

## Consulta médica após o parto

Por volta da 4ª semana após o parto é aconselhável uma consulta com o médico que vigiou a gravidez. Nesta altura, o médico irá avaliar a cicatrização dos pontos, a diminuição do tamanho do útero e poderá recomendar-lhe um método contraceutivo. A amamentação por si só não é um método contraceutivo seguro.

## Gravidez subsequente

É aconselhável um intervalo superior a 18 meses antes de uma nova gravidez.

## Sinais de alarme durante este período

Se verificar um corrimento vaginal purulento ou com mau cheiro, perda abundante de sangue por via vaginal, temperatura superior a 38°C, dores intensas na barriga, vagina ou mamas, aspeto avermelhado, dorido ou com pús da cicatriz, deverá contactar o seu médico.



OBS-IM087-1



## Cuidados de saúde após o parto



Nas semanas que se seguem ao parto o corpo da mãe sofre modificações importantes, de forma a voltar ao estado anterior à gravidez e a adaptar-se à amamentação. Às primeiras 6 semanas após o parto chama-se o puerpério.



Linha de apoio à grávida 24h  
964 020 654 · 964 020 688

nascersaojoao@chs.j.min-saude.pt  
www.chsj.pt/nascersaojoao



## Primeiro levante

Deve fazer-se o mais precocemente possível, quer tenha tido parto normal ou cesariana, mas sempre acompanhado por uma enfermeira. É habitual que no primeiro levante sinta tonturas e uma sensação de desmaio. Evite levantar-se rapidamente. Se teve um parto normal e tem pontos deve sentar-se apoiando-se no lado contrário ao local dos mesmos.

## Cuidados de higiene

Após o primeiro levante e assim que se sinta capaz, pode lavar-se e tomar duche, lavando o cabelo. Não deve tomar banho de imersão. Se necessitar peça ajuda a uma enfermeira.

## Perda de sangue por via vaginal

Ao sangue perdido por via vaginal que se verifica após o parto chama-se lóquios. Nos primeiros 2-3 dias esta perda é geralmente mais abundante do que uma menstruação e tem cor vermelho vivo. Posteriormente, diminui de quantidade, ficando com uma coloração rosa claro. Após a primeira semana passa a ser um corrimento acastanhado ou amarelado e desaparece quase completamente pelo 15º dia. No entanto, pode persistir em pequena quantidade até ao 30º dia após o parto. Sempre que sentir humidade vaginal mude o seu penso. Não é aconselhável usar tampões nem fazer irrigações vaginais nesta altura.

## Cuidados a ter com os pontos

Se teve um parto normal com episiotomia os pontos caem por si. Deve lavar-se com água e solução de Ph neutro sempre que for à casa de banho, mantendo o penso seco. Se sentir muitas dores peça um analgésico e/ou gelo para aplicar no local. Os pontos são absorvidos entre o 7º e o 15º dia. Se o parto foi por cesariana o penso só é habitualmente levantado no dia da alta e os pontos/agrafos são retirados no Centro de Saúde ao fim de 7-8 dias.

## Cuidados com as mamas

Após o parto é aconselhável utilizar um “soutien” apropriado para amamentação. No início produz-se um leite bastante aguado chamado colostro. Entre o 3º e o 5º dia dá-se geralmente a “subida do leite”. Vai notar que nesta altura as mamas ficam mais tensas, quentes e por vezes avermelhadas. Pode haver mesmo um aumento de temperatura corporal. Para saber mais detalhes sobre a amamentação consulte o panfleto específico.

## Cólicas abdominais enquanto amamenta

Nos 1ºs dias é normal sentir dores abdominais, semelhantes às que teve durante o parto. Correspondem a contrações uterinas e são geralmente mais intensas quando amamenta.

## Alimentação e hábitos sociais

Após o parto não é geralmente necessária uma dieta especial. Aplicam-se as recomendações do panfleto “Alimentação e gravidez”. Não deve fumar nem beber bebidas alcoólicas e/ou bebidas com cafeína. Não tome medicamentos sem consultar o seu médico e avise que está a amamentar se for a uma consulta.

## Funcionamento intestinal

A obstipação (“prisão de ventre”) após o parto é uma situação bastante frequente mas, que geralmente se resolve espontaneamente. Se apresentar hemorróidas e sentir desconforto ou dor local aconselhe-se com uma enfermeira.

## Alterações emocionais após o parto

Por vezes ocorrem alterações emocionais após o parto. Entre estas contam-se a vontade súbita de chorar, a melancolia e a ansiedade. Trata-se de uma situação normal, motivada pela descida brusca das hormonas da gravidez. Se não conseguir lidar sozinha com esta situação ou se sentir um estado depressivo permanente contacte o seu médico.

## Alta

O tempo de internamento após o parto depende do estado de saúde da mãe e do bebé. No entanto, se não ocorrerem complicações, poderá ter alta ao fim de cerca de 48 horas após um parto normal e 72 horas após uma cesariana.

## Exercício físico

Nos primeiros dias evite fazer grandes esforços físicos (subir/descer muitas escadas, pegar em pesos) e faça períodos de repouso. Gradualmente vá retomando a sua atividade física normal. Existem exercícios apropriados para fortalecer os músculos abdominais e pélvicos após o parto.

## 1ª menstruação pós-parto

Se estiver a amamentar, a falta da menstruação pode prolongar-se durante meses, mas este intervalo de tempo é muito variável. Se não amamenta, a menstruação geralmente ocorre nos primeiros 3 meses após o parto.

## Reinício da actividade sexual

As relações sexuais são desaconselhadas até à 3ª-4ª semana após o parto. Após esta altura poderá reiniciar a atividade sexual quando se sentir preparada.