

RESGUARDO X PUERPÉRIO?



TU SABIAS QUE
É A MESMA
COISA?

SUMÁRIO

• APRESENTAÇÃO.....	1
• TU SABES O QUE É O PUERPÉRIO?.....	2
• ÉGUA MANA, MEU CORPO MUDOU MUITO	3
• E A MINHA MENTE, COMO FICA?.....	4
• EI MANA, TU SABES O QUE É DEPRESSÃO?.....	5
• TU SABES QUAL É A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO?.....	6
• EI MANA, TU SABES OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO?.....	7
• BENEFÍCIOS LEITE HUMANO PARA O BEBÊ.....	8
• PEGA CORRETA PARA AMAMENTAR.....	9
• FASES DO LEITE HUMANO.....	10
• VOCÊ SABE DAR BANHO NO SEU BEBÊ?.....	11
• VAMOS FALAR SOBRE COCÔ?.....	12
• E A CÓLICA?.....	13
• COMO POSSO ALIVIAR AS CÓLICAS?.....	14
• VACINAÇÃO: PREVENÇÃO COMO PRIORIDADE.....	15
• EI MANINHA, TU SABES OS CUIDADOS DURANTE O PÓS- PARTO?.....	16
• MANINHA, DORMIR É FUNDAMENTAL.....	17
• REDE DE APOIO SOCIAL.....	18
• RELAÇÃO COM O COMPANHEIRO.....	19
• TE LIGA NOS TEU DIREITOS.....	20

APRESENTAÇÃO

O período pós-parto é uma fase em que o seu corpo e sua mente passam por muitas modificações. Nesse sentido, é importante ter informações de fácil acesso e com conteúdos confiáveis para que sejam adotados adequadamente o seu autocuidado e os cuidados necessários com seu bebê.

Este produto foi desenvolvido no âmbito do Trabalho de Conclusão de Curso de Enfermagem da Universidade da Amazônia (UNAMA). Na elaboração deste material, contamos com a colaboração de 20 mulheres que estavam vivenciando a experiência do pós-parto, respeitando-se todos os cuidados éticos para sua participação. Essas mulheres foram entrevistadas individualmente para que pudessem falar sobre suas dificuldades e dúvidas sobre esse processo e dos cuidados com seus bebês.

Por isso, o conteúdo foi construído em linguagem simples e regional, para adequar-se a realidade das mulheres amazônidas. Assim, a importância dos resultados deste material consiste no fato do seu conteúdo expressar as necessidades que as próprias mulheres compartilharam com as pesquisadoras, que dedicaram-se muito em todas as fases da pesquisa.

Aproveite a leitura para conhecer mais sobre as mudanças desse período.

Autoras: Aline da Costa Barbosa, Emanuelli Larice Costa Araujo, Mayara Roberta Cadete Ponciano

TU SABES O QUE É O PUERPÉRIO?

DEPOIS QUE SEU BEBÊ NASCE, O PUERPÉRIO SE INICIA.

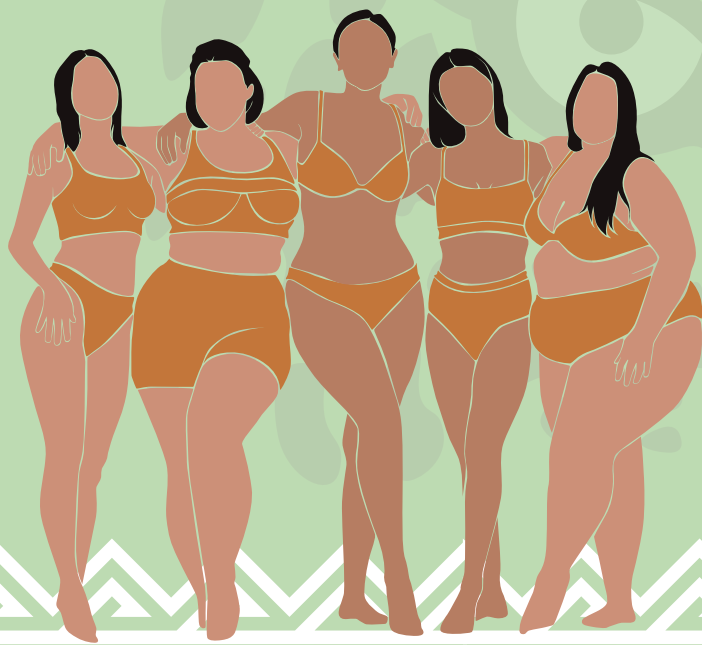
NESSE PERÍODO, SEU CORPO E SUA MENTE PASSAM POR MODIFICAÇÕES.

