

CUIDADOS MATERNOS

no puerpério

SAÚDE DAS MÃES QUE TRABALHAM



RENOB-MG

Rede para Enfrentamento da Obesidade e
Doenças Crônicas em Minas Gerais



CUIDADOS MATERNOS

no puerpério

SAÚDE DAS MÃES QUE TRABALHAM

Maíra Mendes Coelho

RENOB • MG



CUIDADOS MATERNOS

no puerpério

SAÚDE DAS MÃES QUE TRABALHAM

A gestação representa um momento único e especial, não apenas na vida da mãe, mas de toda a família. É um momento carregado de expectativas e sentimentos, que resultam em diversas mudanças na vida daquele núcleo familiar e da família ampliada, principalmente após o nascimento da criança. Durante a gestação, todos os olhos e cuidados são voltados para a mãe e existe uma grande preocupação em atender as suas necessidades, cuidar da sua saúde e bem-estar, visando também o pleno desenvolvimento do bebê. Com o nascimento, ocorrem alterações de papéis (irmãos tornam-se tios, sobrinhos tornam-se primos, pais tornam-se avós) e, normalmente, ocorre uma mudança de foco da mãe para o bebê.

Núcleo familiar: estrutura nuclear ou conjugal que consiste em duas pessoas adultas e nos seus filhos, biológicos ou adotados, que habitam um ambiente familiar comum. Família ampliada: é uma estrutura mais ampla, que consiste na família nuclear acrescida dos parentes diretos, na qual existe uma extensão maior das relações.

No entanto, a mãe ainda precisa de atenção e amparo, afinal, apesar de ser um momento especial da sua vida, o puerpério é também um momento de intensa adaptação, que pode estar relacionado a sentimentos de angústia e ansiedade. Portanto é fundamental o cuidado para que as necessidades da mulher não sejam negligenciadas com o nascimento do bebê



Mas afinal, o que é puerpério?

Popularmente conhecido como “resguardo”, o puerpério é o período pós-parto de recuperação da mulher e de sua adaptação à nova realidade familiar. Do ponto de vista fisiológico, compreende os processos involutivos e de recuperação do organismo materno após a gestação, até que ele retorne as condições de antes da gravidez. Este período dura em média (visto que o término é imprevisto) seis semanas. Para facilitar a organização das ações de saúde, didaticamente o puerpério pode ser dividido em:

- Imediato (do 1º ao 10º dia após o parto)
- Tardio (do 11º ao 45º dia)
- Remoto (após o 45º dia, com término imprevisto)

O puerpério é um momento muito delicado para a mulher porque, além das mudanças físicas, ela também precisa lidar com a variação emocional (que ocorre, em parte, por conta da grande alteração hormonal vivenciada nessa fase), com a privação de sono, alterações de rotina e nas relações sociais, além da insegurança diante do novo. É um processo de grande transformação para uma nova configuração de vida, portanto, existem diversos desafios a serem enfrentados, dentre eles:

Autocuidado

Em meio a esse turbilhão de novidades, existe a responsabilidade sobre uma outra vida, que exige cuidado e atenção em tempo integral. Historicamente, a valorização do papel da mãe e a relevância dada à sua responsabilidade em relação aos cuidados do bebê, agregam expectativas (próprias e dos demais) em relação a esse papel. Dessa forma, a mãe passa a se dedicar de forma integral ao filho, muitas vezes encontrando dificuldade para encontrar espaço para as suas próprias necessidades de cuidado.

O profissional de saúde deve incentivar o autocuidado, mesmo que em pequenas atividades diárias, como: escolher uma roupa que gosta, utilizar acessórios, contar com alguém da rede de apoio para que consiga tomar um banho demorado e relaxante, escutar uma música, realizar a higienização íntima, realizar os cuidados com as mamas, dentre outros cuidados. O profissional deve ainda planejar e realizar ações visando a educação em saúde, para dar a possibilidade à mulher de realizar a continuidade do autocuidado e do cuidado com o recém-nascido no domicílio.

