

oq falta na app

Cuidados com a mãe pós parto:

Exercício físico

- Iniciar com **marcha e exercícios leves**, sem causar cansaço.
- Após **parto normal**: exercício leve desde casa; programas adaptados após **2 semanas**.
- Após **cesariana**: evitar pesos maiores que o bebé por **6 semanas**; programas adaptados após a **6ª semana**.
- Pode usar **cinta abdominal** se for confortável.

绷带 Cuidados com a cicatriz

- Banho de chuveiro permitido com **penso impermeável**.
- Usar roupas largas.
- Avaliação da sutura no **8º-10º dia**:
 - Agrafos: retirados nessa altura.
 - Pontos internos: não necessitam remoção.
- Evitar banho de imersão e piscinas por **1 mês**.
- Procurar ajuda se houver **vermelhidão, dor intensa, inchaço, mau cheiro ou pús**.

止痛药 Alívio da dor

- Paracetamol **1 g** de 8/8h ou Ibuprofeno **400 mg** de 8/8h.
- Não tomar se não houver dor.
- Se dor persistir >2 dias ou não aliviar, procurar médico.

挂号 Consulta de revisão

- Marcar consulta de puerpério para **4-6 semanas após o parto**.

警报 Sinais de alarme

Procurar ajuda médica se surgir:

- Febre >38°C
- Hemorragia vaginal intensa ou com mau cheiro
- Dor abdominal intensa persistente
- Alterações na cicatriz
- Dor ou inchaço numa perna
- Falta de ar ou dor no peito
- Dor mamária intensa com vermelhidão
- Ardor urinário
- Cansaço extremo e palidez
- Dores de cabeça fortes, alterações da visão ou tensão arterial elevada

Emoções e humor

- Tristeza, choro, ansiedade e cansaço são comuns nas **primeiras 2-3 semanas**.
- Se persistirem ou interferirem no dia-a-dia, procurar ajuda médica.
- Aceitar apoio familiar e reduzir exigências.

Amamentação

- Dúvidas ou dificuldades: contactar a **enfermagem do puerpério**.
- Possível apoio presencial no **Cantinho da Amamentação**.

Hemorragia vaginal (lóquios)

- Normal até **6 semanas**.
- Cor: vermelho → rosado → acastanhado/amarelado.
- Higiene com água morna e sabão neutro; mudar pensos frequentemente.

Dor vaginal / cicatriz perineal

- Desconforto pode durar **7-15 dias**.
- Alívio com gelo local ou analgésicos.
- Procurar ajuda se houver dor persistente, mau cheiro ou pús.

Obstipação e hemorroidas

- Dieta rica em fibras e **≥1,5 L de água/dia**.
- Gelo local ou cremes se necessário.
- Procurar médico se não melhorar.

Perda de urina

- Frequent e transitória (3-6 meses).
- Exercícios do pavimento pélvico (Kegel) **3x/dia**.

Contraceção e atividade sexual

- Contraceção a partir de **21 dias pós-parto** (pílula progestativa).
- Atividade sexual recomendada após **1 mês**.

Durante a gravidez:

(manter oq não fazer mas adicionar antes:)

Sinais de alerta na gravidez:

Deve dirigir-se **imediatamente ao centro de saúde ou à urgência da maternidade** se apresentar:

- **Sangramento vaginal ou perda de líquido** pela vagina
- **Corrimento vaginal anormal**, com comichão, ardor ou cheiro diferente
- **Dor abdominal ou pélvica contínua**
- **Febre** (temperatura superior a **37,8 °C**) ou arrepios
- **Dor ou ardor ao urinar**, sensação de urgência urinária ou **sangue na urina**
- **Vómitos persistentes**
- **Dor de cabeça forte ou contínua**
- **Alterações da visão**
- **Subida da tensão arterial**
- **Aumento rápido de peso** num curto período de tempo
- **Inchaço súbito** dos pés, mãos ou rosto
- **Diminuição dos movimentos fetais**

Para cuidar da sua higiene deve:

- tomar duche com regularidade (evite água muito quente e termine com água mais fria para diminuir o aparecimento de varizes)
- evitar fazer depilação com cera quente
- usar creme hidratante no corpo, em especial no abdómen e mamas
- evitar produtos perfumados ou com corantes
- escovar os dentes depois de cada refeição ou pelo menos duas vezes por dia
- preferir uma escova de dureza média e pasta de dentes com flúor
- evitar alimentos açucarados, principalmente nos intervalos das refeições
- ir a uma consulta de dentista no início da gravidez ou entre o 4º e o 6º mês

Movimentos fetais

Os **movimentos do bebé** são um importante indicador do seu bem-estar.

Começam a ser sentidos, geralmente, entre as **18 e as 21 semanas de gravidez**.

Cada bebé tem o seu próprio padrão de movimentos, que a mãe aprende a reconhecer.

Como contar os movimentos:

- Inicie a contagem ao levantar-se (por exemplo, às **9h00**).
- Conte até registar **10 movimentos** do bebé.
- Anote no livro de gravidez a **hora em que completou os 10 movimentos**.

⚠ Quando procurar ajuda:

- Se após **12 horas** não atingir os **10 movimentos**, registe o número contado e **dirija-se à urgência da maternidade** ou **contacte de imediato o seu médico ou enfermeiro**.

Essenciais para a mamã:

Medela Easy Pour Sacos Conservação de Leite X50

Medela Coletor de Leite Materno Silicone

ISDIN Woman Antiestrias 250ml Duo

Medela Purelan 100 Creme para Mamilos 37g

Chicco Cinta Pós-Parto Regulável 38

Medela Soutien de Maternidade e Amamentação Ultimate BodyFit Branco XL

Gestacare Gestação Cápsulas x30

(imagens na pasta e nomes estão por ordem)

(Nos essenciais do bebé tirar a almofada da amamentação e colocá-la nos essenciais do mamã)

Artigos técnicos :

Depressão pós parto: sinais e sintomas:

<https://www.sns24.gov.pt/pt/pt/tema/saude-da-mulher/depressao-pos-parto/>

Ansiedade da gravidez:

<https://www.ulsts.min-saude.pt/mais-saude/saude-mental/saude-mental-na-gravidez-e-pos-parto/>

Bem estar mental e desenvolvimento do bebé:

✉ O bebé e os afetos | CUF