Os primeiros dias depois do parto

As primeiras semanas depois do parto são de recuperação e adaptação. Entender o que é esperado ajuda você a cuidar de si enquanto cuida do bebê e a reconhecer cedo o que precisa de atenção.

O que é esperado

Sangramento (loquiação). Começa mais vermelho e vai clareando e diminuindo ao longo das semanas. É parte normal da recuperação uterina.

Cólicas e desconforto nas mamas. O útero se contrai de volta ao tamanho normal, especialmente durante a amamentação. As mamas podem ficar cheias e sensíveis no início.

Cansaço, oscilações de humor e choro fácil. São comuns nos primeiros dias e fazem parte da adaptação ao pós-parto. Observe se os sintomas persistem ou se agravam.

O que fazer no dia a dia

Amamente em livre demanda; se tiver dor ou dificuldade na pega, peça ajuda da equipe de saúde. Descanse quando o bebê dormir e aceite ajuda nas tarefas de casa.

Mantenha a higiene do períneo ou da cicatriz da cesárea e observe a ferida. Converse com a equipe sobre contracepção — o planejamento pode começar já no pós-parto.



Quando procurar atendimento

Sangramento intenso ou com cheiro ruim

Se o sangramento aumentar de repente, encharcar mais de um absorvente por hora ou tiver cheiro ruim, procure atendimento com urgência. Não espere.

Febre, calafrios ou mama vermelha e dolorosa

Febre com mal-estar geral ou mama vermelha, quente e dolorosa com febre podem indicar infecção. Busque avaliação sem demora.

Dor em uma perna só, dor no peito ou falta de ar

Esses sinais podem indicar trombose ou embolia. São emergências — vá ao pronto-socorro imediatamente ou ligue para o SAMU no **192**.

Tristeza profunda ou pensamentos de se machucar

Desânimo que não passa, tristeza intensa ou pensamentos de se machucar ou de machucar o bebê precisam de atenção. Procure ajuda sem demora — isso tem tratamento.

Importante: Compareça à consulta de puerpério — em geral na primeira semana e por volta de 30 a 42 dias. É quando avaliamos sua recuperação, a amamentação, o seu humor e o planejamento reprodutivo. Em caso de urgência, procure sua unidade de saúde ou ligue para o SAMU no **192**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária