



Meu Pós-Parto: Guia de Cuidados para Puérperas com Amor e Segurança

EBOOK



Você acaba de iniciar uma jornada única e transformadora: a maternidade. Cada experiência é diferente, com seus próprios desafios e encantos. Não há um jeito certo de sentir ou viver esse momento – o importante é respeitar o seu tempo, ouvir o seu corpo e confiar no seu instinto. Estamos aqui para caminhar com você, com cuidado e acolhimento.





Sumário

Sobre elaboração desse Ebook	P4
Cuidado com corpo no pós parto	P5
Cuidados com o curativo da cesárea	P7
Alimentação e hidratação na amamentação	P9
Cuidados com o seio	P12
Como conservar o leite ordenhado	P14
Como saber se o bebê está mamando bem	P15
Cuidados com recém-nascido	P16
Emoções pós-parto	P20
Cuidados Gerais no pós parto em casa	P23



Sobre a elaboração desse Ebook

Este eBook foi elaborado com carinho pelo Núcleo de Educação Permanente, em parceria com a equipe multidisciplinar da assistência materno-infantil, com o objetivo de oferecer informações claras, seguras e acolhedoras para você, puérpera.

Sabemos que o período pós-parto é repleto de mudanças, dúvidas e descobertas. Por isso, reunimos orientações fundamentais para o cuidado com o seu corpo, a prevenção de infecções, a cicatrização após o parto (normal ou cesárea), e também os primeiros cuidados com o bebê.

Este material foi pensado para ser um guia confiável e acessível nesse momento tão especial. Mais do que informar, queremos acolher — porque cada maternidade é única, e você merece ser cuidada com atenção, respeito e amor.





Cuidados com o corpo no pós parto

Como posso prevenir a infecção no pós parto?

- Manter boa higiene corporal;
- Lavar a vagina com água e sabonete a cada troca de absorvente íntimo;
- Trocar absorvente íntimo de 3 a 4 vezes por dia;
- Se tiver pontos na região vaginal, realizar higiene toda vez que urinar e evacuar;
- Não usar roupa íntima que cause atrito (“roçar”) nos pontos da cesariana;

Quais são os sinais e sintomas da infecção pós-parto?

- Febre;
- Dor, inchaço e vermelhidão no local dos pontos da cirurgia cesariana ou do corte na vagina;
- Saída de secreção amarela ou pus nos pontos;



- Dor, inchaço e vermelhidão na mama;
- Sangramento vaginal mal cheiroso, mesmo após a higiene íntima;
- Barriga persistentemente dolorosa.

O que devo fazer quando apresentar um desses sinais e sintomas?

- Procurar imediatamente o serviço de saúde da rede básica ou a maternidade onde o parto ocorreu, munida do cartão do pré-natal/caderneta da gestante e da caderneta da criança fornecida pela maternidade/hospital;
- Não tomar remédio sem orientação do profissional de saúde;
- Seguir as orientações do médico e da equipe de saúde.



Cuidados com o curativo da cesárea

- Lavar as mãos antes e após o cuidado com a incisão cirúrgica
 - Para realizar o curativo
- **Curativo transparente com colméia (opsite visible)**
- Manter o curativo por 07 dias, não sendo necessário retirar para tomar banho, pois o curativo é impermeável.
 - Após 07 dias, pode deixar o curativo aberto, desde que limpo e seco
- **Curativo simples (gaze + micropore)**
- Tomar banho com o curativo fechado e após o banho retirar a cobertura e realizar a limpeza com soro fisiológico e gaze
 - Secar bem com a gaze, porém sem esfregar.



- Secar bem com a gaze, porém sem esfregar.
- Fechar o curativo com gaze estéril e micropore
- Trocar o curativo todos os dias e manter esse processo por 07 dias
- Após 07 dias, pode deixar o curativo aberto, desde que limpo e seco
- Em hipótese nenhuma, utilizar pomadas, sprays, cremes ou talcos.