Autoimagem e pressão social

O corpo da mulher passa por inúmeras mudanças no período de nove meses de gestação: as medidas da cintura aumentam, os seios crescem, podem surgir estrias que não estavam presentes anteriormente... Lidar com o fato de que o corpo necessita de tempo para voltar ao “normal”, ou melhor, a um novo padrão de normalidade, exige paciência e compreensão da mulher, em uma fase de grande turbilhão emocional, que se soma ainda à pressão social dos “corpos perfeitos”, o que pode gerar frustração e ansiedade

O profissional de saúde deve orientar a mulher, desde a gestação, para a compreensão de que essas mudanças ocorrem lentamente e que não deve haver comparação entre o seu processo e de outras mães. É preciso incentivá-la a tornar seu olhar mais gentil consigo mesma, para que encare com leveza as mudanças do seu corpo. Além disso, é fundamental a orientação para alimentação adequada e prática atividades físicas regulares no puerpério tardio, para aquelas mulheres sem contraindicação (fazer pelo menos 150 minutos de atividade física durante a semana para benefícios substanciais à saúde; incorporar uma variedade de atividades físicas e de fortalecimento muscular; adicionar alongamento suave), contribuindo para a melhor qualidade de vida e bem-estar, evitando sentimentos negativos.

Amamentação

Apesar dos diversos benefícios do aleitamento materno para a mãe e para o bebê, amamentar não é uma tarefa fácil e simples. Existem diversos fatores envolvidos na amamentação, como: a pega correta do bebê, o bem-estar psicológico da mãe, o estímulo para a produção de leite, entre outros. Mas, a romantização que existe a respeito da amamentação acaba por gerar expectativas nas mães, resultando em frustração quando estas não são atendidas.

Benefícios do aleitamento materno:

- Promoção de maior vínculo afetivo entre a mãe e o bebê
- Nutrição adequada, personalizada e insubstituível
- Melhor desenvolvimento cognitivo, psicomotor, intelectual e social do bebê
- Contribui para o retorno do peso pré-gestacional da mãe
- Pode reduzir o risco de câncer de ovário e mama
- Maior resistência a diarreias, otites e infecções urinárias
- Proteção imunológica para o bebê
- Maior proteção para condições crônicas como diabetes mellitus, obesidade, hipertensão arterial, dislipidemias - Entre outros

Algumas mulheres podem enfrentar dificuldades para amamentar, devido a pega incorreta do bebê, fissuras, mastite, ingurgitamento mamário, produção insuficiente de leite e outros fatores. O que, por sua vez, pode desencadear sentimento de culpa, que precisa ser abordado para prevenir o adoecimento mental.



O profissional de saúde deve realizar a avaliação das mamas e do mamilo e orientar como deve ser realizado o cuidado com as mamas. Deve ainda orientar, estimular e apoiar a família na amamentação exclusiva, reforçando a importância e benefícios e elucidando todas as dúvidas da família a respeito da amamentação. Destacando ainda o fato de que uma amamentação satisfatória requer alimentação adequada, hidratação, tranquilidade, bem-estar, paciência e vínculo entre mãe e filho

Relação com o parceiro

O cansaço físico e mental deste período, associados ao receio da mãe de “não estar com o corpo pronto” são fontes de ansiedade, que acabam interferindo na vivência da sexualidade no período puerperal. Além disso, a libido está baixa e oscila muito por conta da ação hormonal da prolactina, que é o hormônio da amamentação e contribui para inibir o desejo e a excitação sexual.

O profissional da saúde deve orientar a mulher e o parceiro, que sob o ponto de vista do corpo, as relações sexuais podem ser retomadas quando os lóquios (sangramento pós-parto) acabarem. É importante ainda incentivar o diálogo entre o casal e o respeito mútuo por este momento. O profissional deve também tirar dúvidas e orientar quanto a outras questões relacionadas ao retorno da atividade sexual e planejamento reprodutivo, como o uso de métodos contraceptivos.

Alterações de humor

A inexperiência materna, associada a sentimentos de ansiedade, medo, insegurança pessoal, aliadas a alterações hormonais, conflito sobre o papel materno, cansaço podem somatizar em um quadro de instabilidade que levará a uma tristeza pós-parto que pode desencadear num quadro de Baby Blues e/ou depressão puerperal, ou, em casos mais graves, levar à psicose puerperal.

Baby blues: uma condição transitória que ocorre normalmente nos primeiros dias pós-parto, trazendo sintomas de labilidade emocional, ansiedade e podendo evoluir para um quadro de depressão pós-parto.

Depressão pós parto: os sintomas persistem por mais de duas semanas e, normalmente, requerem intervenção médica. Caracterizado também pela rejeição ao bebê, além dos sintomas de diminuição de energia, perturbação do apetite e outros.

Psicose puerperal: Doença psiquiátrica em que a mãe apresenta sintomas como delírios e alucinações, confusão mental e raiva. Pode ter relação com o transtorno bipolar e oscila entre a indiferença e a agressão.

O profissional de saúde deve compartilhar o cuidado, encaminhando a puérpera aos serviços especializados de saúde mental, caso seja detectado sofrimento mental grave, além de apoiar a família e articular outras redes de apoio social, quando necessário.

