

# ORIENTAÇÕES PÓS-PARTO



## 1. CUIDADOS PÓS-PARTO

Sempre que precisar avaliar sua temperatura, meça na boca e não nas axilas, pois estas podem estar ingurgitadas e quentes pelo leite materno. Considere febre acima de 37.7 C.

**Parto vaginal:** higiene perineal após eliminações (urina e fezes), pode usar chuveirinho, não há necessidade de lavar por dentro; sugiro uso de calcinhas ou fraldas pós-parto descartáveis (Plenitud ou Tena), pelo menos na primeira semana.

Mesmo que não ocorra nenhuma laceração seu períneo pode ficar desconfortável, então tome alguns cuidados. Para aliviar desconforto, inchaço ou dor no períneo, mesmo que não haja lacerações, oriento o uso de absorventes femininos congelados embebidos em chás, que podem ser preparados previamente ao parto, você inclusive pode levá-los para o hospital, na sua maleta de maternidade.

**Arnica:** anti-inflamatória, calmante da pele, ótima para pós cirúrgico ou recuperação de contusões, alivia o inchaço, antibacteriana, analgésica.

**Barbatimão (casca):** poderoso cicatrizante, anti-hemorrágico, antibacteriano, antisséptico, excelente para microlesões.

**Camomila:** calmante da pele, anti-inflamatória, ajuda na recuperação do pH vaginal.

**Calêndula:** bactericida, anti-inflamatória, cicatrizante, antisséptica.

**Hamamélis:** anti-inflamatória, adstringente, calmante, analgésica, excelente também para hemorróidas.

**Lavanda:** antibacteriana, antifúngica, anti-inflamatória e analgésica.

Receita: ferver 3 a 4 litros de água em uma panela grande, colocar um punhado de ervas, as que você encontrar, desligue o fogo, deixe abafar e reserve. Com uma concha molhe os absorventes com o chá, cuidado para não encher demais o absorvente e não sobrar espaço para o sangramento. Em uma hora no congelador já estão prontos e o que sobrar você pode usar para fazer banhos de assento ou colocar numa garrafa e usar para se lavar após urinar. Esses absorventes podem ser produzidos e também utilizados nas mamas para diminuir a dor na apojadura (descida do leite).

Quando houver laceração sempre deixo uma receita médica com analgésicos (como paracetamol ou dipirona) e se dor forte anti-inflamatórios (como cetorolaco ou ibuprofeno). Pode usar Andolba se houver alguma sutura que não resolva com as orientações já citadas.

Pode haver sangramento no 1º mês, principalmente na primeira semana.

**Cesariana:** se perceber algum sinal de vermelhidão, endurecimento, hematoma ou saída de secreções, entre em contato. Normalmente retiramos os pontos em 10-14 dias, mantenha a ferida operatória sempre sequinha, pode usar secador de cabelo com jato frio, não há necessidade de curativos. Sugiro uso de calcinhas ou fraldas pós-parto descartáveis

(Plenitud ou Tena), pelo menos na primeira semana; sempre deixo uma receita médica com analgésicos (como paracetamol ou dipirona) e anti-inflamatórios (como cetorolaco ou ibuprofeno). É normal sangramento no pós-parto, principalmente nos primeiros 15 dias, chamamos de lóquios fisiológicos, só devemos atentar na presença de odor forte.

## 2 - ALEITAMENTO EXCLUSIVO AO SEIO

Vantagens da amamentação para o bebê:

- O leite materno é o alimento ideal até o sexto mês de vida;
- Fornece anticorpos protegendo-o de doenças como diarreia, desnutrição, desidratação e problemas respiratórios;
- Digestão mais fácil;
- Regulariza função intestinal;
- Diminui incidência de sintomas alérgicos;
- Atende às necessidades afetivas da criança.

Vantagens da amamentação para a mãe:

- Diminui sangramento no pós-parto;
- O útero volta mais rápido ao tamanho normal;
- Permite voltar mais rápido ao seu peso anterior;
- O leite está pronto e disponível na temperatura certa;
- Prático e econômico.

