



✚ **Vigilância pós -parto** – É importante ter uma consulta entre a 4ª e 6ª semanas para avaliar o estado geral de saúde, e actualizar o Boletim Individual de Saúde (registo de vacinações).

✚ **Depressão Pós-Parto** – A depressão pós-parto pode ocorrer em qualquer altura nos primeiros 6 meses após o nascimento do seu bebé.

Geralmente manifesta-se por:

- Alterações de humor, do sono ou do apetite
- Alterações do peso (perda ou ganho)
- Sentir dificuldade no convívio social
- Sentir incapacidade de adaptação
- Sentir-se preocupada acerca das suas capacidades enquanto mãe para cuidar do seu bebé

Estas alterações podem acontecer a qualquer mulher após o parto e necessitam de tratamento, pelo que deve procurar a ajuda dos profissionais de saúde se tiver estes sintomas.

Seja uma mãe feliz



Alguns Conselhos...

... para as Mães

.Serviço de Obstetrícia

PARA SI MÃE:

- ✚ **Alimentação** – Deve fazer uma alimentação variada, rica em leite, fruta, vegetais e líquidos abundantes. Deve beber cerca de 2 litros de água por dia. Evite bebidas alcoólicas, café, alimentos muito condimentados, cebola e alho crus. O chocolate e os morangos podem causar reacções alérgicas no bebé pelo que também os deve evitar.
- ✚ **Esforços Físicos** – Nos primeiros oito dias deve fazer períodos de repouso, em decúbito dorsal, limitando o mais possível os esforços físicos. Depois retomar lentamente a sua actividade habitual, evitando estar muito tempo em pé, e fazer longas caminhadas.
- ✚ **Sono e Repouso** – Necessita fazer períodos de repouso frequentes, aproveitando os períodos em que o bebé dorme para descansar.
- ✚ **Mamas** – Se amamentar, não necessita lavar os mamilos antes de cada mamada – o duche diário é suficiente. Depois das mamadas, deve secá-los bem e aplicar um pouco de colostro (protege-os de fissuras). Se necessário aplique um creme protector (lanolina). Se notar dor localizada, acompanhada de febre e mal-estar procure o seu médico de família.

- ✚ **Higiene** – Deve tomar banho de chuveiro diariamente, pode lavar a cabeça, secando de imediato. Deve mudar o penso higiénico várias vezes ao dia e lavar a região perineal sempre que achar necessário com água fria e sabão neutro. Não usar desinfectantes sem ser por indicação médica.
- ✚ **Eliminação vesical** – É normal urinar com mais frequência nos primeiros dias. Este aumento deve-se à eliminação de líquidos acumulados durante a gravidez. Deve urinar frequentemente não deixando a bexiga ficar muito cheia, uma vez que a distensão excessiva da bexiga é mais susceptível à infecção, dificulta a micção e dificulta a adequada involução uterina.
- ✚ **Períneo** – Devido à episiorrafia deve contrair os músculos das nádegas antes de se sentar de forma a aliviar a dor. Evite sentar-se em almofadas macias que separam as nádegas e diminuem o fluxo de sangue aumentando a dor e dificultando a cicatrização. Os pontos são reabsorvíveis mas se a partir do 8º dia persistir o incómodo recorra ao Centro de Saúde para serem retirados os pontos que ainda existirem.
- ✚ **Lóquios** – São hemáticos (vermelhos) até ao 3º ou 4º dia após o parto; a partir do 5º dia são sero-hemáticos (mais claros) e a partir do 10º dia são serosos (brancos) podendo manter-se de 2 a 6 semanas. Se ficarem com o cheiro desagradável, tiver dor, prurido ou ardor deve dirigir-se ao médico de família.
- ✚ **Actividade Sexual** – Só a partir das 6 semanas pós-parto e após ter tido consulta de revisão puerperal (*entre a 4ª e a 6ª semanas*). Se o desejar pode iniciar a contracepção aconselhada pelo médico, para não engravidar de imediato.