

A decorative frame with intricate scrollwork and swirls in shades of brown, white, and yellow. Inside the frame, there is a light blue silhouette of a woman holding a child. The background of the entire page is a geometric pattern of overlapping blue and white squares and rectangles.

Cartilha
da
Puerpera



**UNIVERSIDADE REGIONAL INTEGRADA DO
ALTO URUGUAI E DAS MISSÕES**

REITOR

Arnaldo Nogaro

PRó-REITOR DE ENSINO

Edite Maria Sudbrack

PRó-REITOR DE PESQUISA, EXTENSÃO E PÓS-GRADUAÇÃO

Neusa Maria John Scheid

PRó-REITOR DE ADMINISTRAÇÃO

Nestor Henrique de Cesaro

CÂMPUS DE FREDERICO WESTPHALEN

Diretora Geral

Silvia Regina Canan

Diretora Acadêmica

Elisabete Cerutti

Diretor Administrativo

Clóvis Quadros Hempel

CÂMPUS DE ERECHIM

Diretor Geral

Paulo José Sponchiado

Diretor Acadêmico

Adilson Luis Stankiewicz

Diretor Administrativo

Paulo José Sponchiado

CÂMPUS DE SANTO ÂNGELO

Diretor Geral

Gilberto Pacheco

Diretor Acadêmico

Marcelo Paulo Stracke

Diretora Administrativa

Berenice Beatriz Rossner Wbatuba

CÂMPUS DE SANTIAGO

Diretor Geral

Michele Noal Beltrão

Diretor Acadêmico

Claiton Ruviaro

Diretora Administrativa

Rita de Cássia Finamor Nicola

CÂMPUS DE SÃO LUIZ GONZAGA

Diretora Geral

Dinara Bortoli Tomasi

Diretora Acadêmica

Renata Barth Machado

CÂMPUS DE CERRO LARGO

Diretor Geral

Luiz Valentim Zorzo



CONSELHO EDITORIAL DA URI

Presidente

Luana Teixeira Porto (URI/FW)

Conselho Editorial

Acir Dias da Silva (UNIOESTE)

Adriana Rotoli (URI/FW)

Alessandro Augusto de Azevedo (UFRN)

Alexandre Marino da Costa (UFSC)

Attico Inacio Chassot (Centro Universitário Metodista)

Carmen Lucia Barreto Matzenauer (UCPel)

Cláudia Ribeiro Bellochio (UFSC)

Daniel Pulcherio Fensterseifer (URI/FW)

Dieter Rugard Siedenberg (UNIJUI)

Edite Maria Sudbrack (URI/FW)

Elisete Tomazetti (UFSC)

Elton Luiz Nardi (UNOESC)

Gelson Pelegrini (URI/FW)

João Ricardo Hauck Valle Machado (AGES)

José Alberto Correa (Universidade do Porto, Portugal)

Júlio Cesar Godoy Bertolin (UPF)

Lenir Basso Zanon (UNIJUI)

Leonel Piovezana (Unochapeco)

Leonor Scliar-Cabral Professor Emeritus (UFSC)

Liliana Locatelli (URI/FW)

Lisiane Ilha Librelotto (UFSC)

Lizandro Carlos Calegari (UFSC)

Lourdes Kaminski Alves (UNIOESTE)

Luis Pedro Hillesheim (URI/FW)

Luiz Fernando Framil Fernandes (FEEVALE)

Maria Simone Vione Schwengber (UNIJUI)

Marília dos Santos Lima (PUC/RS)

Mauro José Gaglietti (URI/Santo Ângelo)

Noemi Boer (URI/Santo Ângelo)

Patrícia Rodrigues Fortes (CESNORS/FW)

Paulo Vanderlei Vargas Groff (UERGS/FW)

Rosa Maria Locatelli Kalil (UPF)

Rosângela Angelin (URI/Santo Ângelo)

Sibila Luft (URI/Santo Ângelo)

Tania Maria Esperon Porto (UFPEL)

Vicente de Paula Almeida Junior (UFFS)

Walter Frantz (UNIJUI)

Ximena Antonia Diaz Merino (UNIOESTE)

Mayara Cecchin da Silva
Letícia Martins Machado
Greice Machado Pieszak
Silvana de Oliveira Silva

CARTILHA DA PUÉRPERA



Frederico Westphalen
2019



Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivados 3.0 Não Adaptada. Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>.

Organização: Mayara Cecchin da Silva; Leticia Martins Machado; Greice Machado Pieszak; Silvana de Oliveira Silva

Revisão metodológica: Editora URI – Frederico Westph

Diagramação: Center Cópias

Capa/Arte: Center Cópias

Revisão Linguística: Adriane Ester Hoffmann

O conteúdo de cada resumo bem como sua redação formal são de responsabilidade exclusiva dos (as) autores (as).