Até o sexto mês de vida tente dar apenas leite materno e siga na amamentação complementada até os dois anos de idade. Após isso você pode seguir amamentando sem nenhum prejuízo, muito pelo contrário, e chama-se de amamentação prolongada,

podendo ser feita desde que seja prazerosa e saudável para mãe e filho. O primeiro leite é chamado de colostro, é amarelo ou transparente, deve ser dado ao bebê, pois é muito rico em substâncias que o bebê precisa.

Não há necessidade de lavar as mamas ou higienizar com álcool antes e após as mamadas. Mesmo com uso de produtos indicados, basta tirar o excesso com um paninho de boca ou fraldinha. Sempre procure uma posição confortável, o segredo é a pega correta.

Algumas recomendações básicas: Saber que não existe leite fraco, o estômago do bebê é pequeno nesses primeiros dias, mede aproximadamente o tamanho de uma cereja no primeiro dia, podendo chegar no tamanho de uma ameixa na primeira semana, com um mês ele tem o tamanho de um ovo.

Lembrar que o bebê precisa de muito colo e aconchego, e isso não vai fazer ele ficar mal-acostumado, nem todo choro é fome. Entender o que realmente é amamentar em Livre Demanda, sem horários fixos, pode ser que o bebê queira mamar de hora em hora. Saber identificar uma boa pega e uma mamada efetiva, amamentar não é para ser doloroso.

Conhecer as melhores posições para você e o bebê.

Se informar sobre os reais riscos de usar bicos artificiais (chupeta e mamadeira), ter uma rede de apoio neste momento é fundamental, amigos, família e profissionais.

O bebê deve estar de frente para aréola (bico + parte escura da mama), estimular o reflexo de sucção e abertura da boca com o mamilo, abocanhar a maior parte possível da aréola com o lábio

inferior voltado para fora e o queixo encostando na mama, pressione delicadamente a mama com os dedos para afastá-la do nariz do bebê, impedindo a falta de ar, deixe o bebê mamar até esvaziar a mama, após isso, oferecer a segunda mama se ele ainda quiser.

Para retirar o bebê da mama coloque o dedo mínimo no canto da boca do bebê para fazer com que o mamilo saia suavemente sem machucar a mama. Após cada mamada deixe o colostro ao redor do mamilo pois o mesmo contém gordura, protegendo-o.

Evite utilizar conchas de amamentação, bem como absorventes de seio, dê preferência para roscas de tecido ou mesmo a fraldinha de boca do bebê envolta das aréolas.

Use sutiã firme, com alças reguláveis e sem bojo. É normal que a produção seja maior que a necessidade do bebê no começo. Mama é fábrica não é estoque, não deixe o leite acumular, quando isso acontece chamamos de ingurgitamento mamário, então a mama deve sempre ser esvaziada, de preferência de forma manual, mas não tem problema usar extratores, elétricos ou manuais, faça massagens delicadas nos pontos endurecidos evitando que fique leite depositado.

Alimente-se adequadamente e ingira muita água para aumentar a produção de leite. Evite uso de medicamentos sem orientação médica, você pode utilizar o site [www.e-lactancia.org](http://www.e-lactancia.org) para tirar dúvidas sobre quaisquer medicamentos, ou entre em contato com médico. A calma e a tranquilidade são importantes para que você tenha mais leite.

O cigarro e as bebidas alcoólicas devem ser evitadas durante a amamentação, se não puder evitá-los diminua-os ou amamente antes de usá-los. Existem tabelas específicas para uso de bebidas alcoólicas de forma parcimoniosa, fica a dica de que, uma taça de vinho ou espumante, ou uma lata de cerveja, possam ser ingeridas duas horas antes da próxima mamada, sem prejuízo para o bebê!!!

O leite materno pode ser armazenado, preferencialmente em frascos de vidro, no freezer por até 20 dias e na geladeira por até 12h.

**TENHA UMA CONSULTORA DE AMAMENTAÇÃO** (pegar contato com a secretária) e conheça os direitos de uma mãe lactante.