



# PÓS-PARTO

Como cuidar da sua  
**saúde física e mental**



Farmácia  
NOVADAMAIA

# CONTEÚDOS

## A SAÚDE FÍSICA

Cuidados a seguir ao parto	5
Amamentação	7
Estrias	9
Cinta pós-parto	10
Exercício físico	11
Queda de cabelo	12

## A SAÚDE MENTAL

Baby Blues	14
Distúrbios de ansiedade	15
Depressão pós-parto	16



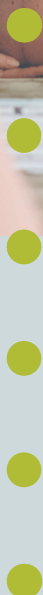
A **gravidez** é um momento muito especial, intenso e repleto de mudanças. Entre consultas, exames e preparar a chegada do novo membro da família, não resta muito tempo para pensar no que acontece depois de o bebé nascer.

O **pós-parto** começa imediatamente após o **nascimento do seu filho** e dura cerca de seis a oito semanas. Nesse período, o seu corpo vai recuperando do parto e das **alterações ocorridas ao longo da gravidez**.

É uma das **alturas mais exigentes e desafiantes** na vida de uma mulher. Em nenhuma outra fase da vida acontecem modificações físicas e emocionais tão grandes, num tão curto espaço de tempo. E, a par de tudo isto, surgem as **preocupações** (e os medos) em cuidar do seu filho que ainda agora está a começar a conhecer.

Neste ebook, vamos explicar-lhe **o que pode esperar nesta fase**, mostrar-lhe como **minimizar os desconfortos** e alertá-la para aquilo que pode não ser tão normal. O importante é que cuide de si para também poder cuidar do seu bebé!





## 1. A SAÚDE FÍSICA

O corpo da mulher tem a incrível faculdade de gerar e acomodar um ser humano durante nove meses, para depois regressar ao seu estado normal em apenas seis semanas.

Descubra as **alterações físicas** que ocorrem após o parto e o que pode fazer para **reduzir possíveis incômodos**.



## Cuidados a seguir ao parto

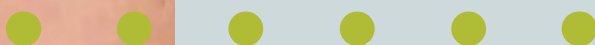
Após a expulsão da placenta, e durante as próximas três semanas, o seu **útero** vai eliminar os **lóquios**, isto é, os restos de sangue, muco e tecidos da **placenta**. Todas as mulheres passam por este processo, independentemente de o bebé ter nascido através de **parto vaginal** ou **cesariana**.

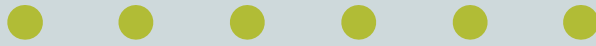
Nos primeiros dias, o fluxo é bastante intenso, pelo que é aconselhável o uso de **pensos muito absorventes** ou mesmo **cuecas para a incontinência**.

Durante a gravidez, podem aparecer **hemorroidas**, que têm tendência a agravar após um parto vaginal. Para reduzir o desconforto pode:

- Aplicar um **creme específico** para esta condição;
- Colocar gelo várias vezes ao dia;
- Usar uma **almofada** circular para sentar-se sem fazer pressão sobre a zona afetada.

Se levou **pontos**, seja por episiotomia, laceração ou por cesariana, estes vão precisar de um cuidado extra.





No caso da **cicatriz de parto vaginal**, lave-se com água e uma **solução de ph neutro**. Mantenha a região da sutura o mais limpa e seca possível e aplique gelo ao longo do dia.

No caso de **cicatriz de cesariana**, procure informar-se antes da alta hospitalar sobre os cuidados a ter com a zona da incisão.

De um modo geral, e até remover os pontos/agrafes ao final de 8-15 dias, as indicações são:

- Evitar esforços;
- Manter o penso cirúrgico limpo e seco;
- Usar roupas largas que não apertem a cicatriz;
- Após a cicatrização, hidratar o local da sutura abdominal com **creme**.





