

A woman with light brown hair is smiling and looking down at a newborn baby she is holding. The baby is wrapped in a light-colored cloth. The background is a soft, out-of-focus indoor setting. The entire image has a pinkish-red tint. There are decorative elements: a small white star in the top left, a red heart on the left side, a red heart on the right side, and small white stars at the bottom left and bottom right. Wavy lines are also present on the left and right sides.

Cuidados

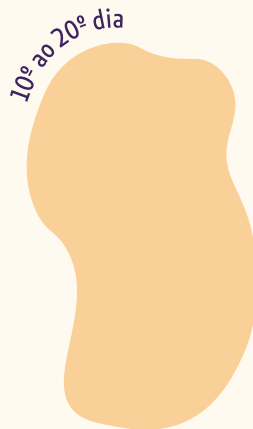
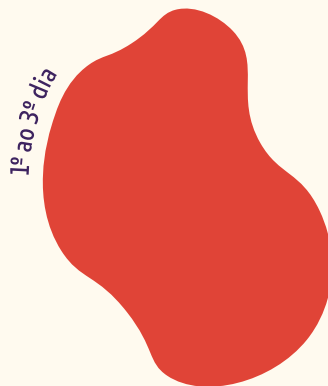
no período de

pós-parto



Sangramento Pós-Parto

O sangramento após o parto (denominado tecnicamente de lóquios), ocorre devido à contração do útero, que retorna ao tamanho original, eliminando restos de sangue, muco e tecidos uterinos. Este sangramento pode durar de 30 a 40 dias, em média. No início, pode haver a presença de coágulos de sangue e volume sanguíneo maior. Caso seja acompanhado de mal-estar geral (suor, sensação de palpitação, palidez cutânea, etc.), o médico deverá ser consultado.





Amamentação

O aleitamento materno exclusivo é definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o recebimento exclusivo de leite materno pela criança, direto da mama ou ordenhado, sem outros líquidos ou sólidos (excetos xaropes ou gotas contendo vitaminas, suplementos minerais ou medicamentos).

A OMS também recomenda que o aleitamento materno exclusivo ocorra até o 6º mês de vida do bebê, devido aos benefícios que traz à saúde da criança e da mãe. Antes do 6º mês, não deverão ser ofertados chás, sucos ou outros alimentos, devido ao risco de infecções e engasgo.

A amamentação à livre demanda estimula contrações uterinas nos primeiros dias após o parto, podendo causar desconfortos e cólicas durante a mamada. Isso significa que seu corpo e seus órgãos, inclusive o útero, estão retornando ao lugar.

Durante a amamentação, você poderá sentir sede excessiva, sonolência e relaxamento corporal. Esses sintomas acontecem pela produção de um hormônio chamado ocitocina, importante na produção do leite materno.

Antes e após a amamentação, lembre-se de utilizar seu próprio leite para hidratar os mamilos, evitando a possibilidade de desenvolver fissuras. Absorventes e conchas aquecem e mantêm os seios úmidos. Por isso, evite usá-los, devido ao alto risco de desenvolver fungos e bactérias. Dê preferência às rosquinhas de amamentação, mantendo-as limpas e secas.





Alimentação no Pós-Parto

Durante a recuperação do pós-parto vaginal ou cesariana, procure se alimentar com uma dieta variada rica em legumes, verduras, fibras, proteínas e carboidratos. Evite alimentos/bebidas industrializadas. É necessário alimentar-se nas principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar) e também realizar lanche leve no intervalo dessas refeições.

Não faça restrições de alimentos como feijão, chocolates, leite/derivados e carnes diversas, pois não há comprovação científica de que tais itens possam causar cólicas ao bebê. Evite-os somente mediante alergias alimentares e/ou restrições médicas específicas.



Baby Blues

O puerpério (período de recuperação pós-parto) é uma fase de inúmeras transformações com o nascimento do bebê. A mulher apresenta uma queda abrupta de hormônios. O *baby blues* é caracterizado como um humor melancólico, que pode surgir nos primeiros dias após o nascimento do bebê, e durar até 15 dias.

Os principais sintomas incluem mudança brusca de humor, impaciência, insegurança, ansiedade, insônia, vontade constante de chorar, maior sensibilidade emocional e medo de não saber cuidar do bebê. Caso você esteja sentindo esses sintomas, busque ajuda de um profissional especializado.

Depressão Pós-Parto

É definida como uma condição de profunda tristeza que traz consequências tanto para a mãe quanto para o bebê, pois há comprometimento do vínculo entre eles.

