

No espaço que se segue, poderá colocar questões, dúvidas, ideias ou opiniões que queira esclarecer ou partilhar com a equipa de saúde acerca da Gravidez:

Para mais informações contacte:

Unidade de Saúde Familiar Almirante

Telefone: 218164100

E-mail: usf.almirante@arslvt.min-saude.pt

Guia adaptado por:

Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica Emanuela Tavares

Data: 11-12-2018

1ª Revisão: junho 2022

Próxima revisão: junho 2024



GUIA DA GRAVIDEZ

Após o Nascimento... e agora?



CONTATO PELE-A-PELE NO BLOCO DE PARTOS

- ◆ Após o nascimento o bebê deve ser rapidamente seco e colocado pele-a-pele com a mãe, devendo tocar a pele da mãe na maior parte do seu corpo (não deve haver nada entre eles).
- ◆ Pode ser colocado um gorro ao bebê e um cobertor sobre os dois.
- ◆ Aduz benefícios fisiológicos, psicológicos e relacionais para a mãe e bebê e permite que a família vivencie este momento de uma forma única e gratificante.
- ◆ O bebê clinicamente estável pode ser colocado em contato imediatamente após o nascimento, num ambiente sem pressa, permanecendo por 60 minutos ou mais tempo.



CUIDADOS AO BEBÉ NO BLOCO DE PARTOS



ÍNDICE DE APGAR



VITAMINA K



PESAR



IDENTIFICAÇÃO DO BEBÉ
(pulseira eletrônica)

VIGILÂNCIA DE SAÚDE INFANTIL

É essencial manter a vigilância de saúde do seu bebê, através das consultas periódicas de Enfermagem e Médica, para avaliar o seu desenvolvimento.

- ◆ A primeira Consulta de Enfermagem deve realizar-se entre o 3º e o 6º dia de vida do bebê (coincide com a realização do *Teste do Pézinho*);
- ◆ A 1ª Consulta de Saúde Infantil com o seu Médico de Família ou Pediatra deve ocorrer idealmente na 1ª semana de vida do bebê;
- ◆ Nas primeiras semanas de vida, deve manter Consultas de Enfermagem semanais para avaliação do peso, se necessário;
- ◆ Deve ser seguido o esquema de consultas proposto no Boletim de Saúde Infantil;
- ◆ Deve seguir o esquema de vacinação em vigor, no Plano Nacional de Vacinação (PNV), e as orientações e informações do Enfermeiro e Médico/Pediatra, incluindo informação sobre vacinas extra PNV.



CONSULTA DE REVISÃO DE PARTO

- ♦ Esta consulta serve para avaliar o estado de saúde da mãe depois do parto e para esclarecer eventuais dúvidas do casal .
- ♦ Deverá marcar a consulta entre a **4ª e a 6ª semana após o parto**.
- ♦ A consulta deve ser realizada pelo Enfermeiro e o seu Médico de Família ou o Médico/Obstetra que acompanhou a gravidez.
- ♦ Para a consulta deverá levar o seu Boletim de Saúde da Grávida, Boletim de Vacinas e, caso tenha, o seu Boletim de Planeamento Familiar.



DIAGNÓSTICO PRECOCE (“TESTE DO PÉZINHO”)

- ♦ Este teste consiste na realização de uma picada no pé do bebé, para fazer a colheita de sangue, e permite detetar precocemente doenças metabólicas (ex.: Hipotiroidismo, Fenilcetonúria, Anemia Falciforme entre outras).
- ♦ Permite detetar doenças graves que, clinicamente, não se podem diagnosticar nas primeiras semanas de vida e que mais tarde provocam, entre outros problemas, atrasos mentais muito profundos e irreversíveis.
- ♦ Deve ser realizado **entre o 3º e 6º dia de vida do bebé** no Centro de Saúde.
- ♦ Após o nascimento do bebé, deve contactar o Centro de Saúde e realizar uma marcação de Consulta de Enfermagem para **realizar o Teste do Pézinho**. Esta marcação deve ser feita pelos pais, outro familiar ou amigo, na USF Almirante, diretamente com o Enfermeiro.