C327 Cartilha da puérpera / Mayara Cecchin da Silva ... et al. - Frederico Westphalen : URIWestph, 2019.

Recurso online.

22 p.

1. Parto2. Licença maternidade3. Planejamento familiar I. Silva, Mayara Cecchin da II. Machado, Leticia Martins III. Pieszak, Greice Machado IV. Silva, Silvana de Oliveira

C.D.U.: 618

Catálogo na fonte: bibliotecária Sandra Milbrath CRB 10/1278



URI - Universidade Regional Integrada do Alto Uruguai e das Missões
Prédio 10
Câmpus Frederico Westphalen
Rua Assis Brasil, 709 - CEP 98400-000
Tel.: 55 3744 9223 - Fax: 55 3744-9265
E-mail: editora@uri.edu.br

Impresso no Brasil
Printed in Brazil

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	5
IDENTIFICAÇÃO.....	6
OS PRIMEIROS CUIDADOS DE UMA NOVA VIDA EM FAMÍLIA.....	9
PUERPÉRIO: A MÃE TAMBÉM PRECISA DE CUIDADOS	10
ALIMENTAÇÃO DURANTE O PUERPÉRIO	11
TIPO DE PARTO.....	11
SECREÇÃO VAGINAL	12
AMAMENTAÇÃO.....	13
MITOS E CRENÇAS SOBRE O ALEITAMENTO MATERNO.....	15
PREVENÇÃO E MANEJO DOS PRINCIPAIS PROBLEMAS RELACIONADOS À AMAMENTAÇÃO.....	16
A PUÉRPERA TAMBÉM PRECISA SABER DOS DIREITOS À LICENÇA-MATERNIDADE	17
O PLANEJAMENTO FAMILIAR.....	18
CONSULTA PÓS -PARTO.....	19
REFERÊNCIAS	20

APRESENTAÇÃO

Este material é produto do Trabalho de Conclusão de Curso de Enfermagem e tem o objetivo de orientar a mulher na fase do puerpério, desde os primeiros cuidados de uma nova vida, novos sentimentos, e angustia, a fim de facilitar o relacionamento entre mãe e o bebê, bem como democratizar informações que ajudem a conhecer e garantir seus direitos. Também, este material pode servir de instrumento para o profissional de saúde mediar o diálogo com a mulher puérpera.

Esta cartilha é fruto de uma angustia vivenciada por mim, enquanto acadêmica de enfermagem, durante as aulas práticas em que percebi que os cuidados específicos da mulher, na fase puerperal, eram pouco abordados e os cuidados eram direcionados, em sua maioria, ao recém nascido. Sendo assim, senti a necessidade de elaborar este material educativo para orientar as mulheres nas fases vivenciadas nesse processo, os cuidados a ser tomados, assim como tirar suas dúvidas a respeito de mitos e crenças do puerpério, bem como orientar acerca dos primeiros cuidados a serem tomados com o bebê.

Enfermeira Mayara Cecchin

Nome: _____

Nome do companheiro(a): _____

Data de Nascimento: ____ / ____ / ____

Idade: ____ anos

Raça: () Branca () Preta () Amarela () Parda () Indígena

Trabalha fora de casa: () Sim () Não

Ocupação: _____

Endereço: _____

N°: _____

Bairro: _____

Cidade: _____

Tel. Celular: _____

No dia ___/___/_____, dei a luz ao/a _____
_____ (nome do RN),

Que pesou _____ Kg e mediu _____ cm.

O parto foi _____ e _____

(descrever informações breves sobre o parto e puerperio imediato).

Ganhei alta hospitalar no dia ___/___/_____.

O/A _____ (nome do RN) _____

(descrever se o RN a acompanhou na alta hospitalar ou continuou internado).

Curso de Enfermagem

Acadêmica: Mayara Cecchin da Silva

Orientadora: Professora Letícia Martins Machado



*Um amor mais forte que tudo,
mais obstinado que tudo,
mais duradouro que tudo,
é somente o amor de mãe!*



OS PRIMEIROS CUIDADOS DE UMA NOVA VIDA EM FAMÍLIA

A chegada do bebê desperta novos sentimentos, angústias e medos a mulher e aos que vivem em torno dela. Nesse momento é fundamental o apoio dos familiares ao cuidado integral a saúde da mãe e bebê.



Não se sinta culpada por estar cansada e com desejo de delegar os cuidados do bebê a outras pessoas, em alguns momentos!!! Assim, quando possível, peça auxílio a pessoas de sua confiança, e aproveite para relaxar.

