

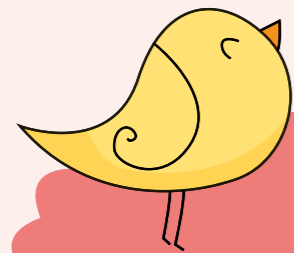
Bial

Keeping life
in mind.



Curso Online

Preparação para o
parto e parentalidade



AULA 8

Enfº. João Formiga

O MEU FILHO NASCEU! E AGORA? I

- ▶ Principais alterações físicas sentidas
- ▶ Cuidados de higiene no pós-parto
- ▶ Sinais de alerta
- ▶ Consulta de puerpério

Principais Alterações físicas sentidas¹⁸

Involução uterina

- ▶ Útero torna a recuperar o seu tamanho normal, processo que se inicia após o parto, que poderá provocar algum desconforto que cessa por volta do 10º dia.

Lóquios

- ▶ Perda de sangue, muco e tecidos do interior do útero expulsos pela vagina:
 - ▶ Hemático (com sangue) durante os primeiros dias;
 - ▶ Sero-hemático (acastanhado e raiado de sangue) do 3º ao 10º dia;
 - ▶ Seroso (amarelo/esbranquiçado) a partir do 10º dia, geralmente este corrimento tende a desaparecer até à 3ª semana após o parto, mas pode durar até 6 semanas.



Principais Alterações físicas sentidas¹⁸

Cicatrizes no pós-parto

- ▶ Parto Vaginal
 - ▶ Episiorrafia – sutura da episiotomia (incisão feita no períneo para facilitar o bebê a nascer) que deixa uma cicatriz. Os pontos caem naturalmente entre o 7º e o 10º dia.
- ▶ Cesariana
 - ▶ Cicatriz abdominal

Desconforto e receio em urinar

Incontinência urinária temporária

- ▶ Perda involuntária de urina nos primeiros 3 meses.



Principais Alterações físicas sentidas¹⁸

Obstipação
Hemorroidas

- ▶ Veias dilatadas do canal anal que provocam dor, incómodo e que podem sangrar.

Queda de cabelo acentuada



Cuidados de higiene no pós-parto¹⁸

Cuidados especiais de higiene no pós-parto¹⁸

Alteração	Cuidados
Episiorrafia (sutura perineal)	<ul style="list-style-type: none">▶ Lavar a região com água corrente e morna;▶ Usar sabão de pH fisiológico/neutro;▶ Secar muito bem com toalha limpa (sem friccionar);▶ Mudar penso higiênico frequentemente;▶ Evitar sentar-se sobre a cicatriz;▶ Se apresentar hematoma, edema ou desconforto, aplicar gelo sobre a região.
Cicatriz abdominal	<ul style="list-style-type: none">▶ Pontos devem ser removidos passados 8 a 10 dias.▶ Tomar duche de chuveiro, evitando desse modo molhar o penso;▶ O penso deve ser observado todos os dias, pelo que, se apresentar sangue ou pus, dor muito intensa ou febre deve consultar o médico.



Cuidados de higiene no pós-parto¹⁸

Cuidados especiais de higiene no pós-parto¹⁸

Alteração	Cuidados
Obstipação	<ul style="list-style-type: none">▶ Aumentar a ingestão de líquidos e alimentos ricos em fibras;▶ Fazer caminhadas/exercícios.
Hemorroidas	<ul style="list-style-type: none">▶ Aplicar gelo ou anestésico local em gel ou pomada;▶ Fazer banho de assento em água morna/fria durante 10 a 15 minutos;▶ Limpar bem após evacuar.



Se apresentar algum destes sinais ou sintomas, a mãe deverá dirigir-se a uma unidade de saúde e /ou consultar um médico^{18,19}:

- ▶ Febre a partir de 38°C durante mais de 24 horas sem sintomas evidentes associados;
- ▶ Inflamação ou formação de pus na ferida da episiotomia;
- ▶ Penso da cicatriz abdominal sujo (com sangue ou líquido purulento);
- ▶ Aumento da intensidade da dor, calor e edema no local dos pontos;
- ▶ Mamas excessivamente inflamadas, dolorosas, com uma região vermelha e quente ou dor intensa nos mamilos;



Se apresentar algum destes sinais ou sintomas, a mãe deverá dirigir-se a uma unidade de saúde e /ou consultar um médico^{18,19}:

- ▶ Desconforto urinário (dor, ardor e/ou necessidade de urinar com muita frequência)
- ▶ Maior perda de sangue vaginal com cheiro fétido com ou sem dor tipo menstrual associada.
- ▶ Dor de cabeça intensa com ou sem náuseas ou vômitos;
- ▶ Tristeza profunda, depressão ou sentimento de não se sentir capaz de cuidar do bebê.



Consulta realizada entre a 4ª e 6ª semana após o parto, onde serão avaliados e/ou dadas informações sobre²:

Estilo de vida

- ▶ Alimentação;
- ▶ Atividade física;
- ▶ Sono e repouso;
- ▶ Higiene (cuidados na zona perineal);
- ▶ Consumo de tabaco, álcool e outras substâncias.



Consulta realizada entre a 4ª e 6ª semana após o parto, onde serão avaliados e/ou dadas informações sobre²:

Aleitamento materno

- ▶ Frequência das mamadas (diurna e noturna);
- ▶ Sinais de boa pega e de satisfação do recém-nascido;
- ▶ Condição das mamas;
- ▶ Extração e conservação do leite materno;
- ▶ Esclarecimento de dúvidas e resolução de problemas relacionados com a amamentação.



