O que é puerpério?

A fase pós-parto é denominada "puerpério". Nesse período, a mulher passa por transformações físicas e psíquicas.

O término da fase é impreciso, ocorrendo de forma gradual quando acontece o retorno da ovulação e da função reprodutiva da mulher.

Responsável Técnico:
Dr Anderson A. Nascimento
CRM 95.466
Especialidade: Ginecologista

Cruz Azul
Saúde e Educação

Av. Lins de Vasconcelos, 356 - Cambuci
CEP 01538-900 - São Paulo - SP
Tel. 11 3348-4000
www.cruzazulsp.com.br
Cruzazuldesaopaulo

A.UMN.0015 - V.1

Caixa Beneficente

Cuidados no Puerpério

Cruz Azul
Saúde e Educação

Cruz Azul de São Paulo

Incisão cirúrgica cesariana

- Deve ser mantida limpa e seca
- Lavar com água e sabão neutro 3 vezes ao dia
- Pontos devem ser retirados até 10 dias após o parto
- No caso de secreção, vermelhidão e/ou febre, procure o pronto-socorro

Incisão da episiorrafia

A episiorrafia é a sutura da incisão para ampliar o canal do parto.

- Deve ser lavada a cada eliminação com água e sabão neutro
- Lave as mãos antes e após a higiene íntima e a cada troca de absorvente
- Os pontos caem sozinhos em cerca de 7 dias
- No caso de febre, abertura dos pontos, secreção e/ou sangramento aumentado, procure o pronto-socorro

Atividade sexual

- Somente 40 dias após o parto
- Usar algum método contraceptivo, como camisinha ou anticoncepcional

Alimentação

- Manter uma alimentação equilibrada com proteínas (carnes e peixes), frutas, verduras, legumes
- Ingerir bastante líquidos (sucos e água)
- Evitar café, chocolate, refrigerante, gordura, álcool, drogas e tabaco

Cuidados com as mamas

- Utilizar sutiãs de algodão, com alças largas e tamanhos apropriados
- Passar o colostro (primeiro leite após o parto) ao redor dos mamilos
- Realizar massagem e ordenha (ato de apertar) nas mamas antes de cada mamada, para facilitar a descida do leite
- Evitar água quente nas mamas
- Se necessário, após as mamadas, realizar compressas frias nas mamas durante 10 minutos

Disk Mamãe

(11) 3348-4239

Não tenha dúvida. Ligue!