A DURAÇÃO É EM MÉDIA 45 DIAS,
MAS VARIA DE MULHER PARA
MULHER DE ACORDO COM O SEU
CICLO MENSTRUAL



ÉGUA MANA, MEU CORPO MUDOU MUITO!

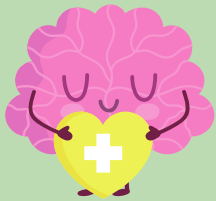
REPARASTE QUE NA GESTAÇÃO VÁRIAS COISAS NOVAS
SURGIRAM DE DIFERENTE NO TEU CORPO? POR EXEMPLO,
SEIOS MAIORES, LINHA ESCURA NA BARRIGA, MANCHAS
NO ROSTO ENTRE OUTRAS?



NO PUERPÉRIO SEU CORPO
VAI AOS POUCOS
VOLTANDO AO QUE ERA
ANTES DE ENGRAVIDAR

E A MINHA MENTE, COMO FICA?

É COMUM SENTIR TRISTEZA COMO A MUDANÇA DE ROTINA, CUIDADOS COM O BEBÊ E A NECESSIDADE DE ADAPTAR-SE AO NOVO.



JÁ OUVIU FALAR EM BABY-BLUES?

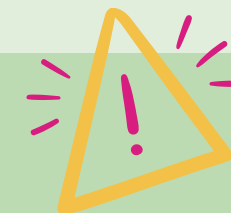
SÃO SENTIMENTOS QUE PODEM SURTIR COMO:

- PREOCUPAÇÃO EM EXCESSO COM O BEBÊ
- TRISTEZA
- VONTADE CONSTANTE DE CHORAR
- BAIXA AUTOESTIMA
- SENSIBILIDADE EMOCIONAL EXACERBADA
- BRUSCAS MUDANÇAS DE HUMOR
- ANSIEDADE
- IRRITABILIDADE
- DIMINUIÇÃO DO APETITE
- INSÔNIA
- DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO



EI MANA, TU SABES O QUE É DEPRESSÃO?

SÃO SENTIMENTOS COMO:



- DESMOTIVAÇÃO PROFUNDA DIANTE DA VIDA
- PERDA DE INTERESSE OU PRAZER EM ATIVIDADES DIÁRIAS
- FALTA DE HIGIENE CONSIGO E COM SEU BEBÊ
- PENSAMENTOS RELACIONADOS A PREJUDICAR A SI MESMO OU AO BEBÊ
- PERDA OU GANHA DE PESO
- ALTERAÇÕES NO APETITE
- INSÔNIA OU EXCESSO DE SONO
- INQUIETAÇÃO E INDISPOSIÇÃO CONSTANTE:
- CANSAÇO EXTREMO
- SENTIMENTOS DE CULPA E VERGONHA
- DIFICULDADE DE SE ENVOLVER EMOCIONALMENTE COM O BEBÊ
- ANSIEDADE E EXCESSO DE PREOCUPAÇÃO



PROCURE AJUDA!

TU SABES QUAL É A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO?

AMAMENTAR É MUITO MAIS DO QUE ALIMENTAR UM BEBÊ, É UMA PODEROSA FONTE DE COMUNICAÇÃO QUE FORTALECE O VÍNCULO ENTRE MÃE E FILHO.

O QUE VOCÊ PRECISA SABER:

- AMAMENTAR FORTALECE O VÍNCULO ENTRE MÃE E FILHO.
- ALEITAMENTO EXCLUSIVO ATÉ O 6º MÊS
- NÃO SE DEVE OFERECER ÁGUA, CHÁS, POIS O LEITE MATERNO É O SUFICIENTE.
- ATENÇÃO: SEU LEITE NÃO É FRACO!

O LEITE É FONTE DE ÁGUA, GORDURA E NUTRIENTES QUE SÃO SUFICIENTES PARA FAZER COM QUE SEU BEBÊ CRESÇA FORTE E SAUDÁVEL.



EI MANA, TU SABES OS BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO?



