



Nacer com **Luz**

Meu plano de pós-parto

Um jeito de organizar o seu tempo de recuperação e a ajuda que você quer por perto.

Este é o seu plano de pós-parto. Ele não é uma regra e não substitui a sua consulta, é um jeito de organizar o que você precisa e quem pode te ajudar nesse tempo. O puerpério, que é o período de recuperação depois do parto, dura em média seis semanas, os primeiros 42 dias (OMS, 2022). Preencha no seu tempo, no que fizer sentido para você, e peça ajuda para preencher se quiser.



COMEÇAR

1 · Meus dados

MEU NOME

DATA DO PARTO

MATERNIDADE ONDE O BEBÊ NASCEU

UBS OU SERVIÇO ONDE EU ME CONSULTO

ENFERMEIRA OU MÉDICO DE REFERÊNCIA

PEDIATRA DO BEBÊ

QUEM EU CHAMO EM UMA EMERGÊNCIA

ENTENDER

2 · A minha consulta de pós-parto

Depois que o bebê nasce, é comum toda a atenção virar para ele. Este tempo também é seu, e voltar ao serviço de saúde faz parte do seu cuidado.

A recomendação do Ministério da Saúde é que você seja atendida ainda na primeira semana depois do parto e faça a consulta de puerpério até o 42º dia, com enfermeiro ou médico (Fiocruz/IFF, citando o Ministério da Saúde). A Organização Mundial da Saúde recomenda ao menos quatro contatos depois do parto: nas primeiras 24 horas, entre 48 e 72 horas, entre 7 e 14 dias, e na sexta semana (OMS, 2022).

Anote aqui as datas que você combinar com a sua equipe:

PRIMEIRAS 24 HORAS

ENTRE 48 E 72 HORAS

ENTRE 7 E 14 DIAS

ATÉ O 42º DIA, A SEXTA SEMANA

Se a data que te oferecerem for muito depois disso, você pode dizer que essa é a recomendação e pedir uma mais próxima. Insistir ou não é escolha sua.

RECONHECER

3 · Sinais de alerta: quando procurar o serviço de saúde

Esta lista é para reconhecer, não para tratar. Você não precisa ter certeza para procurar ajuda.

- ☐ Febre
- ☐ Sangramento pela vagina que aumenta em vez de diminuir
- ☐ Sinais de infecção no corte ou no ponto: dor que cresce, vermelhidão, saída de secreção
- ☐ Mamas muito cheias, endurecidas e doloridas (ingurgitamento)
- ☐ Pressão alta
- ☐ Tontura ou desmaio

Se notar algum destes sinais, procure a sua UBS, a maternidade ou o pronto-socorro.

Sinais de alerta do puerpério: Instituto Fernandes Figueira, Fiocruz.

ENTENDER

4 · E as emoções?

Chorar com facilidade, se sentir triste, irritada, ansiosa ou sobrecarregada nos primeiros dias é muito comum. Costuma começar entre o segundo e o quinto dia depois do parto e passar dentro de duas semanas. Nesse período, em geral a mulher ainda consegue manter os cuidados básicos consigo e com o bebê (FEBRASGO).

Vale procurar apoio profissional quando a tristeza é intensa e não passa, o cansaço é extremo, o interesse pelas coisas some, ou fica difícil criar vínculo com o bebê. Isso pode aparecer em qualquer momento do primeiro ano depois do parto (FEBRASGO). Não é falta de amor, e não é culpa sua.

COMO EU TENHO ME SENTIDO NESTA SEMANA

COM QUEM EU POSSO FALAR SOBRE ISSO

Se você precisar de apoio agora

Se você está passando por um momento difícil, você não precisa enfrentar isso sozinha. Procure apoio: CVV 188 (ligação gratuita, 24 horas) · SAMU 192 · o CAPS ou a UBS mais perto de você.

ORGANIZAR

5 · A minha rede de apoio

Pedir ajuda não é fraqueza, é organização. Escreva aqui quem você já sabe que pode ajudar, e em quê. Combinar antes evita ter que decidir no cansaço.

COM O QUÊ	QUEM	TELEFONE
Refeições		
Tarefas de casa e roupa		
Ficar comigo à noite		
Cuidar dos outros filhos		
Me levar às consultas		
Conversar quando eu precisar		

ORGANIZAR

6 · O que eu preciso para descansar

Você pode combinar isso antes, e pode mudar de ideia depois.

VISITAS

- | | |
|--|--|
| ☐ Nos primeiros dias eu prefiro ficar só com quem mora comigo | ☐ Visitas curtas |
| ☐ Avisar antes de vir | ☐ Sem limite, eu gosto de companhia |

AJUDA QUE ME FAZ BEM

- | | |
|--|--|
| ☐ Que tragam comida pronta | ☐ Que lavem a louça sem perguntar |
| ☐ Que fiquem com o bebê enquanto eu durmo ou tomo banho | ☐ Outra: _____ |

O QUE EU PREFIRO EVITAR

- | | |
|--|--|
| ☐ Conselhos que eu não pedi | ☐ Comentários sobre o meu corpo |
| ☐ Comentários sobre amamentação | ☐ Outra: _____ |

O QUE ME FAZ BEM NOS DIAS DIFÍCEIS

ORGANIZAR

7 · Outras observações

Há mais alguma coisa que você queira deixar combinada?

ANTES DE GUARDAR

Este material é um guia para organizar o seu pós-parto e reconhecer sinais de alerta. Ele é educativo e tem fonte. Não substitui a consulta de puerpério nem o acompanhamento da sua equipe de saúde, e não é diagnóstico, conduta nem prescrição. Diante de qualquer sinal desta lista ou de qualquer dúvida sobre a sua saúde ou a do seu bebê, procure o serviço de saúde.

Baseado nas recomendações da Organização Mundial da Saúde (2022), na orientação de consulta puerperal do Ministério da Saúde publicada pelo Portal de Boas Práticas do IFF/Fiocruz, e no material da FEBRASGO sobre baby blues e depressão pós-parto.

Fontes

Organização Mundial da Saúde (2022) · recomendações de cuidado pós-natal para a mulher e o recém-nascido
Instituto Fernandes Figueira, Fiocruz · Portal de Boas Práticas · consulta de puerpério na Atenção Primária
Ministério da Saúde · atenção na primeira semana e consulta puerperal até o 42º dia
FEBRASGO · diferença entre baby blues e depressão pós-parto



Você não precisa atravessar esse tempo sozinha.

NASCER COM LUZ · DA DÚVIDA À CLAREZA