

**Autor:** Ana Lisboa, Mariana Madureira

**Última atualização:** 2016/10/24

**Palavras-chave:** Período pós-parto; Período peri-parto; Mulher; Saúde reprodutiva; Contraceção

## Resumo

O puerpério é o período de 6 semanas após o parto, onde o corpo da mulher se readapta de forma a voltar ao estado anterior à gravidez. Neste período é essencial que saiba reconhecer as alterações do seu organismo, nomeadamente ao nível do sistema reprodutor (lóquios, cicatrizes pós-parto, reinício da atividade sexual, contraceção pós-parto), musculatura abdominal e pélvica e trânsito intestinal (obstipação e hemorroides). Desta forma pode estar melhor preparada para lidar com esta fase e para se readaptar sem grandes sobressaltos. Por fim, é muito importante estar alerta e saber reconhecer potenciais sinais de alarme que a devem fazer suspeitar que algo não corre dentro da normalidade e que deve procurar ajuda médica.

## Cuidados Pós-Parto

### O que é o puerpério?

O **puerpério** é o período que se inicia imediatamente após o parto, e que se prolonga durante as 6 semanas seguintes. Durante esse tempo, ocorre o retorno dos órgãos reprodutivos e do restante organismo ao estado prévio à gravidez, sendo uma fase repleta de alterações. Não seja impaciente consigo mesma caso demore mais tempo a adaptar-se ou lhe seja exigido mais esforço do que tinha imaginado.

Não é só o bebé que necessita de cuidados, a recém-mãe também, e não deve ter vergonha de o admitir.

### O que são os lóquios?

São perdas de sangue, muco e tecidos do interior do útero expulsos pela vagina durante o puerpério. É normal a existência de corrimento vaginal, com as seguintes características:

- Hemático (com sangue) ? durante os primeiros dias;
- Sero-hemático (acastanhado, raiado de sangue) ? 3º ao 10º dia;
- Seroso (amarelado/esbranquiçado) ? a partir do 10º dia.

Geralmente, este corrimento tende a desaparecer até à 3ª semana após o parto, mas pode demorar até 6 semanas.

## Potenciais cicatrizes do pós-parto

---

### Parto Normal ? Episiotomia/Episiorrafia

A *episiotomia* é uma incisão feita no períneo para ajudar o bebé a nascer. A *episiorrafia* é a sutura desse corte, deixando uma cicatriz. Os pontos caem naturalmente entre o 7.º e o 10.º dia, sendo aconselháveis os seguintes cuidados:

- **Lavar a região** com água corrente e morna;
- **Usar sabão** de pH fisiológico/neutro;
- **Secar** muito bem com toalha limpa (sem friccionar);
- **Mudar penso** higiénico frequentemente;
- **Evitar sentar** sobre a cicatriz;
- **Aplicar gelo** se apresentar hematoma (pisadura), inchaço ou desconforto.

### Cesariana ? Cicatriz abdominal

O penso é geralmente efetuado no dia da alta hospitalar. Os pontos ou agrafos devem ser removidos passados 8 a 10 dias. É aconselhável tomar apenas duche de chuveiro, evitando molhar o penso, e este deve ser observado diariamente. Se apresentar sangue ou pús no penso, dor muito intensa nessa região ou febre, deve consultar um médico.

## Reinício da atividade sexual

---

É seguro reiniciar a atividade sexual aproximadamente 4 semanas após o parto, se a episiotomia estiver cicatrizada e a hemorragia tiver parado. É normal que possa ocorrer diminuição da lubrificação vaginal: um lubrificante vaginal pode ser uma ajuda nesta fase. Contudo, este período não é rígido e cada pessoa leva o seu tempo. O mais importante é retomar a vida sexual quando o casal se sentir preparado e confortável.

Com o nascimento do bebé, a relação com o companheiro não deve ser descurada, devendo este ser incluído nas tarefas, partilhando responsabilidades e mantendo sempre a comunicação entre o casal.

## Contraceção no período pós-parto

---

A amamentação é considerada um método contraceutivo natural temporário e pode ser eficaz até 6 meses após o parto, se a mulher amamenta ?em exclusivo? (a criança apenas se alimenta de leite materno), ou ?quase em exclusivo? (apenas uma refeição semanal não é de origem materna), com mamadas diurnas e noturnas cujo intervalo não deve ser superior a 6 horas, e se a mulher está em amenorreia (sem menstruar). Contudo, a eficácia deste método é baixa e não deve dispensar o recurso a uma contraceção eficaz.