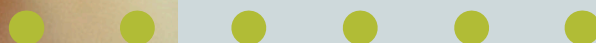
## Amamentação

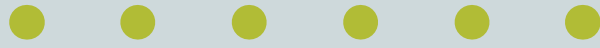
Alguns dias após o parto, dá-se a **subida de leite**. Esta produção acelerada pode causar aumento de volume ou desconforto mamário. Para minimizar estes efeitos pode:

- Extrair (manualmente ou com uma **bomba**) algum leite após as mamadas, caso ainda sinta o **peito ingurgitado**. Mas retire apenas o necessário para ficar confortável, evitando estimular a produção além do necessário para o bebé;
- Massajar o peito no banho com água tépida;
- Aplicar compressas frias ou **discos de termogel** entre mamadas;
- Utilizar **discos de amamentação** ou **coletores de leite** para não ficar com roupa molhada. Lembre-se de trocá-los com frequência para evitar focos de infeção.

Este desconforto tende a desaparecer à medida que vai alimentando o seu filho e o seu corpo normaliza a **produção de leite**.

Como o bebé mama com muita frequência, outra situação comum é os





**mamilos ficarem doridos ou até mesmo gretados.** Para ajudar na recuperação, pode colocar um **creme para mamilos** de lanolina. É inofensivo para o seu bebé, por isso não precisa de limpar antes de amamentar.

Um **soutien de amamentação** de tamanho certo e bem ajustado é também muito importante para o seu conforto, além de ser prático na **hora de amamentar.**

Se estiver a experienciar dificuldades na amamentação, não hesite em contactar uma associação ou profissional de apoio à amamentação, que estará apta e disponível para ajudá-la.



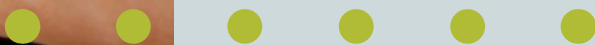




## Estrias

É muito comum as mulheres preocuparem-se com o aparecimento de estrias **durante a gravidez**. E, por vezes, mesmo tendo todos cuidados, não conseguem evitá-las.

Após o parto, a pele pode demorar entre um a dois meses a voltar à sua forma natural. Por essa razão, o uso de **cremes e óleos** também é recomendado **depois do nascimento do bebé**. Assim, coloque a mesma dedicação nesta tarefa e **aplique creme diariamente** nas zonas mais críticas.



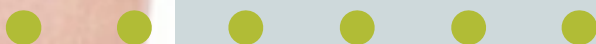


## Cinta pós-parto

A cinta tem vindo a ser **desaconselhada** por muitos profissionais de saúde, que defendem que o seu uso excessivo pode ser prejudicial, levando à **atrofia dos músculos** da região abdominal e das costas.

Mas há casos em que a **cinta** pode ser utilizada. Como, por exemplo, se sentir algum desconforto nas costas ou insegurança na execução das atividades do dia a dia depois do parto, especialmente em caso de cesariana.

Se a sua motivação para usar cinta é fazer o corpo voltar à forma mais rapidamente, saiba que tal não se verifica. Por isso, é importante **falar com o seu médico** para perceber se pode ou não utilizá-la.





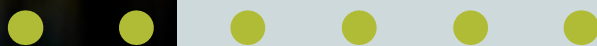
## Exercício físico

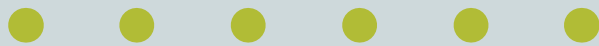
O seu organismo passou por uma transformação incrível durante a gravidez. E agora que já não tem o seu bebé dentro da barriga, pode não se identificar com esta **nova versão do seu corpo**.

A prática de exercício físico no pós-parto traz benefícios, não só a nível **físico**, mas também **psicológico**: aumenta os níveis de energia, motivação, autoestima e previne a depressão pós-parto.

Cerca de seis semanas depois do nascimento do seu filho, vai ter uma **consulta de revisão pós-parto**. Se tudo estiver bem, o seu médico vai dar-lhe o aval para retomar a atividade física.

De um modo geral, se teve parto vaginal, pode retomar o **exercício físico** após quatro semanas.





