



ORIENTAÇÕES DE ALTA PARA A PUÉRPERA

- A cicatrização do parto cesárea ocorre em cerca de 30 dias. O curativo cirúrgico deve ser realizado com água e sabão neutro durante o banho. Seque com toalha limpa e mantenha a incisão protegida com fita de micropore até a consulta médica, onde receberá orientações. Caso ocorra sujidade no curativo, troque o curativo;
- Nos partos vaginais, especialmente quando tiver sido realizada e episiotomia, aquele “corte” no períneo, são importantes os cuidados locais de higiene. Dor e ardência são comuns e podem ser controladas com aplicação de compressas ou bolsas térmicas frias;
- Lóquios: assim é chamada a secreção vaginal que ocorre após o parto. Nos primeiros dias é sanguinolenta, após 10 dias torna-se amarelada, diminui a quantidade e desaparece entre 6 a 8 semanas. Não deve ter cheiro desagradável;
- Cuidado com as mamas: Para prevenção das fissuras - amolecer a aréola e mamilo antes das mamadas, higienizar a aréola e o mamilo antes e após as mamadas com o leite materno, não usar sabonetes, cremes, álcool ou qualquer outro produto nos mamilos e aréola, evitar mamas cheias, pois favorecem o ingurgitamento, dificulta a pega e favorece o aparecimento de traumas nos mamilos;
- Para prevenção de ingurgitamento - amamentar com frequência, esvaziar o leite excedente após a mamada com ordenha manual, usar soutiens que sustentem bem as mamas, se as mamas estiverem empedradas realizar massagem circular com as pontas dos dedos sobre a aréola e com a palma da mão sobre a mama até amolecer os pontos dolorosos;
- Ingerir alimentos saudáveis, leves e de fácil digestão, beber bastante água/líquidos para um bom funcionamento intestinal e uma adequada produção de leite;
- Não fazer uso de cigarros e/ou ingerir bebidas alcoólicas se estiver amamentando;
- Somente podem ser utilizados medicamentos receitados pelo médico Obstetra;
- Em caso de dúvidas procure seu médico responsável para maiores esclarecimentos.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

