

## **INSTRUÇÕES DE ALTA PÓS-PARTO**

Consulte o folheto pós-parto "Saúde pós-parto e os cuidados com o bebê" para obter informações mais detalhadas sobre o pós-parto, juntamente com vídeos informativos.

## **SINAIS DE ALERTA E SINTOMAS**

- Entre em contato com seu prestador de cuidados pré-natais se tiver alguma preocupação ou se apresentar algum dos seguintes sintomas:
- Sangramento vaginal intenso - sangramento vermelho vivo que satura um ou mais absorventes por hora. Expulsão de tecidos ou coágulos grandes (maiores que um ovo). A expulsão de pequenos coágulos por via vaginal pode ser normal.
- Dores de cabeça intensas que não passam com Tylenol ou Motrin, alteração na visão, náusea, vômito ou tontura
- Aumento da dor ou do desconforto
- Febre superior a 38 °C ou calafrios
- Corrimento vaginal com odor desagradável
- Aumento do inchaço ou da dor no local do rompimento vaginal ou perineal
- Dor, vermelhidão ou firmeza na mama
- Se você teve um parto cesárea e está tendo sangramento ou drenagem do local da incisão; vermelhidão ao redor da incisão; ou a incisão está abrindo
- Frequência ou urgência urinária, dor ou ardência ao urinar
- Dor, vermelhidão, inchaço ou calor na parte inferior das pernas

## **SINAIS DE ALERTA URGENTES, LIGUE PARA O 911 SE SENTIR:**

- Dor no peito
- Falta de ar
- Tonturas
- Pensamentos de machucar a si mesma ou a outra pessoa
- Sensação de insegurança em casa/violência doméstica
- Alucinações (ver ou ouvir coisas que não existem)

## **ACOMPANHAMENTO:**

A menos que seu provedor de cuidados de saúde instrua de outro modo, entre em contato com o consultório do provedor de cuidados de saúde para agendar uma consulta pós-parto após duas semanas (telessaúde ou presencial) e após seis semanas (presencial)

## SAÚDE MENTAL NO PÓS-PARTO

"Baby blues" - A disforia é uma reação comum que ocorre nos dias após o parto. Os sintomas incluem ansiedade, choro sem motivo aparente, dificuldade para dormir e irritabilidade. Esses sintomas geralmente diminuem no 10º dia.

Algumas recém-mães apresentam sintomas mais intensos e prolongados, como depressão, ansiedade, pânico, raiva, confusão ou medo de fazer mal a si mesma ou ao bebê. Esses podem ser sinais de uma doença temporária e tratável. Se tiver algum desses sintomas, informe imediatamente seu provedor de cuidados de saúde.

## RECURSOS PARA SAÚDE MENTAL

**Postpartum Support International:** <https://www.postpartum.net/> e linha direta: 1-800-944-4773 Oferta de recursos para novos pais, como diretório de provedores de saúde mental, grupos de apoio, orientação por pares e planejamento pós-parto. Informações e linha direta disponíveis em espanhol.

**Linha direta de saúde mental materna:** 1-833-TLC-MAMA. A linha direta oferece suporte e assistência em tempo real, 24 horas por dia, 7 dias por semana, para problemas de saúde mental materna. Disponível em inglês e espanhol; outros idiomas estão disponíveis por meio de tradutores. Pode oferecer apoio, educação, intervenções breves, recursos e referências,

**Terapeutas Perinatais em Mount Auburn:** 617-499-5177. Nossos terapeutas são fáceis de acessar e podem prestar apoio virtual.

**Assistência em caso de violência doméstica-** REACH: 1-800-899-400. Essa é uma linha direta disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana, que oferece suporte e uma via segura para sobreviventes de violência doméstica.

**Linha direta de prevenção de suicídio:** 988

## GRUPO DE APOIO NO PÓS-PARTO

O Mount Auburn Hospital oferece uma opção gratuita, virtual e presencial (localizada em 355 Waverley Oaks Road, em Waltham), geralmente às terças-feiras. Aberto a todos os pais. Os palestrantes convidados incluem consultores de lactação, especialistas em sono infantil, fisioterapeutas do assoalho pélvico, quiropráticos, etc. Envie um e-mail para o facilitador para ser incluído no grupo de convites semanais, [ppsg@mah.org](mailto:ppsg@mah.org).

