

## APÓS A SAÍDA DA MATERNIDADE:

- \* Confirmar se o bebé foi registado na maternidade, se não deve dirigir-se ao Registo Civil;
- \* Ir ao Centro de Saúde com o bebé realizar o diagnóstico precoce (teste do pezinho), entre o 3º e o 6º dia de vida e fazer a consulta de enfermagem de saúde infantil ;
- \* Retirar os pontos da sutura vaginal ou abdominal, no Centro de Saúde, na data que lhe indicaram;
- \* Marcar Consulta de revisão pós parto para 6 semanas após o parto;
- \* Marcar Consulta de Vigilância de Saúde Infantil para o bebé, a qual deverá ser efetuada até ao 1º mês de vida.



## PLANEAMENTO FAMILIAR

- \* 6 semanas após o parto deverá ir a uma **consulta de revisão pós parto**, antes de reiniciar a vida sexual ativa.

Nesta consulta será recomendado o método contraceutivo mais adequado.



### Serviço de Ginecologia/Obstetrícia

Hospital de Santo André—Centro Hospitalar de Leiria, E.P.E.

Rua das Olhalvas, Pousos, 2410-197 Leiria—PT

Tel. 244 817 069 / Extensão 6002 ou 7721 / Fax: 244 817 069

[sec.ginecobst@chleiria.min-saude.pt](mailto:sec.ginecobst@chleiria.min-saude.pt)

[www.chleiria.pt](http://www.chleiria.pt)

FI.CHL.177.02

(2014.06.09)



**PUERPÉRIO**

**Serviço de Ginecologia/Obstetrícia do  
Hospital de Santo André – CHL, E.P.E.**

**- Consulta Externa -**

## PUERPÉRIO:

Período de 6 a 8 semanas após o nascimento do bebê, durante o qual se estabelece a recuperação e normalização de todas as funções da mulher. É um período em que a mulher passa por vários ajustes fisiológicos e grandes adaptações a nível pessoal e familiar.

## ALTERAÇÕES FÍSICAS QUE OCORREM:

- \* Descida do útero;
- \* Perda de sangue pela vagina;
- \* Produção de leite;
- \* Recuperação física e alterações psíquicas.

## NAS PRIMEIRAS 6 HORAS APÓS O PARTO PODEM SURTIR:

- \* Calafrios;
- \* Tremores incontroláveis;
- \* Sede;
- \* Fome;
- \* Ligeira subida de temperatura;
- \* Dor no local da sutura.

## CUIDADOS NO PUERPÉRIO:

- \* Colocar o bebê à mama na 1ª hora de vida;
- \* Levantar 6/12 horas após o parto, consoante o tipo de parto, com ajuda de uma enfermeira;
- \* Avaliar as características (quantidade, cor e cheiro) do corrimento vaginal;
- \* Dieta equilibrada e beber 1.5 l água/ dia);
- \* Iniciar precocemente exercícios de fortalecimento do períneo e abdómen;
- \* Períodos de repouso deitada de barriga para baixo;
- \* Usar um soutien de amamentação, com alças largas, bem ajustado;
- \* Boa higiene da região do períneo - lavar frequentemente com água e trocar regularmente de penso higiénico;
- \* Usar roupa interior de algodão;
- \* Não fazer esforços violentos;
- \* Integrar o pai nos cuidados ao bebê.

## SINAIS DE ALERTA:

- \* Perda anormal de sangue;
- \* Corrimento vaginal com mau cheiro;
- \* Febre;
- \* Ingurgitamento mamário com dor intensa e rubor nas mamas;
- \* Dores pélvicas.

Perante estes sinais de alerta deverá dirigir-se ao Serviço de Urgência Ginecológica/Obstétrica.

