

SAÚDE E BEM-ESTAR

MATERNAL PÓS-PARTO:

Venha conferir tudo o que você precisa
saber!



APRESENTAÇÃO

Essa cartilha foi elaborada com o objetivo de informar sobre a importância e os cuidados necessários no momento após o parto. Momento este que é tão especial para a mãe com o seu filho, necessitando de muito cuidado, carinho e atenção para ambos.

Com isso em mente, este material foi desenvolvido com o intuito de que mães e responsáveis possam usá-lo como guia das principais diretrizes e cuidados necessários para uma maior qualidade de vida nos momentos iniciais da maternidade.



SUMÁRIO:

1. IMPORTÂNCIA DO CUIDADO NO PÓS-PARTO:

1.1 CUIDADOS COM O BEBÊ

1.2 CUIDADOS DA MÃE

2. LICENÇA MATERNIDADE E PATERNIDADE

NO BRASIL

3. DIREITOS

4. SAÚDE MENTAL

5. RECOMENDAÇÕES

6. REFERÊNCIAS





IMPORTÂNCIA DO CUIDADO NO PÓS-PARTO


O período de 45 dias após o parto é fundamental para a recuperação da mãe e o desenvolvimento de seu filho. Separamos aqui alguns pontos que é necessário prestar atenção nesse momento!

CUIDADOS COM O BEBÊ:

Segundo diretrizes da OMS, é necessário ter o adiamento de pelo menos 24 horas do primeiro banho para prevenir a hipotermia.

Os primeiros exames devem ser feitos na maternidade porque assim se tem uma maior segurança para a liberação do bebê. Isso é determinado individualmente, sendo considerado o parto, outras questões de saúde e também o contexto sociocultural da família.

Além disso, tanto para recém-nascidos, quanto para as mães, é necessário que ocorra um supervisionamento que inclua cuidados extras de profissionais da saúde ao decorrer das primeiras semanas de vida.