Críticas sobre a criação dos filhos

Ao chegar uma nova criança na família, principalmente quando é o primeiro filho da mulher, diversos familiares e amigos acreditam ter o direito de opinar sobre as escolhas realizadas pela mãe na criação da criança, visando auxiliar essa “mãe de primeira viagem”. Entretanto, apesar da boa intenção, os comentários e sugestões podem confundir a mulher e resultar em inseguranças em relação a suas atitudes e postura como mãe. As mães costumam ficar bastante sensíveis a julgamentos, porque, no geral, já estão oferecendo o melhor que podem.

O profissional de saúde deve orientar e retirar todas as dúvidas das mães e familiares, para que não ocorra confusão em relação as diferentes orientações recebidas a partir de vivências particulares da família e dos amigos. A educação em saúde auxilia no empoderamento e reduz a ansiedade e receio das mães em relação a opiniões externas. É importante que o profissional alerte que os primeiros dias como mãe podem ser repletos de inseguranças e incertezas diante de novos desafios, mas que oriente àquela mãe a buscar ajuda profissional e informação de qualidade em caso de qualquer dúvida

Todos esses desafios apresentados são intensificados com o retorno da mulher ao trabalho ou quando não há uma **rede de apoio** que possa auxiliá-la nas tarefas e responsabilidades cotidianas. Por outro lado, o fortalecimento da rede de apoio no momento da chegada de um novo membro à família contribui para a superação dos desafios apresentados, para a resolução de conflitos e o restabelecimento de uma dinâmica familiar saudável. Cabe aos profissionais de saúde, portanto, estimular a ampliação das redes sociais de apoio das famílias, auxiliando na identificação de pessoas ou instituições que possam oferecer **suporte** à família, como os próprios membros familiares, como avós, tios, primos, também amigos, companheiros, vizinhos, ou ainda centros de cuidado (creches ou berçário), babá.



Como a rede de apoio pode oferecer suporte à mãe?

- Apoio material ou financeiro
 - Executando pequenas tarefas domésticas (ir ao mercado para realizar as compras, preparar a comida, lavar/passar as roupas, limpar a casa)
- Oferecendo suporte com os cuidados do bebê (trocar fraldas, dar banho)
 - Oferecendo suporte à mãe (ficar com o bebê para que ela possa tomar banho e realizar tarefas de autocuidado, oferecer um copo de água enquanto ela amamenta, oferecer suporte emocional, perguntar sobre o que pode ou não fazer para ajudar, ser um bom ouvinte)
- Cuidando dos outros filhos (levar para um passeio, auxiliar nos cuidados em casa)
- Orientando e prestando informações (quando solicitado)

Apesar do retorno ao trabalho constituir um desafio, **algumas legislações** foram elaboradas visando oferecer amparo e proteção às mulheres na realização de suas atividades, para que a tarefa de conciliar o trabalho com as atividades relacionadas ao cuidado com o filho, as tarefas do lar, cuidado pessoal e o relacionamento com o esposo, com o pouco tempo que se encontram em casa, se tornem menos desafiadores e auxiliem na redução do desgaste físico, do cansaço, estresse, insegurança, culpa e ansiedade

- Direito à licença maternidade de 120 dias, sem prejuízo no salário da trabalhadora
- Estabilidade à gestante desde a confirmação da gravidez até cinco meses após o parto.
- Pausas para a amamentação, onde a mulher tem direito a duas pausas de meia hora durante a sua jornada de trabalho, para amamentar seu bebê até que ele complete seis meses de idade.
- Local para deixar o filho no período de amamentação, que vai até os seis meses (ou sistema de reembolso-creche quando o empregador tiver dificuldade de dispor do local para que as mães deixem os bebês dentro da própria empresa, sendo o valor do reembolso creche oferecido, acordado em convenção coletiva, entre o sindicato dos trabalhadores e a empresa ou sindicato dos empregadores).

Entretanto, apenas as legislações não são suficientes para sanar as questões relacionadas ao trabalho, visto que existe ainda o impacto emocional gerado pelo afastamento do bebê na ocasião do retorno ao trabalho, que normalmente ocorre quando a mulher já se encontra adaptada a nova rotina após a chegada do bebê. O retorno ao trabalho exige um novo esforço adaptativo das mulheres, que envolve delegar o cuidado do bebê a outras pessoas ou instituições, o que pode gerar sentimentos de insegurança e angústia.

A boa notícia é que a maior parte dessas angústias tem base em medos irracionais, que podem ser resolvidos mediante uma rede de apoio de confiança, informações adquiridas a partir de fontes confiáveis e acompanhamento psicológico.