Alimentação e hidratação na amamentação

A dieta no puerpério, e ao longo de todo o período de amamentação deve ser balanceada e diversificada.

Adotar uma dieta variada, incluindo pães e cereais, frutas, legumes, verduras, derivados do leite, carnes e ovos;

Alimentos que devem prevalecer:

- Dar preferência a comidas feitas em casa, com temperos naturais (cheiro verde, cebola, alho, orégano, açafrão, cominho, alecrim, louro, colorau, gengibre, páprica, curry, entre outros). Os pratos devem incluir alimentos naturais como legumes, verduras, arroz, feijão, carnes e ovos.
- Consumir alimentos fonte de ferro (carnes, ovos, feijão, lentilha, entre outros);



- Consumir alimentos fonte de cálcio (sardinha, brócolis, couve, semente de gergelim);
- Priorizar gorduras boas: abacate, azeite, gergelim e castanhas; ômega 3, encontradas salmão, atum e sardinha, e o ômega 6 que estão presentes em, castanhas e sementes;
- Consumir três ou mais porções de derivados do leite por dia;
- Comer frutas e vegetais ricos em vitamina A (como manga, mamão, cajá, caju, goiaba vermelha, abóbora, cenoura, acelga, espinafre, chicória, couve);

Consumir com moderação:

- Óleos, gorduras, sal e açúcar devem ser utilizados em pequena quantidade.
- Já bebidas estimulantes como café, chá mate e chimarrão podem ser consumidas com moderação no máximo 2x ao dia.



Evite comidas industrializadas:

- Alimentos industrializados, que vêm prontos para aquecer e que, em geral, têm muito sódio, gordura e açúcar, embutidos, ultraprocessados devem ser evitados.
- Não consumir bebidas alcoólicas, nem fumar.

Hidratação:

- Durante a amamentação, a mulher costuma sentir mais sede. A ingestão de água, melhora a produção do leite materno.
- Beber aproximadamente uns três litros de água por dia, para suprir a necessidade hídrica da secreção láctea;
- Certificar-se de que a sede está sendo saciada;
- Incluir na alimentação água de coco e suco de uva integral que ajuda na produção de leite.



Cuidado com os seios

Mastite:

Inflamação da mama, podendo ou não estar associada à infecção.

Manejo:

- Continuar amamentando (ajuda a esvaziar a mama);
- Massagear suavemente a mama afetada;
- A mastite não é motiva para parar de amamentar;

Ingurgitamento:

- Acúmulo de leite nas mamas, deixando-as duras, quentes e doloridas;

Manejo:

- Amamentar com frequência e livre demanda;
- Deixar o bebê esvaziar uma mama antes de oferecer a outra;



- Fazer ordenha manual ou com bomba se o bebê não esvaziar a mama;
- Aplicar compressa fria após as mamadas.

Fissuras mamárias:

Feridas ou rachaduras no mamilo, geralmente causadas pela pega incorreta.

Manejo:

- Verificar e corrigir a pega do bebê;
- Oferecer a mama menos dolorida primeiro;
- Aplicar leite materno no mamilo após a mamada;
- Manter os mamilos arejados e secos;



Mito:

Meu leite é fraco: Não existe leite fraco, todo leite materno é completo com todos os nutrientes necessários para o bebê.

Meu leite é pouco: Quanto mais o bebê mama, mais leite o corpo produz.

Como conservar o leite ordenhado

Como conservar o leite ordenhado:

Frascos de vidro com tampa plástica limpa e esterilizada.

Geladeira – 12h

Freezer – 15 dias



Como saber se o bebê está mamando bem?

- Mama com força e de forma ritmada.
- Solta espontaneamente o peito ao final da mamada.
- Faz xixi claro 6 ou mais vezes por dia.
- Ganha peso gradualmente (acompanhado em consultas).
- Está geralmente calmo e satisfeito após as mamadas.
- O peito da mãe esvazia parcialmente após a mamada.

Dica: Deixe o bebê mamar até ele soltar o seio sozinho. Ofereça o outro seio se ele ainda quiser.