www.diagnosticoprecoce.org

ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS NO PUERPÉRIO

- **Involução Uterina:** logo após o parto, o útero começa a regressar à sua dimensão e posição habitual. Este processo pode durar 4 a 6 semanas.
- **Lóquios:** São perdas de sangue e de corrimento, via vaginal, que ocorrem após o parto e que se prolongam aproximadamente durante 3 a 4 semanas.
 - * ao longo do tempo há uma regressão destas perdas em termos de quantidade e alteração do aspeto (cor);
 - * deve mudar frequentemente o penso higiénico e não usar tampões;
 - * deve manter uma higiene diária e cuidada.
- **Alterações do Períneo:** após o parto a região genital altera-se, os pequenos e os grandes lábios ficam mais edemaciados, podendo por vezes também ocorrer perdas involuntárias de urina. Progressivamente retornará à normalidade.
 - * se tiver dor ou edema, deve aplicar gelo (protegido) nessa região nos primeiros dias após o parto;
 - * deve proceder à realização da sua higiene diariamente e sempre que evacuar, secar bem a zona com uma toalha limpa e utilizar os seus produtos habituais.
- **Alterações das Mamas:** a glândula mamária aumenta de volume e começa a segregar colostro. Na primeira semana, as mamas podem ficar mais tensas e dolorosas, devido à “descida ou subida de leite”. Nesta altura e até a produção de leite normalizar, é útil fazer massagem com aplicação de quente e extrair o leite manualmente até as mamas ficarem confortáveis.



Se pretende Amamentar:

- ♦ o melhor momento para começar é na primeira hora de vida do bebé;
- ♦ deixe o bebé mamar em horário livre (sempre que o bebé quiser, inclusive durante a noite), não ultrapassando mais de 3 horas sem dar de mamar nos primeiros dias de vida;
- ♦ a higiene das mamas deve ser feita no banho diário;
- ♦ deve aplicar nos mamilos leite materno ou um creme à base na lanolina, após cada mamada e o seu banho diário, para prevenir fissuras e maceração; deve deixar secar ao ar e só depois colocar o soutien;
- ♦ se utilizar discos protetores, deve substituí-los frequentemente;
- ♦ evite aplicar creme hidratante nas mamas e colocar perfume, enquanto estiver a amamentar;
- ♦ deve utilizar um soutien bem ajustado, de preferência de algodão, macio, com alças e cós largo, que sustente bem o peso das mamas, sem as apertar, e com abertura nas copas;
- ♦ não ofereça ao bebé mais nenhum alimento ou bebida além do seu leite; pode amamentar exclusivamente durante os primeiros 6 meses;
- ♦ evite oferecer chupetas e tetinas ao bebé, enquanto a amamentação não estiver bem instituída;
- ♦ procure repousar e solicite ajuda nas tarefas domésticas, para que possa estar mais relaxada e disponível para amamentar;
- ♦ pode sentir algumas dificuldades na amamentação, mas seja persistente e não desista, à medida que vai ganhando prática essas dificuldades desaparecem;
- ♦ procure ajuda junto do seu Enfermeiro, sempre que necessário.



BLUES PÓS-PARTO

♦ O Blues Pós-Parto é uma condição benigna que se inicia nos primeiros dias após o parto, tendo a duração de alguns dias a poucas semanas, é de intensidade leve e desaparece de forma espontânea. Caso estes sintomas sejam demasiado intensos ou persistentes, deverá consultar o seu médico, pois poderá tratar-se de uma depressão que necessita de ser tratada.

♦ O pai pode também apresentar sintomas de tristeza pós-parto, estando esta relacionada na maior parte das vezes com sentimentos de exclusão perante a relação mãe-bebé. A dedicação excessiva da mulher ao bebé e a má gestão do tempo do casal de forma inconsciente, pode afastar o companheiro e fazê-lo sentir-se distante e excluído da família.