## AMAMENTAÇÃO

Ingurgitamento - o leite "desce" de 2 a 4 dias após o parto. Durante esse tempo, é normal as mamas ficarem maiores, mais quentes e sentir algum desconforto. Isso geralmente dura apenas 1 a 2 dias. O uso de compressas frias (após amamentar o bebê) pode ser reconfortante

Consulte seu provedor de cuidados pré-natais antes de tomar medicação durante a amamentação

Se você não planeja amamentar, use um sutiã bem ajustado e evite estimular o tecido mamário.

### **Recursos online úteis:**

- Linha dieta da Boston Breastfeeding Coalition: (857) 301-8259. Operado por consultores de lactação voluntários que oferecem suporte telefônico gratuito 7 dias por semana
- kellymom.com
- La Leche League (rede de apoio à amamentação)
- Zipmilk.org (encontre consultores de lactação locais perto de você – pode ser coberto pelo seguro)

### **CUIDADOS PERINEAIS/VAGINAIS**

Evite usar absorventes internos, duchas higiênicas e relações sexuais até ser vista pelo seu provedor na consulta de acompanhamento de 6 semanas

Leve o frasco peri para casa e use-o sempre que for ao banheiro nas primeiras 1 a 2 semanas. Se você precisou de pontos e dependendo de como está se sentindo, pode se beneficiar do uso de um banho de assento em casa.

### **OBSTIPAÇÃO**

Continue usando as compressas de hamamélis (Tucks) para as hemorroidas

Beba muita água e líquidos (cerca de 4 litros por dia se estiver amamentando de forma exclusiva). Aumente o consumo de fibras alimentares com frutas, vegetais e grãos integrais. Os frutos silvestres e os melões ajudam no trânsito intestinal, enquanto as bananas e os vegetais ricos em amido podem causar constipação.

Ameixas secas, suco de ameixa seca ou uma xícara de café são laxantes naturais e seguros durante a amamentação.

Continue tomando o amolecedor de fezes (docusato de sódio) duas vezes por dia para manter as fezes macias. Quando as evacuações forem suaves, confortáveis e regulares, você pode diminuir ou interromper o uso do amolecedor de fezes.

Você pode substituir uma dose de MiraLAX por uma dose de docusato de sódio. O MiraLAX também é um amolecedor de fezes com um efeito laxante suave adicional.

Se começar a se sentir desconfortável, você pode experimentar um laxante suave, porém mais forte, como leite de magnésia ou bisacodil (Dulcolax).

## **CONTRACEPÇÃO**

Recurso online útil: [bedsider.org](http://bedsider.org)

Dependendo de suas necessidades contraceptivas, você pode analisar suas opções e planos com o obstetra em uma consulta pós-parto. Os contraceptivos contendo estrogênio podem diminuir a produção de leite.

Saiba que você se tornará fértil (ovulará) antes de ter sua primeira menstruação. Se o seu parceiro tiver espermatozoides e você não quiser engravidar, considere a possibilidade de usar um método anticoncepcional toda vez que tiver relações sexuais, mesmo que seu ciclo menstrual não tenha sido retomado.

## **ATIVIDADE FÍSICA**

Aumente gradualmente seu nível de atividade. Evite atividades ou exercícios extenuantes e natação até pelo menos a consulta de 6 semanas após o parto. Se você teve um parto cesárea, evite dirigir por duas semanas para que seu corpo tenha a chance de se recuperar. Evite conduzir sempre que estiver usando analgésicos narcóticos.

Continue tomando vitaminas pré-natais enquanto estiver amamentando.

Os exercícios de Kegel são recomendados após o parto para ajudar a fortalecer os músculos do assoalho pélvico. Converse com seu provedor de cuidados de saúde em sua consulta de 2 ou 6 semanas para verificar se pode se beneficiar de fisioterapia do assoalho pélvico.