Vale dormir, ler um livro ou ver um filme!!

Depois de cuidar de si mesma você terá energia de sobra para resolver todas as outras pendências.



PUERPÉRIO: A MULHER TAMBÉM PRECISA DE CUIDADOS

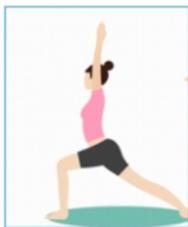
É um momento provisório na vida da mulher, de maior vulnerabilidade psíquica, em que poderá haver alterações emocionais e físicas. É o período que compreende a fase pós-parto.



Inicia-se de uma a duas horas após a saída da placenta e prolonga-se de seis a oito semanas após o parto.

Neste período seu útero está voltando ao tamanho normal é comum ter cólicas nos primeiros dias, por sua vez mais intensa quando o recém-nascido realiza a sucção no seio materno.

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, estes banhos serão diários e normais.



IMPORTANTE: Oriente-se com profissionais quanto ao retorno de atividades físicas, nesse período você deve evitar carregar peso.

Peça ajuda! Não se sinta uma mãe pior por pedir auxílio aos mais chegados.

Envolve seu companheiro ou demais familiares nos cuidados diários com o bebê, como dar banho, trocar fralda, colocar para dormir.



ALIMENTAÇÃO DURANTE O PUERPÉRIO



Deve ser e rica em vitaminas e variada, mas acima de tudo deve repleta de alimentos como frutas, cereais integrais, laticínios, legumes e verduras.

Nesse momento deve ser evitado alimentos industrializados e muito gordurosos.



É necessário que se alimente de 3 em 3 horas, ingerindo verduras e legumes no almoço e jantar

Água é muito importante para sua recuperação, por isso tome em torno de 2 ou mais litros por dia.



TIPO DE PARTO

Parto foi normal: Se houve episiotomia, mantenha a cicatriz bem limpa, lavando-a com sabão neutro durante o banho e secando bem o local e manter limpo após urinar ou evacuar. Não se preocupe com os pontos, eles iram cair sozinhos após cerca de 8 dias.

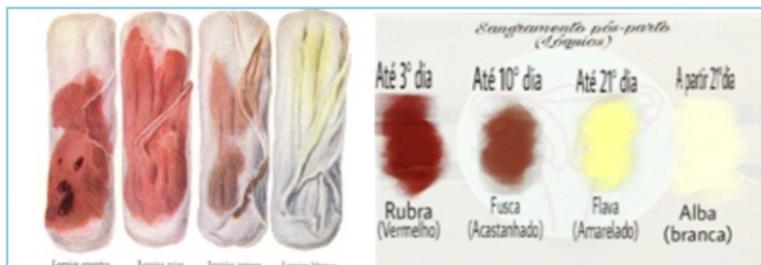




Parto cesariana: Mantenha a cicatriz bem limpa, lavando com sabão neutro durante o banho sem fricção e secando-a bem. Em torno de 8 a 10 dias os pontos já poderão ser retirados, na unidade básica de saúde.

SECREÇÃO VAGINAL

Por cerca de um mês você vai perceber secreção vaginal. Esta secreção é conhecida como lóquios. Logo após o parto nos primeiros dias é sanguinolenta, tornando-se escuros ao fim de dois dias e após dez dias adquirem coloração amarelada e aos poucos se tornam brancos ou serosos.



ATENÇÃO!

Se sentir dor abaixo da barriga, sangramento com cheiro desagradável juntamente com picos de febre, procure rapidamente a unidade de saúde, pois pode ser indícios de infecção a qual deve ser tratar.

AMAMENTAÇÃO

O leite materno é o alimento mais completo e equilibrado, pois atende a todas as necessidades de nutrientes e sais minerais da criança até os 6 meses de idade e protege contra várias doenças.

O colostro é o primeiro leite e tem cor amarelada este é o leite ideal para proteger seu bebê nos primeiros dias. O momento da amamentação aumenta o vínculo entre mãe e filho e colabora para que a criança se relacione melhor com outras pessoas e você transmite amor, carinho e segurança, necessários para o desenvolvimento do bebê.

Colabora para a formação do sistema imunológico da criança, previne alergias, obesidade e intolerância ao glúten e contra futuros problemas dentários e respiratórios.

Vantagens para a mãe:

- Ajuda na involução uterina;
- Reduz o risco de hemorragia e anemia pós o parto;
- Reduz o risco de Câncer de mama no futuro;
- É mais prática, segura, econômica e higiênica, pois o leite está sempre a sua disposição, na temperatura certa, não estraga e você só precisa lavar as mãos.