Os principais sintomas incluem perda ou ganho de peso, insônia ou excesso de sono, cansaço extremo, ansiedade ou excesso de preocupação, sentimentos de culpa, tristeza profunda, dificuldades para se concentrar e tomar decisões. Caso esteja com algum desses sintomas, busque atendimento de profissional especializado.





Candidíase Mamária

É um quadro de infecção fúngica na região do mamilo. Os principais sintomas incluem descoloração da região da aréola e mamilo, descamação da pele, pele mais sensível e propensa ao desenvolvimento de fissuras mamilares, pele mais brilhante na região da aréola, dor como “fisgadas”, sensação de coceira e queimação que persistem mesmo nos intervalos das mamadas.

Se apresentar alguns desses sintomas, busque atendimento de um profissional capacitado em amamentação.

Mastite

A mastite é uma inflamação do tecido mamário. Pode ser acompanhada por sinais nas mamas (vermelhidão local, calor, inchaço, dor durante e após as mamadas, calafrios, dentre outros). Caso apresente esses sintomas, busque a avaliação de um profissional capacitado.

Lembre-se! Durante o tratamento com antibiótico para mastite, não é necessário interromper a amamentação.

Doação de leite materno



Quem pode doar leite humano? Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite humano. Para doar, agende uma consulta para avaliação.

Recomendações de higiene pessoal antes de iniciar a coleta:

Use uma touca ou um lenço para cobrir os cabelos. Coloque uma máscara. Com bastante água e sabão, lave as mãos e os braços (até os cotovelos). Higienize as mamas apenas com água. Seque as mãos e as mamas com toalha limpa. Escolha um lugar reservado, limpo e confortável, sem animais por perto. Evite conversar durante a retirada do leite.

Preparo do frasco para guardar o leite:

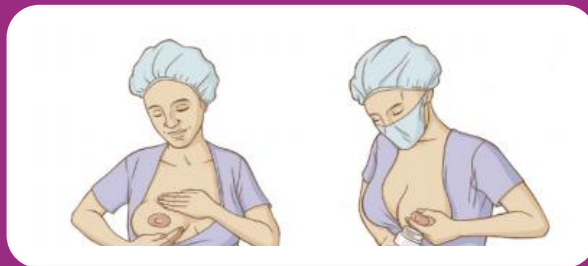
Lave um frasco de vidro com tampa de plástico. Coloque o frasco e a tampa em uma panela, cobrindo-os com água. Ferva-os por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura. Escorra-os, com a abertura voltada para baixo, sobre um pano limpo (até secar). Feche o frasco sem tocar com a mão na parte interna da tampa.

Doação de leite materno



Como ordenhar:

O leite deve ser ordenhado depois que o bebê mamar ou quando as mamas estiverem muito cheias. Comece fazendo uma massagem suave e circular nas mamas. Massageie as mamas com as polpas dos dedos, começando pela aréola (parte mais escura da mama), de forma circular, abrangendo toda a mama. Primeiro, coloque os dedos polegar e indicador no local onde começa a aréola. Firme os dedos e empurre para trás, em direção ao corpo. Comprima suavemente um dedo contra o outro, repetindo esse movimento várias vezes, até o leite começar a sair. Despreze os primeiros jatos ou gotas e inicie a coleta no frasco.



Após a coleta:

Após terminar a coleta, feche bem o frasco. Anote na tampa do frasco a data e a hora em que realizou a primeira coleta de leite e guarde o frasco fechado imediatamente no **freezer** ou congelador. Se o frasco não ficou cheio, você pode completá-lo em outro momento. Na próxima vez em que for retirar o leite, utilize outro recipiente esterilizado e, ao terminar, acrescente este leite no frasco que está no freezer ou congelador.

O leite ordenhado poderá ficar congelado por até 15 dias. Já o leite refrigerado na geladeira poderá permanecer por até 12 horas. Não deixar o leite parado mais do que 20 minutos. O leite descongelado não deve ser congelado novamente. Lembre-se: o leite materno é importante para todos os bebês, principalmente para os que estão internados e não podem ser amamentados pela própria mãe. 1 litro de leite materno doado pode alimentar até 10 recém-nascidos por dia. Dependendo do peso do prematuro, 1 ml já é o suficiente para nutri-lo a cada mamada. **Se você está amamentando, seja uma doadora e ajude quem precisa. Qualquer quantidade é importante!**





PROGRAMA

Cegonha

ANS - n.º 370070

www2.unimedcascavel.coop.br

f i n y / @unimedcascavel