IMPORTÂNCIA DO CUIDADO NO PÓS-PARTO



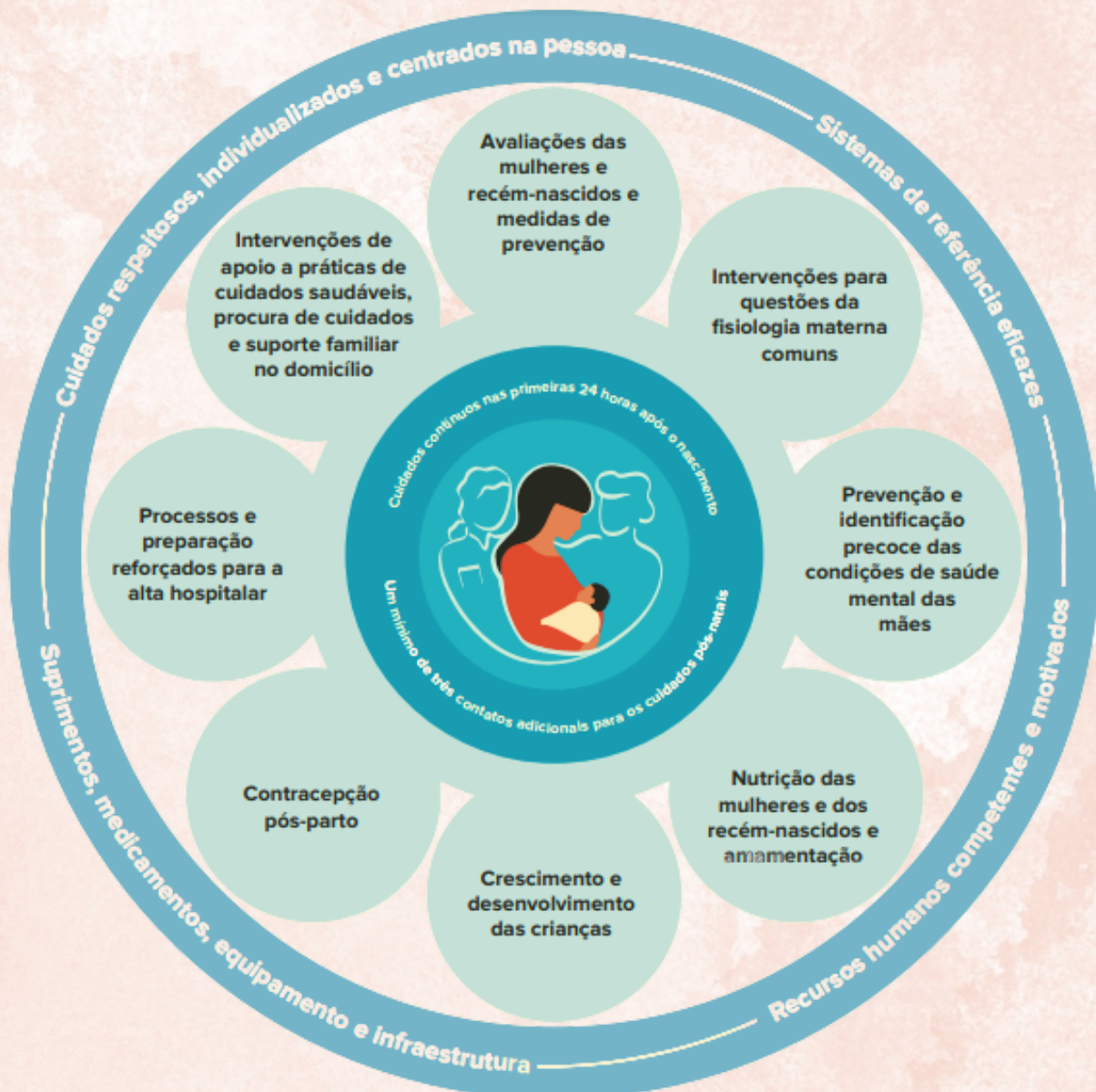
CUIDADOS DA MÃE

Quanto o cuidado da mulher pós-parto, recomenda-se a execução de exames e outras medidas para a verificação da saúde da mãe. Também é indicado que se procure um médico especialista caso haja dor no períneo e ingurgitamento dos seios na apojadura (descida do leite), pois assim o profissional pode indicar o uso de medidas de alívio para essas situações que são comuns nesse período. A OMS recomenda o intervalo mínimo de 12 a 18 meses após o parto para uma nova gestação.

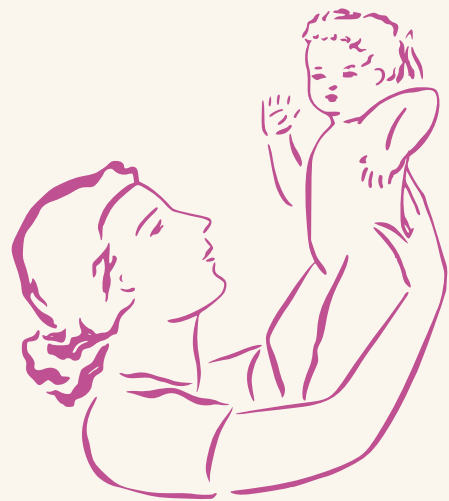


IMPORTÂNCIA DO CUIDADO NO PÓS-PARTO

A Organização Mundial da Saúde apresenta um modelo detalhado acerca da atenção pós-parto, confira para você ficar por dentro dos cuidados médicos necessários:



LICENÇAS



MATERNIDADE

- Afastamento de 120 dias
- Remuneração integral e paga pelo INSS.
- Garantia de estabilidade no emprego (desde a confirmação da gestação até cinco meses após o parto)