Consulta realizada entre a 4ª e 6ª semana após o parto, onde serão avaliados e/ou dadas informações sobre²:

Aleitamento artificial

- ▶ Higienização e esterilização de biberons e tetinas;
- ▶ Preparação de fórmula para lactente;
- ▶ Por impossibilidade ou opção materna, à mulher que não amamenta deverá ser assegurado o apoio específico na supressão láctea.

Recuperação pós-parto

- ▶ Exercícios de Kegel (fortalecimento dos músculos do pavimento pélvico);
- ▶ Reeducação períneo-esfincteriana quando indicada (fortalecimento do esfíncter externo da uretra).



Consulta realizada entre a 4ª e 6ª semana após o parto, onde serão avaliados e/ou dadas informações sobre²:

Queixas

- ▶ Dor;
- ▶ Fluxo vaginal;
- ▶ Queixas urinárias;
- ▶ Febre;
- ▶ Outras.



Consulta de puerpério²

Consulta realizada entre a 4ª e 6ª semana após o parto, onde serão avaliados e/ou dadas informações sobre²:

Planeamento familiar

- ▶ Método contraceptivo escolhido pelo casal;
- ▶ Reinício da atividade sexual e eventuais dificuldades sexuais.

Alterações emocionais

Plano de vacinação do bebé



Consulta de puerpério²

Consulta realizada entre a 4ª e 6ª semana após o parto, onde serão avaliados e/ou dadas informações sobre²:

Suplementação oral diária com ferro

Suplementação oral diária com iodo.

Estado nutricional, peso adequado, hábitos alimentares e estilos de vida saudáveis.



Bibliografia

1. Orientação da Direção Geral de Saúde. A Gravidez na Adolescente. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 113 6. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
2. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa Nacional para a vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa. 2016. ISBN 978 972 675 233 2. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
3. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Patient education. Exámenes de rutina durante el embarazo. 2016. El embarazo SP133. ISSN 1074-8601.
4. <http://www.ariosadx.com/expecting-parents/faqs/>
5. Técnicas invasivas de diagnóstico e terapêutica fetal. Centro de Diagnóstico Pré-natal da Maternidade Dr. Alfredo da Costa. Acedido pelo site da Associação Portuguesa de Diagnóstico Pré-Natal.
6. Orientação da Direção Geral de Saúde nº016/2016 de 16/12/2016. Programa Nacional de Vacinação 2017. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
7. Direcció General de Salut Pública. Generalitat de Catalunya. Guia para embarazadas. 2009. Disponível em http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/guiaembarassades_editora_6_31_1.pdf
8. Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco. Vas a ser madre. 2007. Osakidetza. Disponível em http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/embarazo_parto_posparto/es_mujer/adjuntos/vas_ser_madre.pdf.
9. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 121 7. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
10. Sociedad Española de Ginecología y obstetricia. Control prenatal del embarazo normal. Protocolo actualizado en julio de 2010. ProSEGO.
11. Orientação da Direção Geral de Saúde. Alimentação e Nutrição Saudável na Gravidez. Lisboa. 2014. ISBN 978 972 675 221 9. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
12. Organização Mundial de Saúde. Diretriz: Suplementação diária de ferro e ácido fólico em gestantes. Genebra. 2013. ISBN 978 92 4 850199 9.
13. Orientação da Direção Geral de Saúde nº030/2013 de 31/12/2013. Abordagem, Diagnóstico e Tratamento da Ferropénia no Adulto. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
14. Orientação da Direção Geral de Saúde nº011/2013 de 26/08/2013. Aporte de iodo e mulheres na preconceção, gravidez e amamentação. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
15. <https://hmsportugal.wordpress.com/2012/01/21/atividade-fisica-durante-a-gravidez-recomenda-se/>
16. Relatório de Consenso sobre a Diabetes e Gravidez. Janeiro 2011. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
17. <https://www.germanodesousa.com/page/doencas/article/perguntas-e-respostas-sobre-preeclampsia/>
18. <http://portal-chsj.min-saude.pt/pages/425>.
19. Martinez Bueno C, Villar Varela MT. Como superar el puerperio y no rendirse en el intento. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2014.
20. Guías de salud infantil. De 0-6 meses. Departamento de Salud. Osakidetza. Administración de la Comunidad Autónoma de Euskadi. Diciembre 2013. Depósito Legal: VI 868-2013.
21. <http://saudereprodutiva.dgs.pt>.
22. Cuidados de las criaturas en los primeros meses de vida. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2015. Depósito legal: B 13178-2015.
23. 14. Levy L, Bértolo H. Manual de Aleitamento Materno. Comité Português para a Unicef. 2012. ISBN 978 972 96436 1 3.
24. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Aleitamento Materno: Promover Saúde! Porto. 2010. ISBN 978 989 96506 3 3
25. Organização Mundial da Saúde em colaboração com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação. Preparação, manipulação e conservação de fórmulas desidratadas para lactentes. Lisboa. 2015. ISBN 978-989-8794-06-2. Depósito Legal n.º 390791/15.
26. <http://www.guiadelnino.com/salud/datos-y-curiosidades/que-sabes-sobre-vacunas>.
27. http://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/193/Vigilancia_do_RN.pdf
28. Cardoso de Menezes, H, Edanius, K, Cordeiro, M. Evitar os acidentes no primeiro ano de vida. Vale a pena crescer em segurança. Lisboa. Agosto 2003. ISBN 972-95995-2-1. Depósito Legal 143774/99.
29. http://www.mdb.pt/sites/default/files/mb_3517_13.pdf
30. http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/subsidio_parental/0bd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1?version=1.12.
31. http://www.irn.mj.pt/sections/irn/a_registral/registo-civil/docs-do-civil/nascer-cidadao/

Os dados, opiniões, e conclusões expressos nesta publicação não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.

Material elaborado pela equipa médica da EP Health Marketing, SL.
© 2018 EP Health Marketing, SL.