



PUERPÉRIO

O pós parto ou puerpério é o período de retorno da mulher à sua fisiologia normal.

Prolonga-se até cerca da 6ª/8ª semana, observando-se modificações que incidem sobre:

- ◆ Involução dos órgãos sexuais reprodutivos;
- ◆ Início da lactação e amamentação;
- ◆ Recuperação física e alterações psíquicas

Deverá fazer a Revisão do Puerpério entre a 6ª e a 8ª semana após o parto. Nesta consulta verifica-se se o aparelho reprodutor retomou as características anteriores à gravidez e detectam-se eventuais problemas.

As principais alterações durante o Puerpério são:

Involução uterina

No decorrer do puerpério, o útero retorna ao seu tamanho e posição inicial. Este retorno é gradual e facilitado por:

- ◆ Trabalho de parto e parto sem complicações;
- ◆ Expulsão completa dos produtos de concepção;
- ◆ Aleitamento materno; (a amamentação estimula a contracção uterina, contribuindo para que o útero regresse ao seu tamanho, mais rapidamente. Durante a amamentação podem ocorrer, contracções uterinas e serem dolorosas);
- ◆ Levante precoce;
- ◆ Exercícios de recuperação puerperal.

Períneo (zona entre a vagina e o ânus) e episiotomia (cicatriz)

- ◆ Nos cuidados perineais é importante:
 - ◆ Manter a área limpa e seca;
 - ◆ Eliminar o odor;

- ◆ Promover a cicatrização e conforto;
- ◆ Higiene cuidada e eficiente, o que evita possíveis infecções;
- ◆ Se tiver edema, (inchaço) aplique gelo envolto numa toalha cerca de 10 min., repetir várias vezes se necessário.

Deverá:

- ◆ Proceder à mudança do penso higiénico com frequência;
- ◆ Não usar tampões;
- ◆ Contrair o períneo quando tosse ou espirra para evitar repuxamentos;
- ◆ Usar roupa de algodão, confortável;
- ◆ Para reduzir a dor pode sentar-se em cima de uma almofada com buraco, ou no centro de duas almofadas

Lóquios

São as perdas vaginais constituídas por secreções uterinas e vaginais, sangue e revestimento uterino.

As puérperas devem ter em atenção as características das perdas que evoluem ao longo do puerpério:

- ◆ a cor varia de vermelho vivo, para uma cor cada vez mais clara;
- ◆ a quantidade vai reduzindo até ao desaparecimento, sensivelmente à 3ª semana pós-parto;
- ◆ qualquer cheiro anormal deverá ser comunicado ao médico.

Eliminação Vesical

Os líquidos retidos durante a gravidez serão eliminados durante este período. É importante a ingestão de líquidos e esvaziar a bexiga regularmente de forma a prevenir infecções urinárias.

Pode ocorrer perda involuntária de urina ao rir ou tossir, se tal acontecer faça os exercícios de ginástica pós-parto, se mesmo assim o problema persistir fale com o seu médico na consulta de revisão de parto.

Eliminação Intestinal

Geralmente os intestinos voltam a funcionar ao 3º dia pós parto.

É frequente a ocorrência de obstipação nas 2 ou 3 semanas após o parto, principalmente devido à falta de líquidos e à retracção da mulher por dor na zona perineal. Para evitá-lo deve ingerir líquidos e fazer uma alimentação cuidada, rica em frutas, fibras e legumes.

Actividade sexual / Contracepção

Para dar início à actividade sexual, é conveniente aguardar cerca de 3 a 4 semanas, a fim de permitir a cicatrização da episiotomia e evitar infecções vaginais.

No entanto, é a puérpera, que deverá tomar a decisão quando recomeçar a sua actividade sexual; contudo o aspecto psicológico tem também grande influência, esta situação terá que ser partilhada em conjunto pelo casal, pois poderá manter-se uma relação de afectividade e amor sem dar logo início à actividade sexual.

Depressão

A tristeza dos primeiros dias pode ocorrer, é natural que a mulher se sinta debilitada, deprimida e emocionalmente instável.

Pensa-se que poderá dever-se a alterações hormonais. Algumas mulheres desenvolvem uma depressão pós-parto, em qualquer altura no 1º ano pós-parto.

Poderá ter:

- ◆ Vontade chorar e abatimento
- ◆ Irritabilidade;
- ◆ Incapacidade de concentração e perda memória;
- ◆ Perda noção do tempo;
- ◆ Sensação incapacidade;
- ◆ Medos em relação à sua saúde e à do bebé;
- ◆ Vigília permanente, energia ou actividade doentia;
- ◆ Desinteresse sexual;
- ◆ Indiferença, ou mesmo negligência em relação ao bebé.

Se sente algum destes sintomas, peça ajuda ao seu companheiro, fale com o seu médico de família.

A depressão é uma doença como outra qualquer e necessita de ser tratada.