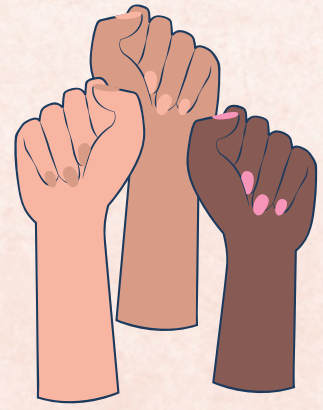
PATERNIDADE

- Afastamento de 5 dias
- Custeada pelo empregador

PROGRAMA EMPRESA CIDADÃ

- Licença maternidade: 180 dias
- Licença paternidade: 20 dias
- Remuneração integral
- Programa VOLUNTÁRIO (obrigatória apenas para o setor público federal)

DIREITOS



ALEITAMENTO

A mulher tem o direito de ser dispensada do trabalho duas vezes ao dia, por pelo menos 30 minutos, para amamentar, até o bebê completar seis meses

É admissível que os intervalos sejam unidos, para que a mulher que esteja amamentando possa chegar uma hora mais tarde ou sair uma hora mais cedo. (art. 396 da CLT).

ENTREGA A ADOÇÃO

A Lei nº 12.010/2009 garante a você o direito de receber atendimento psicossocial gratuito se desejar, precisar ou decidir entregar a criança em adoção. Procure a Vara da Infância e Juventude de sua cidade.

DIREITOS

VIOLÊNCIAS NA GRAVIDEZ

Se você sofrer qualquer tipo de violência física, sexual ou psicológica por parte de pessoas próximas ou desconhecidas e desejar ajuda do serviço de saúde, converse com o profissional que a está atendendo.

Procure orientações para defender seus direitos e não permitir que aconteça novamente. Ligue 180 ou Disque Saúde – 136, de forma gratuita, e denuncie.



SAÚDE MENTAL



VISÃO GERAL

O momento do puerpério é um momento de muitas mudanças, tanto fisiológicas quanto sociais, um período de muitas expectativas e que pode levar a muitas angustias e medos, principalmente quando a realidade entra em choque com uma noção idealizada de maternidade. Por isso, esse período pode gerar uma fragilidade emocional que pode vir a se tornar um transtorno como a depressão pós-parto.

DEPRESSÃO PÓS-PARTO (DPP)

A depressão pós-parto é definida por um episódio depressivo que ocorre no período de puerpério, podendo durar por semanas, meses ou até mesmo anos. Segundo uma pesquisa feita pela FioCruz a DPP atinge mais de 25% das mães no Brasil, sendo assim um problema que acomete grande parte das puérperas.

SAÚDE MENTAL

SINTOMAS

- Tristeza
- Ansiedade
- Cansaço
- Não sentir prazer
- Irritação
- Pensamentos Intrusivos
- Mudanças repentinas de humor



Caso esteja sentindo esses sintomas há mais de duas semanas, esteja cansada demais para cuidar do bebê, peça ajuda à pessoas próximas e vá a uma unidade de saúde.

DEPRESSÃO PÓS-PARTO NÃO SIGNIFICA
FALHAR COMO MÃE!

SAÚDE MENTAL

TRATAMENTO

O principal tratamento da DPP é o acompanhamento psicológico, com auxílio de medicação, caso necessário.

O tratamento é disponível pelo SUS e pelas CAPS.

PREVENÇÃO

O principal método de prevenção também é a psicoterapia. Para além disso, uma alimentação saudável, a prática regular de exercícios físicos e uma rede de apoio também contribuem para a prevenção da depressão pós-parto.



**PARA SABER MAIS SOBRE OS SEUS
DIREITOS, FAÇA O DOWNLOAD DA
CARTILHA DA GESTANTE**



Cartilha da Gestante - 2016

A CENTRAL DE ATENDIMENTO À MULHER –

LIGUE 180

DISQUE SAÚDE – LIGUE 136

RECOMENDAÇÕES:

Para informações sobre
alimentação, acesse:



Guia Alimentar
Para a População
Brasileira



Guia Alimentar Para Crianças
Brasileiras Menores de 2 Anos



RECOMENDAÇÕES:

Para mais informações sobre os cuidados no pós-parto acesse:



Recomendações da OMS sobre cuidados maternos e neonatais para uma experiência pós-natal positiva



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

CLARKE-DEELDER, Emma *et al.* Immediate postpartum care in low-and middle-income countries: a gap in health care quality research and practice. *American Journal of Obstetrics & Gynecology MFM*, p. 100764, 2022.