- AJUDA O SEU ÚTERO RETORNAR AO TAMANHO NORMAL MAIS RÁPIDO
- DIMINUI AS CHANCES DE VOCÊ TER CÂNCER DE MAMA E DE OVÁRIO
- REDUZ OS RISCOS DE HEMORRAGIA NO PÓS-PARTO
- PERMITE QUE VOCÊ SINTA O PRAZER ÚNICO DE AMAMENTAR



BENEFÍCIOS LEITE HUMANO PARA O BEBÊ

- **PRIMEIRA “VACINA” DO BEBÊ**
- **PREVINE INFECÇÕES GASTRINTESTINAIS, RESPIRATÓRIAS E URINÁRIAS**
- **PROTEGE CONTRA AS ALERGIAS**
- **DIMINUI O RISCO DE HIPERTENSÃO, COLESTEROL ALTO E DIABETES, ALÉM DE REDUZIR A CHANCE DE DESENVOLVER OBESIDADE.**

A PARTIR DO 6º MÊS, TU
VAIS INICIAR A
INTRODUÇÃO
ALIMENTAR, MAS NÃO
DEVE INTERROMPER A
AMAMENTAÇÃO.



PEGA CORRETA PARA AMAMENTAR



Figura 1. técnica correta de amamentar

EI MANA, CASO SEU MAMILO ESTIVER DOLORIDO OU FERIDO PODE SER A PEGA INCORRETA, NÃO PRECISA INTERROMPER A MAMADA.

ESSE PROBLEMA SE RESOLVE QUANDO A BOCA DO BEBÊ ABOCANHA TODA PELE MAIS ESCURA AO REDOR DO BICO DO PEITO



FASES DO LEITE HUMANO



Figura 2. Fases do aleitamento materno

**TODAS ESSAS FASES SÃO IMPORTANTES
PARA O BEBÊ, POIS VAI ALIMENTAR E
PROTEGER.**

VOCÊ SABE DAR BANHO NO SEU BEBÊ?

- COLOCAR O BEBÊ DENTRO DA BANHEIRA COM AS MÃOS APOIANDO AS COSTAS E SEGURANDO BEM A CABEÇA E O BUMBUM, VAI DEVAGAR COLOCANDO NA ÁGUA ATÉ ELE SENTIR SEGURO NA BANHEIRA
- O BANHO COMEÇA LAVANDO O ROSTO COM ÁGUA LIMPA
- OS OLHOS SE TIVEREM SECREÇÃO LAVAR COM CUIDADO PARA REMOVER SECREÇÃO
- LAVAR AS DEMAIS PARTES DO CORPO
- DEIXA PRA LAVAR O CABELO POR ÚLTIMO E COM SHAMPOO NEUTRO
- CUIDADO NA HORA DE LAVAR A REGIÃO GENITAL
- NAS MENINAS GRANDES E PEQUENOS LÁBIOS E PARTE DA VULVA (LAVAR PARTE INTERNA E EXTERNA DA VAGINA)
- NOS MENINOS EXPOR A GLANDE, PREPÚCIO E ESCROTO (ESFOLAR O PÊNIS NO NENÊ)
- VIRAR O BEBÊ DE BRUÇOS PARA LAVAR AS COSTAS
- USAR ÁGUA MORNIA
- FAZER LIMPEZA DO COTO UMBILICAL (LAVAR COM ÁGUA E SABÃO, SECAR BEM)

O USO DO ÁLCOOL 70%
NÃO É MAIS INDICADO

NÃO COBRIR COM NADA,
EXCETO AS ROUPAS DO BEBÊ



VAMOS FALAR SOBRE COCÔ ?

- O BEBÊ NO INÍCIO DE VIDA FAZ COCÔ APÓS A CADA MAMADA
- NO INÍCIO A COR DO COCÔ É VERDE ESCURO E PASTOSO
- APÓS TRÊS DIAS COMEÇA A MUDAR DE COR, PASSA A SER AMARELO-ESVERDEADO E PODE MUDAR A CONSISTÊNCIA.
- NA SEGUNDA SEMANA O COCÔ FICA LIQUIDO E AMARELADO, NÃO É DIARRÉIA.

MANUAL SOBRE COLORAÇÃO DAS FEZES DO BEBÊ



Figura 3. Coloração fezes do bebê

E A CÓLICA?



TU SABIAS QUE A CÓLICA DO BEBÊ É UM PROBLEMA COMUM QUE ACOMETE MUITOS RECÉM-NASCIDOS?
É UM CHORO PROLONGADO E EXCESSIVO, SEM CAUSA APARENTE

TEMPO: GERALMENTE COMEÇA NA 2ª SEMANA DE VIDA E SEU PICO É ENTRE A 4ª E 6ª SEMANA

CAUSAS: ESTA RELACIONADA A IMATURIDADE DO INTESTINO DO BEBÊ

PODE MEDICAR?: SOMENTE COM ORIENTAÇÃO MÉDICA

AH, É NORMAL O BEBÊ FICAR DE 5 A 8 DIAS SEM EVACUAR VIU, DESDE QUE A BARRIGA ESTEJA FLÁCIDA E ELE NÃO ESTEJA COM CHORO INCONTROLÁVEL



COMO POSSO ALIVIAR ESSAS CÓLICAS?



