

## Aleitamento materno

Durante os primeiros dias deve dar-lhe de mamar sempre que ele quiser, respeitando no entanto o intervalo mínimo que deverá ser pelo menos de 1 hora.

A "Subida do leite" só é verificada, geralmente pelo 3º dia. Nessa altura o intervalo das mamadas deverá ser de 3 em 3 horas tendo em conta, dentro do possível, o horário que ele próprio irá determinar.

### Não se esqueça que:

- O seu leite é o alimento mais equilibrado e completo para a saúde do seu filho.
- O seu leite está sempre pronto a utilizar, não contém "micróbios" e transmite ao seu filho defesas.
- Ao dar-lhe de mamar, dá-lhe ao mesmo tempo amor, carinho e uma sensação de segurança necessária ao seu bom desenvolvimento.
- Não introduza qualquer outro tipo de alimentação antes do 4º mês de vida e com orientação do médico.

## Horário da USF Arões

### **Segunda a Sexta**

08h00 às 20h00

### **Sábados**

09h00 às 13h00

### **Para um melhor atendimento**

Marque antecipadamente o seu contacto preferencialmente por telefone

### **Visite o nosso site:**

[www.usf-aroes.com](http://www.usf-aroes.com)

### **Faça sugestões de melhoria**

Todos agradeceremos

Lto. Da Tapada, nº 21 Arões de S. Romão. 4820-758 FAFE

Email: [usfaro.es@csfafa.min-saude.pt](mailto:usfaro.es@csfafa.min-saude.pt)

Tel: 253 490 110 Fax: 253 490 111

USFAPAN010 V2

## Puerpério (pós-parto)



NOVEMBRO 2013

# Puerpério

## O que é ?

O **puerpério** é um período que se inicia logo após o parto e que dura cerca de 6 a 8 semanas. Neste período a mulher experimenta modificações físicas e psíquicas, tendendo a voltar ao estado que a caracterizava antes da gravidez.



**Lóquios:** É o corrimento sanguinolento libertado pelo útero após o parto. Inicialmente são vermelhos e, por vezes, são tão ou mais abundantes que a menstruação. Com o passar do tempo tornam-se acastanhados e em quantidade reduzida. Ao fim de 10 a 14 dias tornam-se brancos ou amarelados, acabando por desaparecer.

### Alimentação

A sua alimentação, deve ser o mais equilibrada possível. Deve ser variada podendo comer de tudo, embora haja alimentos que deva evitar, porque lembre-se, tudo o que come o bebé também come através do seu leite.

**Deve beber** muitos líquidos, **excluindo** as bebidas alcoólicas, gaseificadas e café (cafeína).

**Deve** fazer pequenas refeições, após cada mamada. **Não deve comer** cebola, e alho (uma vez que altera o sabor do leite), e **deve evitar** frutos secos, chocolate e morangos (podem provocar alergias e cólicas abdominais no seu bebé).

### Higiene

Deve tomar o seu banho, de preferência de chuveiro. Lavar a cabeça sempre que desejar e secar seguidamente com secador de cabelo.

Lavar a região perineal sempre que for à casa de banho, com sabão de barra ou qualquer outro desinfectante habitualmente utilizado. É fundamental manter a região da sutura sempre seca, e colocar penso limpo. Se notar que a região da sutura apresenta vermelhidão, edema, aumento da dor deve recorrer à USF.

### Actividades diárias

Pode realizar a sua actividade normal, evitando no entanto, esforços físicos, como subir e descer escadas com frequência, períodos longos em pé.

### Exercício pós-parto

Exercícios como caminhar, nadar e andar a pé são importantes, mantêm o coração e os pulmões em boa forma e dão-lhe mais energia.

### Actividade sexual

Existem variadas alterações que ocorreram no seu corpo, dessa forma só deverá retomar a sua actividade sexual, após a sua consulta pós-parto, ou seja, quando o seu médico aconselhar.

### Consulta pós-parto(revisão do puerpério)

**Antes dos 28 dias após o parto deverá ter uma consulta com o seu médico de família.**

Esta consulta tem como objectivo saber se as alterações ocorridas no seu corpo durante a gravidez já voltaram ao normal, e também se destina a informá-la sobre os métodos de Planeamento Familiar que existem e quais os que mais lhe convém. Deve engravidar de novo apenas quando o desejar