A rede de apoio deve ser mobilizada antes mesmo do bebê nascer, já inserindo essas pessoas no planejamento da rotina, o que contribui para que a insegurança da mãe sobre terceirizar os cuidados da criança diminua.

Além da família e da rede de apoio, os profissionais da Atenção Primária à Saúde devem estar preparados e disponíveis para perceber e atender as reais necessidades apresentadas por cada mulher neste período, para que ela seja atendida em sua totalidade, por meio de uma visão integral que considere também o seu contexto sociocultural e familiar.

O Ministério da Saúde incentiva que a mulher retorne ao serviço de saúde pós-parto, sendo fundamental para a saúde da mãe e do filho. É preconizado ainda que a maternidade, no momento da alta, avise à equipe de Atenção Primária à Saúde, à qual a mulher e seu bebê estão vinculados, que estes estão retornando para casa, com o objetivo de que a equipe se prepare para a visita domiciliar em tempo oportuno. Apesar disso, muitas vezes as puérperas recebem alta hospitalar sem encaminhamento.

Recomenda-se uma visita domiciliar na primeira semana após a alta do bebê. Caso o recém-nascido tenha sido classificado como de risco, a visita deverá acontecer nos primeiros 3 dias após a alta. O retorno da mulher e do recém-nascido ao serviço de saúde e uma visita domiciliar, entre 7 a 10 dias após o parto, devem ser incentivados desde o pré-natal, o que pode ser concretizado a partir de:

- i) agendamento do primeiro atendimento na APS antes do momento da alta da maternidade;
- ii) agendamento de consulta de puerpério tardio até 42 dias após o parto

A atenção profissional no puerpério visa avaliar o estado geral de saúde da mulher e do recém-nascido, sendo também o momento para reforçar orientações sobre amamentação, cuidados básicos com o bebê, planejamento familiar além de avaliar as interações da mãe com a criança e sua rede de apoio, bem como de identificação de situações de risco. As consultas são essenciais para que a mulher possa esclarecer suas dúvidas a respeito das mudanças que ocorrem nessa fase. Por fim, são essenciais para tratar e prevenir complicações relacionadas ao pós-parto e à lactação.

O puerpério constitui-se como momento de fragilidade não apenas para mãe, mas também para a criança e para família. Os profissionais de saúde devem, portanto, valorizar a presença do parceiro e familiares nas consultas e atividades em grupo, incluindo-os na responsabilidade do cuidado. Considerando-se todos os aspectos mencionados aqui, ressalta-se, portanto, a importância da família e da rede de apoio em proporcionar ambiente social e psicológico favorável ao desenvolvimento da criança e à promoção de sua saúde materna.

Após sair da maternidade, toda mulher que deu à luz deve ficar atenta para o surgimento de febre, sangramento vaginal exagerado, dor ou infecção nos pontos da cesárea, tonturas muito frequentes, mamas empedradas e doloridas, devendo procurar imediatamente o serviço de saúde em quaisquer dessas situações



CUIDADOS MATERNOS

no puerpério

SAÚDE DAS MÃES QUE TRABALHAM

Maíra Mendes Coelho

RENOB • MG

Realização: RENOB • MG

Texto: Maíra Mendes Coelho

Edição: Vitor Mateus Salles de Carvalho

Diagramação: Amanda de Souza



Cuidados Masculinos e Cuidados com a Mãe nos Primeiros Anos do Bebê

REFERÊNCIAS

<https://www.scielo.br/j/ean/a/TJB8nBkgHyFybLgFLK7XMpv/?format=pdf&lang=pt>

<https://www.scielo.br/j/pusp/a/gRDZZ9sPmPNXKBBJnRtrkQ/?format=pdf&lang=pt>
<file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/1407-Texto%20do%20Artigo-8634-1-10-20171211.pdf>

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cadernos_atencao_basica_32_prenatal.pdf

http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_saude_mulher.pdf

<https://www.scielo.br/j/fractal/a/4zVSP8j3SKn9Rf9TtNvzWzn/?lang=pt>

http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/caderno_33.pdf

https://www.saude.sp.gov.br/resources/ses/perfil/gestor/destaques/atencao-a-gestante-e-a-puerpera-no-sus-sp/manual-tecnico-do-pre-natal-epuerperio/manual_tecnicoii.pdf

file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/diagramadora,+SAUDECOLETIVA_60+ARTIGO+3.pdf



RENOB-MG
Rede para Enfrentamento da Obesidade e
Doenças Crônicas em Minas Gerais