



# Material de educação em saúde: Parto e puerpério de gestantes de alto risco.

Sabrina Mioto, Cinthia Azevedo, Aline Groff Vivian  
ULBRA – Mestrado em Promoção da Saúde, Desenvolvimento Humano e Sociedade

## INTRODUÇÃO

A gestação de alto risco apresenta desafios peculiares, devido às possíveis intercorrências a ela associadas. Ações interdisciplinares em grupo vem sendo relatadas como estratégias promotoras de cuidados perinatais.

## OBJETIVO

Elaborar folder de sobre parto e puerpério para gestantes de alto risco.

## MÉTODO

Estudo qualitativo descritivo. O programa de extensão “O Bebê e Seu Mundo”, integrado por equipe interdisciplinar de professores e acadêmicos de Fisioterapia, Psicologia, Medicina e Odontologia promoveu grupos de gestantes na internação obstétrica de hospital universitário de Canoas, distribui material informativo com conteúdo relativo à perinatalidade. Ao final do encontro sobre esse tema, foi distribuído o informativo, com o intuito de orientar a gestante quanto à rede de apoio.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O folder abordou temas como cuidados no período que antecede o parto, exercícios para alívio de dores, posições para segurar o bebê para banho/mamada, puerpério, sentimentos e sintomas comuns e incomuns indicativos de depressão pós-parto, com orientações de educação em saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considera-se fundamental que as gestantes possam replicar as informações em seu meio. Além disso, acadêmicos e profissionais podem ampliar a atuação interdisciplinar com intervenções promotoras de saúde, a partir da produção de material que contribua para o acesso igualitário às informações.



**Projeto: "O Bebê e Seu Mundo"**

**Parto e Puerpério**

Projeto Interdisciplinar de Promoção da Saúde Materno-Infantil e Atenção à Primeira Infância

Canoas, RS

profissional, para descartar, ou se necessário tratar uma possível depressão pós-parto.

Alguns posicionamentos para manusear o bebê são importantes para não sobrecarregar a mãe, como mostramos a seguir.

**Amamentação** – É importante na hora de alimentar o bebê, que mãe e bebê estejam bem apoiados e esse suporte pode ser feito com travesseiros nas costas da mãe e embaixo do bebê.

Hora do banho – Segurar o bebê sempre com um braço pela frente ou por trás segurando próximo a axila do bebê ajuda a fixar sem escorregar, deixando a outra mão livre para dar o banho. É importante lembrar que o braço que segura o bebê pode estar apoiado na banheira, diminuindo a força pra segurar o peso do bebê.

Pegar o bebê – Dobrar os joelhos para pegar e não curvar a coluna para segurar o bebê pode te poupar de dores nas costas.

**QUEM SOMOS**

**Sobre nós**

O projeto interdisciplinar lança o desafio de trabalhar a interdisciplinaridade entre as profissões frente ao público gestacional e 1ª infância, a fim de promover saúde e educação a população e estimular a produção acadêmica.

Entre em Contato ou nos conte sua experiência  
obeeseumundo@gmail.com

Participe Conosco

Quartas-feiras, na sala aquário 9º andar do Hospital universitário Ulbra/Gamp – Canoas/RS.

Elaborado pelas mestrandas:  
Sabrina Mioto e Cinthia Azevedo

ULBRA  
UNIVERSIDADE LUTERANA DO BRASIL

ppgprosaúde

GAMP

PREFEITURA DE CANOAS

"O Bebê e Seu Mundo"  
Av. Farpouilha, 8001, sala 121  
Canoas – RS, 92425-900

Figura 1: Material Informativo sobre "Parto e Puerpério".



**PREPARAÇÃO FÍSICA PRÉ PARTO**

No período gestacional, as mudanças do corpo vão acontecendo junto com as mudanças da mulher que agora se torna mãe de primeira, segunda ou quantas forem as gestações pelas quais passou, mas que mesmo assim cada momento se mostra diferente dos outros. E nesse momento de transformação, os hormônios se elevam, os sentimentos afloram, e são várias as dúvidas que surgem: em relação ao parto, ao bem-estar do bebê, de não saber o que fazer. Mas para todas as dúvidas é necessário sempre ir em busca de ajuda, de não ter vergonha de perguntar e procurar profissionais capacitados, que podem ser encontrados nas unidades do pré-natal ou em unidades básicas de saúde da região em que vive, as conhecidas UBS.

Com o crescimento da barriga durante a gestação, podem-se desencadear dores relacionadas a dificuldade de a mãe achar uma posição confortável. Mas existem alguns exercícios de fisioterapia que podem ajudar a relaxar as dores na coluna cervical e lombar, como exercícios de respiração e alongamentos.

**RESPIRAÇÃO**

Puxe o ar pelo nariz e solte pela boca, tente com as mãos apoiadas no peito e na barriga, as mãos devem levantar igualmente, isso significa que você está usando toda a capacidade do seu pulmão.

**Movimentos da cabeça** - Suavemente movimente a cabeça para frente e para trás e depois em círculos para liberar a tensão no pescoço e coluna.

**ALONGAMENTOS**

- Em pé ou sentada, unir as mão atrás das costas e repetir o movimento de afastar e aproximar as mãos das costas, para alongar a coluna.

- Deitada ou sentada, esticar e dobrar a ponta dos pés é importante para melhorar a circulação do sangue e diminuir os inchaços nas pernas.

- Deitada com joelhos flexionados, realizar encaixe do queixo enquanto solta o ar pelo nariz, isso ajudará a aliviar a tensão no pescoço.

- Deitada com joelhos flexionados, realizar abertura dos joelhos simultaneamente, irá liberar a tensão na lombar.

**PUERPÉRIO**

O puerpério é o período de até 3 meses depois do nascimento do bebê, onde o corpo da mãe está voltando a como era antes da gestação e se adaptando a nova rotina com o bebê.

É comum nesse momento, que a mãe se sinta incapaz ou então uma "estranha tristeza" diante da nova fase, por causa da grande mudança hormonal que seu corpo sofre, mas que deve desaparecer até a quarta semana de vida do bebê.

Caso os sentimentos permaneçam ou reapareçam acrescidos de outros sintomas como: irritabilidade, choro frequente, desesperança, falta de energia e motivação, desinteresse sexual, dificuldade para comer e dormir, ansiedade, sentimentos de incapacidade de lidar com as novas solicitações do bebê, é importante a busca por ajuda

Figura 2: Material Informativo sobre "Parto e Puerpério".

## REFÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Matos, E., & Pires de Pires, D., & Sousa Campos, G. (2009). Relações de trabalho em equipes interdisciplinares: contribuições para a constituição de novas formas de organização do trabalho em saúde. Revista Brasileira de Enfermagem, 62 (6), 863-869.

Moreira de Souza Klein, M., & Ribeiro Guedes, C. (2008). Intervenção psicológica a gestantes: contribuições do grupo de suporte para a promoção da saúde. Psicologia Ciência e Profissão, 28 (4), 862-871.