

exercício físico à marcha que não cause cansaço. Caso a faça sentir mais confortável, poderá usar uma cinta abdominal. No final da 6ª semana já se pode inscrever em programas de exercício físico adaptados às suas capacidades.

Em casa pode continuar a tomar banho de chuveiro se tiver um penso impermeável. Use roupas largas que não apertem a cicatriz. A sutura deverá ser observada no seu Centro de Saúde entre o 8 e 10º dia após a cesariana, e se tiver agrafos na pele, estes serão geralmente retirados nesta altura. Se tiver tido uma *sutura intradérmica* (pontos dados por dentro da pele) o fio da sutura é reabsorvido pelo seu corpo, não sendo necessário retirar pontos. O penso protetor deve geralmente ser retirado dois dias após a observação. Não tome banho de imersão nem frequente piscinas antes de completar um mês após o parto, tempo que poderá ter de ser prolongado se ocorrerem complicações da cicatriz. Procure ajuda médica se a cicatriz estiver vermelha, inchada, muito dorida, com cheiro desagradável ou saída de pús.

Alívio da dor

Se sentir dor ligeira ou moderadamente incomodativa na cabeça, abdómen, ou zona vaginal, poderá tomar a seguinte medicação analgésica de venda livre: Paracetamol 1 g com intervalo mínimo de 8/8 horas, Ibuprofeno 400 mg com intervalo mínimo de 8/8 horas. Se já não sentir dor quando passarem 8 horas em relação à última dose, não tome nova medicação. Se a dor não passar ou aliviar francamente com a medicação ou se ultrapassar 2 dias de duração procure ajuda médica.

Consulta de revisão do puerpério

Deverá marcar uma consulta de revisão do puerpério no local principal onde a gravidez foi vigiada (Centro de Saúde, Hospital de Santa Maria, médico particular), para 4 a 6 semanas após o parto. Caso a gravidez tenha sido vigiada predominantemente no HSM poderá marcar consulta dirigindo-se pessoalmente ou telefonando para o balcão administrativo da Consulta Externa de Obstetrícia (piso 2).

Sinais de alarme

Caso note algum dos seguintes sinais deverá procurar ajuda médica:

- Febre superior a 38,0° C
- Cicatriz da cesariana ou da episiorrafia com vermelhidão, inchaço, dor, cheiro desagradável ou saída de pús
- Dor moderada/intensa na parte de baixo da barriga que não cede com os analgésicos
- Hemorragia vaginal, com perda de coágulos ou cheiro fétido
- Região mamária muito dolorosa, vermelha, inchada e quente
- Aparecimento recente de ardor ao urinar ou vontade de urinar muito frequentemente
- Dor ou assimetria das pernas (uma perna mais inchada do que a outra ou com coloração diferente)
- Falta de ar súbita ou dor no peito quando inspira
- Cansaço extremo associado a pequenos esforços e palidez da pele
- Dores de cabeça fortes, alterações da visão, dor no estômago, tensão arterial máxima superior a 140 mm Hg ou tensão arterial mínima superior a 90 mm Hg



Serviço de Obstetrícia

Departamento de Obstetrícia, Ginecologia e Medicina da Reprodução
Centro Hospitalar Lisboa Norte – Hospital de Santa Maria



CUIDADOS A TER EM CASA APÓS O PARTO

CENTRO HOSPITALAR LISBOA NORTE, EPE

Av. Prof. Egas Moniz—1649-035 Lisboa

Telefone 21780 50 00

contactcenter@hsm.min-saude.pt



Alterações emocionais e do humor

Os primeiros tempos em casa com o seu bebé podem ser desafiantes. Quando se sentir exausta ou achar que não tem tempo para mais nada a não ser cuidar do bebé, é fácil pensar-se que perdeu o controlo. É frequente ter sensações de tristeza, irritabilidade, vulnerabilidade, incapacidade, ansiedade, exaustão, alegria, choro, alterações do sono e do apetite. Estas sensações devem-se a uma diminuição brusca das hormonas da gravidez, à alteração dos padrões de sono, e às modificações de vida que o seu bebé condiciona. Tente não deixar que estas sensações a afetem muito, porque são geralmente transitórias, passando após duas a três semanas. Se elas se mantiverem após este período ou afetarem muito o seu dia-a-dia, procure ajuda de um médico.

Existem algumas medidas que podem ajudar a ultrapassar esta fase, como ter o frigorífico com bastante comida saudável e fácil de preparar, para não ter de perder muito tempo com compras e a preparar refeições. Ter uma equipa de apoio, que inclui companheiro, família e amigos, pode ser uma forma de aliviar transitoriamente o seu cansaço e stress. Não espere ter muito tempo para outras coisas para além de tomar conta do bebé. Este período necessita de ser calmo, com poucas visitas e planos pouco ambiciosos para atividades extra. Aprenda a aceitar que a casa estará um pouco mais desarrumada e que é necessário compensar durante o dia as horas de sono perdidas à noite.



Amamentação

Os cuidados com a amamentação constam do “Guia de acolhimento no Sector do Puerpério”, sendo natural que a adaptação entre a mãe e o bebé continue em casa. Se após a alta tiver alguma dúvida ou dificuldade na amamentação pode telefonar a qualquer hora para a equipa de Enfermagem do Puerpério. Pode ainda usar este telefone para marcar uma sessão de ajuda presencial no Cantinho de Amamentação do Piso 5, nos dias úteis entre as 12:00 e as 14:00.

Se após a alta necessitar de ajuda com a amamentação ligue a qualquer hora para o 217805089 (ajuda telefónica e marcação de ajuda presencial no Cantinho da Amamentação)

Hemorragia vaginal (lóquios)

A hemorragia vaginal pode manter-se até 6 semanas após o parto. Nos primeiros dias é geralmente parecida com uma menstruação, após 3-5 dias passa a ser mais rosada, e a partir do 10-15º dia passa a ser mais acastanhada ou amarelada. Lave-se com água tépida e sabão de pH neutro após urinar e mantenha a zona sempre seca, mudando frequentemente os pensos higiénicos. Evite o banho de imersão e as idas à piscina no primeiro mês após o parto.

Dor vaginal

Se teve uma laceração perineal ou uma episiotomia (rasgadura ou corte dos tecidos que envolvem a vagina) poderá continuar a sentir alguma dor ou desconforto nesta zona, a qual tenderá a desaparecer em 7-15 dias. Poderá aliviar a dor aplicando localmente gelo recoberto por tecido durante 10-15 minutos, ou tomando fármacos analgésicos de venda livre (ver adiante).

Obstipação (prisão de ventre)

A obstipação pode manter-se após a alta, Tente comer alimentos ricos em fibra e beba pelo menos 1,5 litros de água por dia. Se a situação não melhorar, procure a ajuda de um médico.

Hemorroidas

Se tiver hemorroidas, são ainda mais importantes os cuidados acima referidos para evitar a obstipação. Para além desses cuidados, deve manter a zona sempre limpa e seca, e caso sinta muito desconforto local pode aplicar gelo recoberto por tecido durante 10-15 minutos ou um creme apropriado. Se isto não resultar procure ajuda médica.

Perda de urina

É normal perder involuntariamente alguma urina nas primeiras semanas após o parto. O problema é quase sempre transitório e desaparecerá em 3-6 meses. Poderá reverter mais rapidamente se fizer **exercícios para fortalecer os músculos do pavimento pélvico**. Para isso, precisa primeiro de identificar os músculos envolvidos: a forma mais fácil de o fazer é experimentar até encontrar os que fazem interromper o jato urinário. Uma vez identificados os músculos, pode realizar os exercícios enquanto estiver sentada, deitada, ou de pé, contraindo inicialmente durante 5 seg, seguidos de 5 seg de relaxamento, 5 vezes seguidas. Aumente lentamente até chegar a 10 seg de contração, 10 seg de relaxamento, 10 vezes seguidas, 3 vezes por dia. Mantenha a respiração normal e não contraia outros músculos durante os exercícios.

Cuidados com a cicatriz perineal (cicatriz na zona vaginal)

Se levou pontos na região perineal é normal que continue a sentir algum desconforto local com o movimento, mas não deverá ter dor contínua quando estiver em repouso. Se isto acontecer, se a zona ficar muito vermelha ou inchada, se suspeitar que os pontos abriram, se começar a ter um cheiro desagradável ou a escorrer pús, procure ajuda médica. Os pontos geralmente caem espontaneamente ou são absorvidos pelo corpo entre o 8º e o 10º dia pós-parto. Mantenha a lavagem da zona com água tépida e sabão de pH neutro sempre que urinar e depois seque cuidadosamente, mudando o penso higiénico.



Contraceção e reinício da atividade sexual

A contraceção inicia-se geralmente 21 dias após o parto, usando uma *pílula progestativa* (pílula da amamentação), tomada uma vez por dia, sensivelmente à mesma hora e sem interrupções entre as embalagens. É normal que tenha perdas irregulares de sangue (*spotting*) enquanto toma esta pílula. É a pílula mais adequada para o puerpério, porque as pílulas habituais (*pílulas estroprogestativas combinadas*) reduzem a quantidade de leite produzido. Quando deixar de amamentar em exclusivo (ou seja, quando introduzir leite artificial ou outros alimentos), fale com o seu médico para decidir qual o método de contraceção mais adaptado ao seu caso.

Após o parto (parto normal, ventosa, fórceps ou cesariana) recomenda-se aguardar pelo final do primeiro mês antes de reiniciar a atividade sexual, de forma a assegurar uma boa cicatrização dos tecidos e a reduzir o risco de infeção uterina (endometrite puerperal).

Início do exercício físico

Se teve um parto normal e não ocorreram complicações, pode iniciar lentamente o exercício físico após o regresso a casa. Comece com exercícios ligeiros como os alongamentos e a marcha, aumentando progressivamente a intensidade e a duração, mas sem ficar muito cansada. No final da 2ª semana já se pode inscrever em programas de exercício físico adaptados às suas capacidades.

Puerpério de cesariana

O pós-parto da cesariana implica alguns cuidados especiais com os esforços físicos e com a cicatriz abdominal. Evite pegar em pesos superiores ao do seu bebé nas primeiras 6 semanas. Limite o