ANTES DA DIETA, FAÇA ESSE MOVIMENTO PARA ELIMINAR OS GASES E ASSIM ALIVIAR A CÓLICA ABDOMINAL. É COMO SE FOSSE A LETRA “U” INVERTIDA

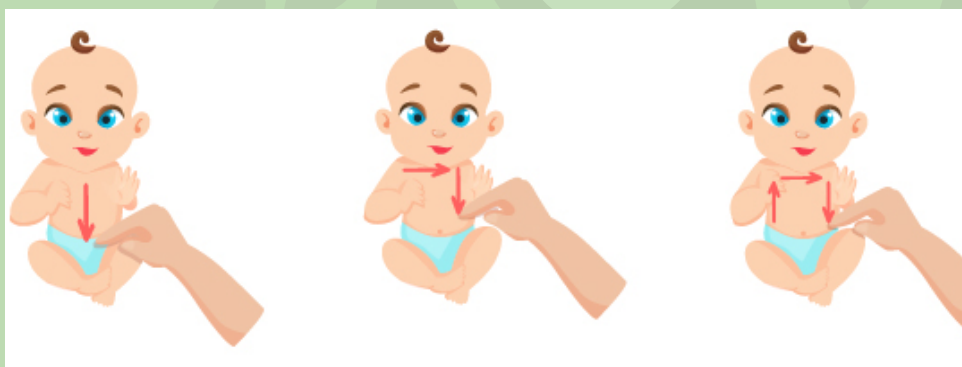


Figura 4. Massagem para alívio de cólica

FLEXIONE AS PERNAS PARA AUXILIAR NA ELIMINAÇÃO DOS GASES E DESCONFORTO



Figura 5. Massagem para alívio de cólica

E DÊ MUITO AMOR



VACINAÇÃO: PREVENÇÃO COMO PRIORIDADE

EI MANA FIQUE ATENTA QUANTO À CADERNETA DE VACINAÇÃO DO BEBÊ, LEMBRE-SE DAS DATAS E DA IMPORTÂNCIA DAS VACINAS PARA A PREVENÇÃO CONTRA DOENÇAS.

SE VOCÊ NÃO VACINAR,
SEU FILHO FICA SEM
PROTEÇÃO.



EI MANINHA, SABE OS CUIDADOS DURANTE O PÓS-PARTO?

DURANTE ESSE PERÍODO É NECESSÁRIO REPOUSO, E QUE TENHAS UMA BOA ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO.

REGULE SEU SONO COM O DO BEBÊ, EVITE ATIVIDADES FÍSICAS PESADAS E PROCURE AJUDA PSICOLÓGICA, SE HOUVER NECESSIDADE.

SOBRE A ALIMENTAÇÃO:

A QUEIXA DE PRISÃO DE VENTRE NO PÓS-PARTO É FREQUENTE.



ADOTE UMA ALIMENTAÇÃO RICA EM FIBRAS, FRUTAS COMO MAMÃO E LARANJA, E BEBER BASTANTE ÁGUA E SUCO NATURAIS VAI AJUDAR O FUNCIONAMENTO DO INTESTINO.



EVITE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, FRITURAS E BEBIDAS ALCOÓLICAS E REFRIGERANTES.



LEMBRE-SE: TUDO O QUE VOCÊ CONSOME VAI PARA O BEBÊ.



z z z z z z z z

**PARA A RECUPERAÇÃO DO CORPO E DA MENTE, É
IMPORTANTE QUE VOCÊ TENHA DESCANSO SEMPRE
QUE POSSÍVEL.**

ALGUMAS DICAS PARA MELHORAR A QUALIDADE DO SONO:

- **DORMIR ENQUANTO O BEBÊ DORME**
- **PROCURAR AJUDA DE FAMILIARES OU AMIGOS**
- **REVER HÁBITOS ALIMENTARES**
- **EVITAR USO DE APARELHOS ELETRÔNICOS ANTES DE DORMIR**



REDE DE APOIO SOCIAL

JÁ PARASTES PRA PENSAR NA IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO?

A REDE DE APOIO SÃO AS PESSOAS QUE ESTARÃO DO SEU LADO E IRÃO TE AJUDAR NOS CUIDADOS COM O BEBÊ PARA QUE TENHAS TEMPO PARA SI.