No caso de cesariana, após seis semanas. Este prazo pode ser maior ou menor dependendo da sua condição física e historial médico. O exercício físico no pós-parto deve contemplar, entre outros aspetos, o **fortalecimento do pavimento pélvico**, que sofreu uma série de alterações fisiológicas durante a gravidez e o parto. Assim, vai prevenir situações de incontinência urinária ou prolapso dos órgãos pélvicos.

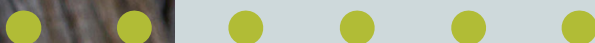




## Queda de cabelo

Cerca de três meses depois de ter tido o seu bebé, vai começar a notar uma **queda acentuada de cabelo**. Isto acontece porque durante a gravidez o organismo produz mais estrogénio, fazendo com que o seu cabelo permaneça sempre na fase de crescimento.

Após o parto, os **níveis de estrogénio** começam a descer e o ciclo natural de crescimento do seu cabelo regressa ao normal, voltando a ter fases de queda. Para **minimizar** esta queda acentuada, pode adotar alguns cuidados, entre os quais incluir na sua rotina **produtos capilares** específicos para a queda de cabelo.





## 2. A SAÚDE MENTAL

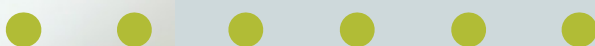
O nascimento de um filho é um dos acontecimentos mais marcantes na vida de uma mulher. A gravidez e o pós-parto correspondem a uma fase de **grande transformação**, implicando adaptações a vários níveis: físico, social, psicológico e relacional. São, por isso, momentos em que deve ter especial atenção à sua **saúde mental**.

De seguida, mostramos-lhe algumas **alterações psicológicas** que podem acontecer nesta fase.



## ***Baby Blues***

Depois do parto, há uma descida abrupta dos **níveis hormonais** da mãe, especialmente nos primeiros dez dias. Para além disso, a **privação de sono** e a natural **preocupação com o bem-estar do bebé** são outros fatores que influenciam o seu estado de espírito. Qualquer contrariedade ou desafio associado pode dar origem a alterações de humor, momentos de irritabilidade, tristeza, preocupação intensa, ansiedade, medo ou choro fácil. Este fenómeno denomina-se ***baby blues*** e é comum em quase todas as recém-mamãs.





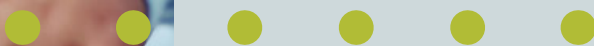
## Distúrbios de ansiedade

As exigências do pós-parto e as expectativas criadas antes do nascimento podem precipitar ou agravar perturbações de ansiedade.

O distúrbio mais comum é a perturbação de **ansiedade generalizada** e está associada a uma preocupação excessiva e incontrolável durante grande parte do dia, que se prolonga por vários meses.

Menos habitual, a **perturbação obsessivo-compulsiva** é outro distúrbio de ansiedade que pode afetar mulheres no pós-parto ou intensificar-se em mulheres que já tinham esta condição.

O **stress pós-traumático**, relacionado muitas vezes com vivências traumáticas de partos e gravidezes anteriores, pode desenvolver-se ou intensificar-se numa nova gravidez ou pós-parto.







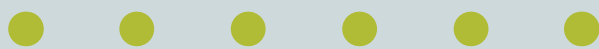
## Depressão pós-parto

O agravamento do baby blues e dos distúrbios de ansiedade, um historial de depressão, eventos stressantes, entre outros fatores, podem levar à **depressão pós-parto**.

Nas semanas seguintes ao parto, e durante o primeiro ano, esteja **atenta** e verifique se experiencia alguns destes **sintomas**:

- Após duas semanas de baby blues, sente-se cada vez mais triste e desamparada;
- Evita a família e amigos;
- Sente-se consumida pela **tristeza e culpa**. Tem episódios frequentes de choro e recrimina-se, achando que não tem capacidade para ser mãe;
- Perde interesse nas coisas de que gosta, seja em passear ou na sua comida favorita;
- Tem **dificuldade em tomar decisões**, quer por cansaço, quer por não querer saber, revelando-se em situações quotidianas, como tomar banho ou cuidar do seu bebé;
- Sente uma preocupação excessiva ou, por outro lado, desinteresse pelos





cuidados com o seu bebé;

- Experiencia **insónia** e sonolência extremas;
- Tem pensamentos suicidas ou relacionados com magoar-se a si própria ou ao bebé.