Posição da mãe e do bebê para amamentar

- Mãe deve estar confortável com as costas bem apoiada (sentada ou deitada).
- Bebê com barriga voltada para a mãe. Cabeça e tronco alinhados, corpo bem apoiado, pode usar uma almofada se precisar.



Cuidados com o recém-nascido

Banho do bebê:

- Escolha um horário tranquilo, de preferência fora das horas mais frias.
- Use água morna (aproximadamente 37–38°C) e teste a temperatura com o dorso do punho.
- Dê banho em um local seguro, com tudo ao alcance (sabonete neutro, toalha, fralda, roupas).
- Lave o rosto com água pura e depois o corpo com sabonete neutro. Lave o couro cabeludo por último.
- Enxugue bem todas as dobrinhas e vista o bebê logo após o banho.



Hidratantes

A hidratação da pele do recém-nascido é fundamental para manter a integridade da barreira cutânea. É indicado o uso de hidratantes específicos para bebês, sem fragrâncias, corantes ou parabenos. A aplicação deve ser diária, após o banho, com movimentos suaves.

Banho de Sol

A exposição solar direta não é recomendada para recém-nascidos menores de 6 meses. Para bebês acima de 6 meses, a exposição deve ser gradual, em horários de menor intensidade solar (antes das 10h e após as 16h), com uso de protetor solar infantil, chapéu e roupas com proteção UV.

Óleos Naturais

O uso de óleos naturais, como óleo de girassol ou amêndoas, pode ser benéfico para a hidratação da pele do recém-nascido, especialmente em casos de pele seca. No entanto, é importante que sejam produtos puros, sem aditivos, e que a aplicação seja feita em pequena quantidade, após o banho, com a pele ainda úmida.



- As unhas do recém-nascido devem ser cortadas regularmente para evitar arranhões. Utilize tesouras de ponta arredondada ou lixas próprias para bebês, sempre com cuidado para não machucar a pele delicada.

Cuidados com o Coto Umbilical:

- Mantenha sempre limpo e seco.
- Limpe o local com álcool 70% usando uma gaze ou cotonete, 2 a 3 vezes por dia ou sempre que sujar.
- Deixe o coto exposto ao ar (não cubra com fralda ou faixa).
- Não utilizar faixa umbilical, não aplicar pomadas, moedas, pó de café etc no coto umbilical
- O coto costuma cair entre o 7º e 15º dia de vida.
- Procure o pediatra se houver pus, mau cheiro, sangramento ou vermelhidão ao redor.



Troca de fraldas:

- Higienize as mãos antes e depois da troca.
- Use algodão e água morna ou lenços umedecidos sem álcool.
- Limpe sempre da frente para trás (meninas) para evitar infecções.
- Qualquer produto tópico a ser utilizado na pele do recém-nascido deve ser específico para a idade, hipoalergênico, sem fragrâncias, corantes, parabenos e ftalatos. É fundamental consultar o pediatra antes de aplicar qualquer medicamento ou produto na pele do bebê.
- O uso de cremes de barreira à base de óxido de zinco ou vaselina pode ser indicado para proteger a pele
- Troque sempre que a fralda estiver suja ou úmida.



Sinais de alerta no bebê

Procure atendimento médico se o bebê apresentar:

- Febre (temperatura acima de 37,8°C ou abaixo de 36,0°C).
- Choro excessivo e inconsolável.
- Sono excessivo e dificuldade para acordar para mamar.
- Pele amarelada intensa (icterícia), principalmente depois do 5º dia de vida.
- Dificuldade para respirar, gemência ou batimento forte das asas do nariz.
- Vômitos em jato ou diarreia persistente.
- Pouca urina (menos de 6 fraldas molhadas por dia após o 5º dia).
- Convulsões ou movimentos estranhos.



Emoções no pós parto

O puerpério é o período que se inicia logo após o parto e demanda um tempo de adaptações na vida da mulher: à nova rotina, ao novo corpo, aos novos sentimentos, e, principalmente, à nova relação que começa com o bebê.