Quanto mais o bebê sugar mais leite você irá produzir, não estabeleça rotinas ou tempo certo a cada mamada, seu bebê saberá quando e quanto de leite necessita.

Para que tenha uma boa pega você deve encontrar uma posição adequada onde deve ficar relaxada e confortável e que o bebê fique tranqüilo e faça uma boa sucção.



Como evitar o ingurgitamento mamário:

- A pega e a posição do bebê devem ser adequadas e, quando houver produção de leite superior à demanda, as mamas devem ser ordenhadas manualmente.
- Mamadas frequentes, sem horários preestabelecidos em livre demanda;
- Massagens delicadas das mamas, com movimentos circulares e banhos quentes particularmente nas regiões mais afetadas pelo ingurgitamento; elas fluidificam o leite viscoso acumulado, facilitando a retirada do leite, e são importantes estímulos do reflexo de ejeção do leite.
- Suporte para as mamas, com o uso ininterrupto de sutiã com alças largas e firmes, para aliviar a dor e manter os ductos em posição anatômica;
- Se o bebê não sugar, a mama deve ser ordenhada manualmente ou com bomba de sucção, pois o esvaziamento da mama é essencial para dar alívio à mãe, diminuir a pressão dentro dos alvéolos, além de prevenir a ocorrência de mastite;
- Se os sintomas se agravar, procure orientações com os profissionais da unidade de saúde.

IMPORTANTE

Portanto, amamentação em livre demanda, iniciada o mais cedo possível, preferencialmente logo após o parto, e com técnica correta, e o não uso de complementos (água, chás e outros leites) são medidas eficazes na prevenção do ingurgitamento.

Mastite: Pode acontecer a partir da segunda ou terceira semana após o parto, é um processo inflamatório ou infeccioso nas mamas lactantes.



COMO SEGUIR AMAMENTANDO QUANDO RETORNAR AO TRABALHO

- Amamentar em livre demanda quando estiver em casa, inclusive à noite, deve evitar mamadeiras, ofertar o alimento em copo ou na colher.
- Durante as horas de trabalho, você deve esvaziar as mamas por meio de ordenha. Deve ofertar a criança no mesmo dia ou conservar por 12 horas na geladeira, e no freezer por 15 dias em recipiente de vidro.



- Para alimentar o bebê com leite ordenhado congelado, este deve ser descongelado, de preferência dentro da geladeira. Uma vez descongelado, o leite deve ser aquecido em banho-maria fora do fogo, antes de ofertar à criança, deve ser agitado suavemente para homogeneizar a gordura.

MITOS E CRENÇAS SOBRE O ALEITAMENTO MATERNO

NÃO FIQUE INSEGURA com relação a essas questões que poderão surgir no seu cotidiano:

- “leite fraco”;
- “pouco leite”;
- “o bebê não quis pegar o peito”;
- “o leite materno não mata a sede do bebê”; e
- “os seios caem com a lactação”.

ACREDITE em seu potencial para amamentar e, caso tenha dúvidas, procure o enfermeiro na Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa.

PREVENÇÃO E MANEJO DOS PRINCIPAIS PROBLEMAS RELACIONADOS À AMAMENTAÇÃO

Fissuras: ocorrem quando a amamentação é praticada com o bebê posicionado errado ou quando a pega está incorreta. Recomenda-se tratar as fissuras com o leite materno do fim das mamadas e com o auxílio do banho de sol e a correção da posição e da pega. Importante: Manter as mamas secas, não usar sabonetes, cremes ou pomadas.



Ingurgitamento: O ingurgitamento é a compressão dos ductos lactíferos, o que dificulta ou impede a saída do leite dos alvéolos. Se o ingurgitamento não for resolvido, a produção do leite pode ser interrompida. O leite acumulado na mama sob pressão torna-se mais viscoso, daí a origem do termo “leite empedrado”.

É normal haver ingurgitamento, pois representa que o leite está “descendo”. Porém, se passar de 24 a 48 horas, procure a unidade básica de saúde.

Geralmente, é unilateral e pode ser consequente a um ingurgitamento indevidamente tratado, sendo assim, exige avaliação médica para o estabelecimento do tratamento medicamentoso apropriado. As medidas de prevenção da mastite são as mesmas do ingurgitamento mamário.

A PUÉRPERA TAMBÉM PRECISA SABER DOS DIREITOS À LICENÇA-MATERNIDADE

Empregada

É direito previdenciário a toda mulher que contribui com INSS (Instituto Nacional do Seguro Social).