♦ Os sintomas da depressão paterna incluem sentimento de tristeza, perda de interesse, problemas de sono e falta de apetite. Casos mais sérios podem envolver também irritabilidade e o afastamento da família.

♦ É muito importante estar atento não só à mãe como ao pai, de forma a detetar possíveis sinais e procurar ajuda junto de um profissional de saúde.

⇒ Desejamos que sejam felizes nesta nova etapa e estamos disponíveis para conversar sobre os vossos receios, esclarecer dúvidas e ajudar a enfrentar e a resolver eventuais problemas que possam existir.



CONTRACEPÇÃO NO PÓS-PARTO

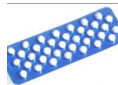
♦ É aconselhado que haja um intervalo de 2 anos entre gravidezes, sendo importante o casal escolher o método contraceptivo mais adaptado às suas necessidades. Para isso deve aconselhar-se junto da sua equipa de saúde (médico e enfermeiro de família).

♦ Em termos de métodos contraceptivos existem várias opções de escolha, sendo os mais utilizados o **Preservativo** ou a **Pílula Progestativa**, uma vez que não interferem com a qualidade do leite materno. Caso lhe seja prescrita esta pílula deverá:

*Iniciar a toma da pílula no 21º dia após o parto;

*Tomar diariamente, à mesma hora, e sem interrupções (contínua);

*Continuar a tomar mesmo que deixe de amamentar até iniciar outro método contraceptivo, segundo indicação e prescrição médica.



BLUES PÓS-PARTO

♦ O nascimento de um filho representa um momento de muitas mudanças e como tal é propício ao aparecimento de problemas emocionais nos pais.

♦ O *Blues Pós-Parto* caracteriza-se por um período de melancolia, tristeza e fortes alterações de humor.

♦ As mães vivenciam sentimentos de falta de confiança e incapacidade para cuidar do bebé. Podem também ocorrer alterações no apetite, irritabilidade e até uma preocupação excessiva relativamente ao papel de mãe.

♦ É aconselhável partilhar os seus sentimentos com o companheiro, familiares, amigos e profissionais de saúde.



lhar os seus sentimentos, familiares, amigos e

EXERCICIO FÍSICO / REPOUSO

♦ Para corrigir a flacidez abdominal e o contorno corporal, pode iniciar o exercício físico, gradualmente, 2 semanas após o parto via vaginal e 6 semanas após a cesariana. Aconselhe-se com a sua equipa de saúde.

♦ De igual modo, é importante que a mãe tenha momentos de repouso, de modo a sentir-se mais relaxada e contribuir para diminuir os níveis de stress.

♦ Aproveite para descansar nos períodos em que o bebé dorme.

♦ É aconselhado a restrição de visitas nos primeiros dias pós parto.

♦ Sempre que necessário procure auxílio para as tarefas domésticas e cuidados ao bebé a um membro da família/pessoas significativas.



SEXUALIDADE NO PÓS-PARTO

♦ Inicialmente pode observar-se uma diminuição do desejo sexual, devido ao cansaço e à adaptação a uma vida diferente. Acima de tudo, os casais devem dar tempo ao tempo e partilharem os seus medos, dúvidas, receios e as suas necessidades.

♦ As relações sexuais podem reiniciar-se desde que a sutura esteja cicatrizada, as perdas sanguíneas tenham cessado e o casal se sinta preparado e confortável para reiniciá-las. Contudo recomenda-se o seu início, preferencialmente, após a realização da Consulta de Revisão de Parto (4ª a 6ª Semana após o Parto).

♦ Nas primeiras relações sexuais, a penetração deve ser mais cuidadosa, pois o revestimento da parede vaginal está mais fino e menos lubrificado (pode utilizar um lubrificante à base de água).



