

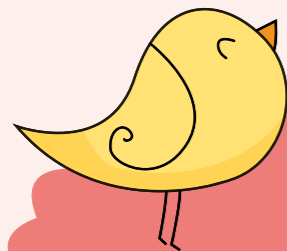
Bial

Keeping life
in mind.



Curso Online

Preparação para o
parto e parentalidade



AULA 9

Enf^a. Célia Serra

O MEU FILHO NASCEU! E AGORA? II

- ▶ **Alterações emocionais**
- ▶ **Exercício físico no pós-parto**
- ▶ **Sexualidade e contraceção**

Blues pós-parto

- ▶ Afeta 40 a 60 % das mulheres;
- ▶ Humor depressivo;
- ▶ Crises repetidas de choro e ansiedade;
- ▶ É normalmente ultrapassado ao fim de 10 a 14 dias e tende a desaparecer espontaneamente;
- ▶ Não deve ser desvalorizado.



Depressão pós-parto

- ▶ Afeta 10 a 15 % das mulheres;
- ▶ Sintomas de *blues* pós-parto que se prolongam e agravam no tempo;
- ▶ Confusão, perturbações de sono e do apetite;
- ▶ Se não for detetada e tratada precocemente, poderá originar perturbações emocionais e cognitivas, quer na mãe, quer na criança.



Psicose pós-parto

- ▶ Afeta entre 2 a 4 em cada 1000 mulheres;
- ▶ Surge nas duas primeiras semanas após o parto;
- ▶ Alucinações, delírios e angústias paranoides;
- ▶ Patologia grave que requer tratamento numa consulta de especialidade e, por vezes, internamento.



Exercício Físico no pós-parto²⁰

- ▶ Praticar alguma atividade física irá ajudar a mãe a ter uma melhor qualidade de vida e saúde. O tônus muscular irá melhorar e a recuperação será mais rápida.
- ▶ Simultaneamente, também irá contribuir para recuperar mais rapidamente o peso habitual e fomentar uma correta postura corporal durante a amamentação.



Exercício Físico no pós-parto²⁰

Exercícios do períneo

- ▶ Contração dos músculos que rodeiam a vagina e o ânus;
- ▶ Ajudam a recuperar o tônus muscular e a prevenir, por exemplo, perdas de urina;
- ▶ Podem iniciar-se aproximadamente 10 dias após o parto, sem forçar e tendo a bexiga vazia.



- ▶ Depois do nascimento do bebé começa uma nova etapa na vida conjugal do casal. É possível que o regresso às rotinas entre o casal possa demorar e que necessite de um tempo de adaptação às novas rotinas que a chegada de um bebé exijam;
- ▶ O reinício da atividade sexual poderá ser desconfortável para a mulher, uma vez que pode ocorrer diminuição da lubrificação vaginal e da libido e/ou desconforto causado por pontos da sutura ou cicatriz da cesariana.



Amamentação

- ▶ Considerada um método natural temporário;
- ▶ Eficácia é baixa e não deve dispensar o recurso a uma contraceção adicional eficaz.

A utilização e a escolha de métodos contraceptivos são influenciadas por diversos fatores, que devem ser considerados, nomeadamente:

- ▶ Processo fisiológico do puerpério;
- ▶ Retorno da fertilidade;
- ▶ Se a mulher está ou não a amamentar exclusivamente, as expetativas do casal quanto ao recomeço da vida sexual ativa e o planeamento de um novo filho.



Recomenda-se a utilização de outros métodos contraceptivos no período pós-parto;

Se estiver a amamentar:

- ▶ A contraceção hormonal combinada (pílula, anel vaginal ou adesivo) não está indicada;
- ▶ Outras Opções de contraceção:
 - ▶ Métodos de barreira (preservativo ou diafragma);
 - ▶ Pílula de progesterona (conhecida com pílula da amamentação a iniciar-se após a 3ª semana pós-parto).



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.