É ESSENCIAL PARA VIVER ESSE MOMENTO MAIS TRANQUILO E FELIZ



O VÍNCULO MÃE E BEBÊ SÃO FORTALECIDOS

VOCÊ SE VER AMPARADA, AMADA E CUIDADA, QUANDO RODEADA DE UMA REDE DE APOIO, QUE VAI TER OUVIR, COMPREENDER E RESPEITAR SUAS DECISÕES E EMOÇÕES, SEM JULGAMENTOS E CRÍTICAS.

ISSO TUDO INCLUI O PAI, SE POSSÍVEL.



RELAÇÃO COM O COMPANHEIRO

TU SABES A IMPORTÂNCIA DA PRESENÇA DO PAI?

O PAI É UM DOS PRINCIPAIS MEMBROS DA REDE DE APOIO

ELE PODE APOIAR NA MATERNIDADE DE VÁRIAS MANEIRAS, COMO:
FACILITA A LIGAÇÃO MÃE E BEBÊ, PERMITINDO QUE VOCÊ SE DEDIQUE AO
BEBÊ SEM PREOCUPAÇÕES
APOIAR O SEU MOMENTO RESERVADO E DE RENASCIMENTO.



AJUDA NAS TAREFAS COM OS CUIDADOS DO BEBÊ
NÃO CONTRADIZER AS SUAS SENSações, MAS ACOLHÊ-LA.

RELAÇÃO
SEXUAL



INDEPENDENTE DO TIPO DE PARTO, DEVE RESPEITAR A
“QUARENTENA”, EVITANDO MANTER RELAÇÕES SEXUAIS.

ESSE TEMPO É PARA QUE O CORPO POSSA SE RECUPERAR.

TE LIGA NOS TEUS DIREITOS!

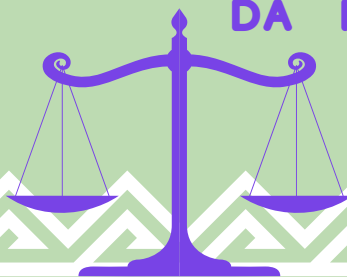
ÉGUA TU SABIAS DESSAS LEIS?

DE ACORDO COM O ART. 392, DA LEI N.º 5.452, A "EMPREGADA GESTANTE TEM DIREITO À LICENÇA-MATERNIDADE DE 120 DIAS, PODENDO SER AMPLIADO PARA 180 DIAS EM EMPRESAS QUE ADERIU AO PROGRAMA EMPRESA CIDADÃ, SEM PREJUÍZO DO EMPREGO E DO SALÁRIO.

NOVA LEI: A COMISSÃO DE ASSUNTOS ECONÔMICOS (CAE) APROVOU MAIS 120 DIAS DA LICENÇA-MATERNIDADE, APÓS A ALTA HOSPITALAR, PARA FAMÍLIAS COM BEBÊS PREMATUROS (PL 386/2023).

TE ABICORA AQUI: A LEI, SURTIU EM 1943 COM A CRIAÇÃO DA CONSOLIDAÇÃO DAS LEIS DO TRABALHO (CLT), PERMITIA À PROFISSIONAL SE AUSENTAR DE SUA OCUPAÇÃO QUE PRECEDIA 4 SEMANAS DO PARTO E SE ESTENDIA POR ATÉ 8 SEMANAS DEPOIS.

ATENÇÃO: É IMPORTANTE RESSALTAR QUE A LICENÇA MATERNIDADE É UM DIREITO GARANTIDO E FUNDAMENTAL PARA PROTEGER OS DIREITOS E SAÚDE DA MÃE E DO BEBÊ.



RESGUARDO X PUERPÉRIO?

ORGANIZAÇÃO

ALINE DA COSTA BARBOSA
EMANUELI LARICE COSTA ARAUJO
MAYARA ROBERTA CADETE PONCIANO
Acadêmicas de Enfermagem
Universidade da Amazônia (UNAMA)

ORIENTADORA

HALLESSA DE FÁTIMA DA SILVA PIMENTEL
Mestre em Enfermagem
Docente da Universidade da Amazônia (UNAMA)

COLABORAÇÃO

ALEXANDRE AGUIAR PEREIRA
Mestre em Enfermagem
Docente da Faculdade Cosmopolita

DESIGN GRÁFICO

LARISSA KAREM SANTOS REGO
Acadêmica de Enfermagem
Universidade da Amazônia (UNAMA)



UNAMA

UNAMA / Campus Alcindo Cacela
Av. Alcindo Cacela, 287, Umarizal
CEP: 66060-902
Belém-Pará
Fone: (91) 4009-3005