A empregada garante o direito de afastamento de no mínimo quatro meses (120 dias) e de no máximo seis meses (180 dias) após o nascimento do bebê, sem prejuízo do emprego, do salário e dos demais benefícios.

Quando retornar ao trabalho, a mãe tem o direito à meia hora durante a jornada de trabalho para a amamentação até que o bebê complete seis meses de idade, a amamentação deve ser realizada em uma sala apropriada dentro da empresa.

Autônoma

Você que é autônoma tem direito a quatro meses de licença-maternidade através da contribuição mensal com INSS.

Se ainda tiver dúvidas, você pode consultar no site do INSS: www.inss.gov.br

Encare o espelho: o importante é mudar a sua forma de se enxergar. Cada marca de estria, celulite, gordurinha ou cicatriz representa tudo o que você viveu. Seu corpo se preparou por nove meses para abrigar outro ser dentro de você – por isso, cada sinal que ficou representa sua luta para dar a oportunidade de uma nova vida surgir. Valorize-se e perceba como você é uma mulher forte e linda!

O PLANEJAMENTO FAMILIAR

As relações sexuais deverão aguardar em média 40 dias, tempo que você precisa para seu organismo se recuperar.

- Independentemente do tipo de parto é normal que sua vagina fique ressecada e poderá haver certo desconforto durante a relação. Esta situação é passageira e logo tudo voltará a ser como era antes.

É importante no puerpério a escolha de um método para evitar ou espaçar uma nova gravidez. Este período é de grande valia para que as questões relacionadas à contracepção sejam pensadas, orientadas e garantidas.

Existem muitos métodos de evitar nova gravidez, sendo alguns mais indicados durante o período de amamentação:

- Preservativo masculino/feminino;
- LAM (método da amenorréia da lactação), indicado nos primeiros seis meses pós-parto associado a **AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA** em livre demanda com mamadas inferiores a 5 horas e ausência da menstruação. Quando deixa de ser eficiente é preciso utilizar um método que não interfira na amamentação.
- DIU (Dispositivo intra uterino) é um método de barreira.
- Anticoncepcional oral de progesterona – **MINIPÍLULA** – Pode ser usado pela mãe que está amamentando exclusivamente e deve ser iniciado após 6 semanas do parto.
- Anticoncepcional trimestral injetável - Também pode ser usado por mães que estão amamentando.
- Laqueadura: método definitivo para mulheres. É preciso ter no mínimo dois filhos e ou mais de 25 anos e esperar pelo menos 2 meses após o parto.
- Vasectomia: método definitivo para homens, portanto você e seu parceiro devem discutir sobre essa possibilidade.

ATENÇÃO:

Os profissionais da unidade básica de saúde poderão fazer maiores esclarecimentos sobre o Planejamento Familiar.

CONSULTA PÓS-PARTO

O retorno a unidade de saúde deve ser agendado para a primeira semana após o parto, se possível esteja acompanhada de seu parceiro.

Se você teve picos de pressão alta, diabetes ou outras complicações durante sua gestação ou parto os cuidados devem continuar.

Durante a visita do agente de saúde você deve comunicá-lo para que ele possa ajudá-lo no que for preciso.

Tire um tempo para você: por algumas horas na semana, entre uma mamada e uma soneca, reserve um tempo para você fazer o que quiser – tomar um banho relaxante, fazer compras, acessar as redes sociais.

Reserve um tempo para cuidar de você e se restabelecer: vale fazer uma hidratação no cabelo (evitando os produtos contra indicados no período de lactação) ou fazer as unhas enquanto o bebê dorme!



Retome as suas atividades aos poucos, comece a pensar em voltar para sua rotina. Faça isso com calma: troque o pijama por uma roupa normal, dê uma volta com o bebê, quando possível. Você vai ver como se sentirá mais bonita e segura depois disso.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção a Saúde. Atenção ao pré-natal de baixo risco. 1°. ed. Brasília- DF 2013

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção a saúde. Caderneta da Gestante.2° Ed. Brasília- DF 2016

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária dw atenção à saúde. Saúde Da Criança: Nutrição Infantil. Cad.23. Brasília-DF 2009.

MARQUES, Emanuele Souza; COTTA, Rosângela Minardi Mitre; PRIORE, Silvia Eloiza. Mitos e crenças sobre o aleitamento materno. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 5, p. 2461-68, 2011.

A presente edição foi composta pela Editora URI, em caracteres Arial, formato 10 x 14 e impresso pela Center Cópias, em papel couchê 170gr (miolo) e couchê 170 (capa), pela Center Cópias em agosto de 2018



URI

SANTIAGO

*Conhecimento
para saber viver*



Enfermagem