A depressão no pós-parto não acontece só aos outros. É até uma **doença muito comum** nas recém-mamãs. Se pensa que tem depressão pós-parto ou não se sente bem psicologicamente, fale com alguém ou **peça ajuda especializada** o mais rápido possível. Assim, pode obter aconselhamento ou tratamento adequado e minimizar o seu sofrimento.





O pós-parto pode ser uma altura muito desafiante. Mas não tem de (nem deve) vivê-la sozinha. Apoie-se no seu companheiro, na sua família e amigos, em **grupos de apoio e equipas de saúde multidisciplinares**.

Nasceu um bebé e, ao mesmo tempo, nasceu uma mãe. Se ambos forem bem cuidados, esta fase tão especial vai ser vivida de uma forma tranquila e focada naquilo que verdadeiramente importa.



Na **Farmácia Nova da Maia**, pode contar com uma equipa de profissionais sempre disponível para si. Temos todo o gosto em esclarecer as suas dúvidas ou prestar **aconselhamento** sobre os produtos que podem auxiliá-la neste momento exigente.

Explore a nossa **loja online** e encontre uma vasta gama de produtos que vão ajudá-la a ultrapassar os desconfortos físicos naturais do pós-parto.

Aproveite as promoções que disponibilizamos todos os meses e encontre imensos produtos ao melhor preço.

**VISITAR LOJA ONLINE**

Ligue-nos: +351 22.986 44 11

Português

Entrar



Farmácia  
NOVADAMAIA

Pesquisar o nosso catálogo



A Farmácia | Dermocosmética | **Mamã e Bebê** | Suplementos | Capilares | Higiene Oral | Veterinária | Saúde | Coffret | Medicamentos | Receitas | Blog

Início / Mamã e Bebê / Mamã / Pós Parto

PÓS PARTO

Existem 94 produtos.

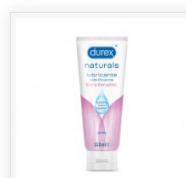
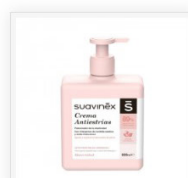
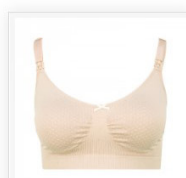
Ordenar por:

MARCAS

Todas as marcas

FILTRAR POR

Marca





## **SOBRE A FARMÁCIA NOVA DA MAIA**

Reunimos uma equipa jovem, qualificada e sempre disponível para o apoiar ao longo de todas as fases da sua vida.

No nosso espaço físico, disponibilizamos um **leque variado de serviços** que têm como principal missão a manutenção da saúde e bem-estar dos nossos clientes.

A nossa **loja online** existe para que possa concentrar-se naquilo que verdadeiramente importa. Em pouco tempo, pode fazer as suas compras e **aviar as suas receitas** sem sair de casa (serviço disponível nos concelhos da Maia, Gondomar, Matosinhos, Porto, Santo Tirso, Trofa, Vila do Conde e Valongo).

No nosso **blog**, encontra artigos sobre saúde e bem-estar, que contribuem para esclarecer dúvidas comuns e partilhar informações muito úteis para o seu dia a dia.

### **Venha visitar-nos**

Rua da Espinhosa 642, RC  
4475-699 Maia

+351 22 986 44 11

[online@farmacianovadamaia.pt](mailto:online@farmacianovadamaia.pt)  
[farmacianovadamaia.pt](http://farmacianovadamaia.pt)

