguramente lhe faltará tempo para seus compromissos, inclusive para os cuidados pessoais. Assim, espera-se do pai um pouco de boa vontade, colaborando nos cuidados diários com o bebê.

Com um pouco de treino, tarefas simples como trocar fraldas, dar mamadeira ou "papinhas", banhar ou apenas embalar o bebê para dormir vão se tornar coisas corriqueiras. Se existem outras crianças em casa, o pai também será o encarregado de lhes dar mais atenção, para que não se sintam enciumadas, inseguras, exigentes.

## SINAIS DE ALARME

---

As queixas abaixo ou outras situações de emergência exigem comunicação imediata com o médico, pois geralmente indicam a ocorrência de alguma anormalidade:

- Dores muito fortes ou contínuas, que não melhoram com a medicação analgésica em uso.
- Febre acima de 38°C.
- Sangramento genital exagerado, com coágulos grandes ou de cor vermelho vivo.
- Corrimento genital que pareça pus ou que tenha cheiro desagradável.
- Queixas para urinar ou para evacuar.
- Dificuldades para amamentar.





**2101.0000**

Fique tranquila.  
Estamos prontos para  
tirar suas dúvidas.

Abr/14

## FALE CONOSCO

---

O objetivo do Círculo é melhorar cada vez mais. Por isso, se precisar falar conosco, pode utilizar os seguintes canais de comunicação:

- Site: [www.circulosaude.com.br](http://www.circulosaude.com.br)
- SACC - Serviço de Atendimento ao Cliente Círculo  
(54) 3013.9667 - ramais 4168/4202  
[sacc@circulosaude.com.br](mailto:sacc@circulosaude.com.br)
- Ouvidoria: [www.circulosaude.com.br](http://www.circulosaude.com.br)  
Link ATENDIMENTO



**CÍRCULO**  
OPERADORA INTEGRADA DE SAÚDE

R. Visconde de Pelotas, 809 - CEP 95020-181 - Caxias do Sul - RS  
Fone: (54) 2101.0000

[www.circulosaude.com.br](http://www.circulosaude.com.br)