



# PASTORAL DA CRIANÇA

Para que todas as crianças tenham vida e a tenham em abundância (Jo 10,10)

## Entrevista com Regina Reinaldin – Consulta de Retorno

A gravidez promove muitas mudanças no corpo da mulher, por isso, os cuidados devem continuar no período chamado de puerpério, que se pode se estender de 42 dias a oito semanas após o parto. Para falar mais sobre isso, convidamos Regina Reinaldin, Enfermeira da Coordenação Nacional da Pastoral da Criança.

### **Por que o Puerpério não é um período tranquilo?**

Porque durante esse período o corpo ainda está se ajustando e voltando ao que era antes da gravidez, e esses movimentos podem causar dor. É um momento muito delicado, que envolve uma mistura de sentimentos e também muito aprendizado e tudo isso deve ser vivenciado pelo casal.



### **Qual é a importância das consultas de pós-parto?**

Saber como está a saúde da mãe e do bebê; avaliar como está a amamentação e o sangramento vaginal; observar a cicatrização e retirada de pontos, se necessário; atualizar o esquema vacinal; falar sobre questões do aleitamento materno; avaliar possíveis complicações físicas ou emocionais da mãe que acabou de ganhar o bebê etc. Também verificar se o útero voltou à forma, tamanho e localização de antes da gestação, avaliar possíveis quadros de prisão de ventre ou hemorróidas, ganho de peso, diminuição de inchaço do corpo, dor e sensibilidade nos mamilos, dor nas costas e articulações, pressão alta, diabetes ou infecção urinária. Para observar o local da episiotomia, se foi feita ou a incisão no caso da cesariana.

## **Quando fazer as consultas de pós-parto?**

Em geral, a primeira consulta deve ser feita até dez dias depois do parto, quando o médico irá avaliar a recuperação da mulher. A segunda ocorre no final do primeiro mês e depois diminui para duas vezes ao ano.

## **Como funciona a consulta de pós-parto?**

A mãe deve sair da maternidade já sabendo a hora, dia e local da consulta de retorno. No cartão da gestante já devem estar anotados os dados referentes ao parto e ela não deve faltar a essa consulta, porque é muito importante para a sua saúde. Em casos em parto em casa, a gestante deve procurar um posto de saúde para ser examinada.

## **Fazer uma lista com todos os itens que gostaria de perguntar ao médico e detalhes do parto ajudam na consulta?**

Sim! É importante colocar na lista, principalmente, dúvidas e dificuldades sobre aleitamento, sangramento, intensidade, cheiro e outros sintomas, como tristeza, palpitações, dores nas pernas, costas etc.

## **Por que quase metade das mulheres não voltam ao médico após o parto?**

Algumas mulheres que acabaram de ter bebê se sentem bem após o parto e acreditam que não precisam ir ao médico por isso. Outras vezes, por causa da distância, dificuldade de transporte, horários que não batem com o trabalho, e, principalmente, por falta de informação. Mas a mãe precisa saber que, quando ela não vai na consulta de retorno, ela coloca em risco a saúde de toda família, principalmente em caso de infecções que podem ser transmitidas ao bebê. Quanto maior o cuidado na quarentena, mais rápida será a recuperação e o retorno à rotina.

## **Quais os cuidados que a mulher deve ter em casa após o parto?**

Ela deve ter cuidado para o bico do seio não rachar, mantendo o local sempre hidratado, cuidar com a boa pega do bebê para evitar a mastite e prestar atenção nas contrações do útero e sangramentos para evitar infecções e hemorragias. Limpar e cuidar bem do corte da cesariana ou episiotomia; prestar atenção em febres, secreções, cheiros desagradáveis; quem tem hipertensão e diabetes deve ficar muito atento. Converse com o seu médico sobre a retomada das atividades sexuais, cuide do seu peso, das costas, das pernas que não devem ter inchaço

ou dor. Não se automedique, não tome bebidas alcoólicas, não fume nem use drogas.

## **Por que algumas mulheres ficam tristes após o parto?**

Por causa da mudança rápida dos hormônios e situações familiares, por isso a mulher deve prestar atenção nas alterações de humor, tristezas constantes, pensamentos negativos sobre si e sobre o bebê, irritabilidade, falta de paciência, entre outros. Tudo isso pode ser um alerta para depressão pós-parto e deve ser comunicado ao médico.

## **Quais são as principais causas de morte no pós parto?**

Hemorragia pós-parto, hipertensão arterial ou eclâmpsia, infecções, diabetes, aborto inseguro, implicações de doenças pré-existentes ou que se desenvolveram durante a gestação e se agravaram com o parto.

## **Quando a mulher deve procurar o serviço de emergência?**

Depois de ganhar o bebê, deve procurar a emergência quando tem dor de cabeça muito forte, sangramento intenso, febre alta, vômitos frequentes, dor intensa no ventre e nas pernas.

**Entrevistada: Ir. Veneranda Alencar**  
**Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança**

## **Como a Pastoral da Criança ajuda as mães que têm bebês recém nascidos?**

Os líderes da Pastoral da Criança se preparam para orientar bem as mães, eles visitam mensalmente as famílias e, quando há um bebê recém nascido, mais de uma vez ao mês. Se você que está me ouvindo ainda não recebe a visita do líder da Pastoral da Criança, informe-se na sua comunidade ou na paróquia mais próxima como fazer para participar da Pastoral da Criança. Onde há Pastoral da Criança, há crianças mais saudáveis e felizes.