FILHA, Mariza *et al.* Factors associated with postpartum depressive symptomatology in Brazil: the Birth in Brazil National Research Study, 2011/2012. *Journal of affective disorders*, v. 194, p. 159-167, 2016.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FORT, Alfredo; KOTHARI, Monica; ABDERRAHIM, Nouredine. Postpartum care: levels and determinants in developing countries. Macro International, 2006.

MAJOR, Mandy. What Postpartum Care Looks Like Around the World, and Why the U.S. Is Missing the Mark. Healthline, 2020. Disponível em:

<<https://www.healthline.com/health/pregnancy/what-post-childbirth-care-looks-like-around-the-world-and-why-the-u-s-is-missing-the-mark#Rights>>. Acesso em: 01 de dezembro de 2022.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Caderneta da Gestante 3a edição, 2016. Disponível em:

<[https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/Treinamento_Multiplicadores_Coordenadores/Caderneta-Gest-Internet\(1\).pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/Treinamento_Multiplicadores_Coordenadores/Caderneta-Gest-Internet(1).pdf)>. Acesso em 14 de dezembro de 2022.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Depressão pós-parto. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao-pos-parto>>. Acesso em 13 de dezembro de 2022.

MONTEIRO, Bruna et al. Saúde Mental no Pós-Parto: Dúvidas e Medos. Faculdades Pequeno Príncipe. 2022. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/360909519_Saude_Mental_no_Pos-Parto_Duvidas_e_Medos>. Acesso em 14 de dezembro de 2022.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE SE SÃO PAULO, Linha de cuidado da gestante e puérpera manual técnico do pré-natal, parto e puerpério 1a edição, 2018. Disponível em: <https://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/gestor/atencao-basica/linha-de-cuidado-ses-sp/gestante-e-puerpera/manual_tecnico_gestante.pdf>. Acesso em 14 de dezembro de 2022.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SORJ, Bila; FRAGA, Alexandre Barbosa. Licenças maternidade e paternidade no Brasil: direitos e desigualdades sociais. *Revista Brasileira de Estudos de População*, v. 39, 2022.

STEEN, Mary; FRANCISCO, Adriana. Bem-estar e saúde mental materna. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 32, p. III-IVI, 2019.

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ, Cartilha Saúde e bem-estar no pós-parto. 2020. Disponível em:

<http://www.uece.br/ppccclis/wp-content/uploads/sites/55/2020/03/Cartilha-Sa%C3%BAde-e-bem_estar-no-p%C3%B3s_parto.pdf>. Acesso em 14 de dezembro de 2022.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ, Saúde Coletiva: construção de saberes interdisciplinares e sua interface na produção de cuidado, 2021. Disponível em: <<http://www.uece.br/eduece/wp-content/uploads/sites/88/2022/03/Ebook-Sa%C3%BAde-Coletiva-constru%C3%A7%C3%A3o-de-saberes-interdisciplinares-08mar%C3%A7o2022-Vers%C3%A3o-Final.pdf>>. Acesso em 14 de dezembro de 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. WHO technical consultation on postpartum and postnatal care. World Health Organization, 2010.

MINISTÉRIO DA SAÚDE, Caderneta da Gestante 3a edição, 2016. Disponível em: <[https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/Treinamento_Multiplicadores_Coordenadores/Caderneta-Gest-Internet\(1\).pdf](https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/Treinamento_Multiplicadores_Coordenadores/Caderneta-Gest-Internet(1).pdf)>. Acesso em 14 de dezembro de 2022.

ELABORAÇÃO DA CARTILHA

- Andresa do Carmo Bernardo -
12538385
- Fernando Chieffi Moraes -
11811072
- João Bratke Franca Carvalho -
11810290
- Luiza Navarro de Azevedo -
12538364
- Raphaela de Lima Lacerda -
12538277