Suas necessidades emocionais nesse momento:

- Acolhimento dos próprios sentimentos - é possível sentir uma mistura de emoções: felicidade, alívio, medo, cansaço, dúvida e até tristeza.
- Descanso e autocuidado - O corpo está se recuperando de um grande esforço físico e emocional. Aceite ajuda sempre que for possível e descanse quando puder.
- Rede de apoio - compartilhar os cuidados com o bebê é fundamental.



As necessidades emocionais do bebê nesse início de vida:

- **Segurança e proteção:** o bebê precisa sentir que está em um ambiente seguro e acolhedor. Isso acontece quando as necessidades básicas dele são atendidas: fome, sono, higiene, colo e afeto.
- **Contato físico e afeto:** toque, o olhar, a voz da mãe (ou de quem cuida) ajudam o bebê a se acalmar e a começar a reconhecer o mundo ao redor.
- **Previsibilidade e rotina:** Respostas previsíveis e cuidadosas às necessidades do bebê ajudam a criar segurança emocional.
- **Atenção aos sinais do bebê:** o choro, os movimentos, os olhares: tudo isso é comunicação. Aos poucos, mãe e bebê vão construindo sua forma de conversar.



Como fortalecer o vínculo com o seu bebê:

- Durante a amamentação ou aleitamento
- Nos momentos de troca de fraldas, banho e colo
- Através de carinho, conversas, olhares e cantigas
- Pelo acolhimento ao choro e necessidades do bebê

Lembre-se: O cuidado com o bebê não é responsabilidade apenas da mãe. Contar com a participação de familiares, amigos e profissionais de saúde pode fazer muita diferença no seu bem-estar emocional.



Cuidados Gerais no Pós parto em casa

Respeite o Tempo de Recuperação

- O corpo passou por muitas mudanças durante a gestação e o parto. Respeite o tempo de descanso.
- Evite sobrecarga física nos primeiros 15 a 30 dias, mesmo se se sentir bem.

Dirigir

- Parto normal: geralmente liberado entre 15 a 20 dias, desde que esteja sem dor e com boa mobilidade.
- Cesárea: aguarde pelo menos 30 dias. A movimentação de braços e tronco para manobras pode causar dor ou abrir pontos internos.
- Sempre consulte o obstetra ou fisioterapeuta antes de voltar a dirigir.



Abaixar-se e Erguer Objetos

- Evite movimentos bruscos ou com rotação do tronco.
- Dobre os joelhos e mantenha a coluna ereta ao se abaixar.
- Não levante pesos acima de 5 kg nas primeiras semanas (ex: baldes, caixas).
- Ao pegar o bebê do berço ou cama, atente para a postura e use o apoio dos joelhos.

O que evitar:

- Exercícios de impacto (corrida, saltos) antes de 3 meses.
- Abdominais tradicionais (podem piorar diástase abdominal).
- Pilates ou musculação sem acompanhamento.



Agradecemos a todos os profissionais que contribuíram com conhecimento, dedicação e sensibilidade para a construção deste eBook.

Nosso reconhecimento especial vai para o Núcleo de Educação Permanente e para toda a equipe multidisciplinar, que com compromisso e zelo, tornaram possível a produção deste material.

Também agradecemos a você, puérpera, por confiar em nosso cuidado. Este material foi feito pensando em sua saúde, bem-estar e segurança, com o desejo de que você se sinta acolhida e apoiada nessa nova etapa da vida.



Guia de Cuidados para Puérperas com Amor e Segurança

E B O O K

Elaboração :

Alda Neire Ribeiro-Nutricionista

Bianca Sangalii-Psicóloga

Karina Lima dos Santos-Fisioterapeuta

Naila de Camargo Dalmaz-Coord de Enfermagem

Tabatta Loana de Oliveira Ribeiro-Pediatra

Tatyanni Rocha Ida-Enfermeira do SCIRAS

Thalytta Guedes S de Freitas-Enfermeira Núcleo de Educação Permanente