**Aconselha-se a utilização de outros métodos contraceuticos** no período pós-parto. Se estiver a amamentar, a contraceção hormonal combinada (pílula, anel vaginal ou adesivo) não está recomendada, porque pode diminuir a quantidade e qualidade do leite materno.

A mulher que amamenta poderá escolher entre os seguintes métodos contraceuticos:

- **Métodos de barreira** (preservativo ou diafragma);
- **Pílula de progestativo** (também conhecida como ?pílula da amamentação?) ? iniciar após a 3ª semana pós-parto, é uma pílula que se toma de forma contínua, sem a semana de pausa (28 dias);
- **Progestativo injetável**;
- Outro método de longa duração, se não pretender engravidar a curto-prazo:
  - ◆ **Implante subcutâneo** (progestativo);
  - ◆ **Dispositivo intrauterino (cobre ou progestativo)**;
- Métodos naturais (auto-observação, calendário), com muita precaução pois são muito falíveis particularmente nesta fase;
- **Métodos cirúrgicos** ? definitivos/irreversíveis (laqueação das trompas na mulher e vasectomia no homem).

O seu médico poderá ajudar a encontrar a melhor solução para a contraceção neste período da sua vida.

### Musculatura abdominal e pélvica

---

Os músculos abdominais demoram cerca de 6-7 semanas a retornar à normalidade e os músculos pélvicos cerca de 6 meses, podendo este período ser variável e muito dependente dos cuidados da mulher no período pós-parto.

Alguns cuidados que podem auxiliar são:

- **Amamentar** ? ajuda na contração do útero e recuperação abdominal;
- Ter uma **alimentação equilibrada**, sem iniciar dietas bruscas;
- Ter uma **boa postura**;
- **Praticar exercícios** pós-parto ? ajudam a fortalecer a musculatura abdominal e pélvica, diminuindo a flacidez, aumentando a autoestima e autoconfiança e ajudando na sustentação da bexiga e intestinos, para prevenir futura incontinência. Estes podem iniciar-se cerca de 2 semanas após parto normal e cerca de 6 semanas após cesariana. Podem ser praticados em casa, ocupando pouco tempo diário, ou pode optar-se por fazer natação, hidroginástica, pilates ou caminhadas. É importante realizar alongamentos após o exercício.

### Trânsito intestinal

---

#### Obstipação (prisão de ventre)

A prisão de ventre é um problema muito comum no período pós-parto, afetando cerca de 1 em cada 4 mulheres. Para prevenir a obstipação, aconselha-se aumentar a ingestão de líquidos (pelo menos 1,5 L de água/dia) e de alimentos ricos em fibras (vegetais verdes e crus, fruta fresca com casca, cereais integrais) e a deambulação precoce. Se necessário, podem ser utilizados emolientes (tornam as fezes moldáveis e mais lubrificadas ? enema de docusato, supositórios de glicerina e parafina líquida).

#### Hemorroidas

As hemorroidas são vasos sanguíneos dilatados e salientes no canal anal, podendo originar sintomas como dor, sangramento e tumefação. Durante a gravidez e no pós-parto, as hemorroidas podem surgir ou agravar-se, principalmente se existir prisão de ventre, e são um problema muito frequente. Para aliviar o desconforto pode aplicar gelo ou anestésico local em gel ou pomada, tomar banhos de assento em

água morna/fria, reintroduzir as hemorroides no ânus com a ajuda de um dedo e deitar-se de lado.

## Sinais de Alarme

---

Deve procurar ajuda médica na presença de qualquer um destes sinais:

- **Febre** (temperatura > 38°C);
- **Penso sujo** (com sangue ou líquido purulento);
- **Mama dolorosa**, avermelhada e quente;
- **Hemorragia** ou **corrimento** com cheiro fétido;
- Aumento da intensidade da **dor**, calor e inchaço no local dos pontos;
- Ardor ou **dor ao urinar** ou incapacidade de urinar;
- **Sentir-se muito triste e deprimida** na maior parte do tempo.

## Conclusão

---

A fase pós-parto é repleta de alterações, com o objetivo do retorno do organismo ao estado pré-gravidez. Conhecer essas mudanças é a melhor forma de saber lidar com elas.

## Referências recomendadas

---

- [Nascer São João: Cuidados de saúde após o parto](#)
- [DGS - Programa Nacional para a Vigilância da Gravidez de Baixo Risco \(Consulta do Puerpério\)](#)
- [DGS - Programa Nacional de Saúde Reprodutiva - Contracepção no Pós-Parto](#)
- [Mãe-Me-Quer: Pós-parto ? Puerpério](#)
- [Mais Saúde CUF: Exercícios Pós-Parto](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) •

[Ana Lisboa](#) • [Mariana Madureira](#)