



Mesa do Colégio da especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica 2012 / 2015

RECOMENDAÇÃO N.º 1 / 2014

RECOMENDAÇÕES PARA OS CURSOS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO

O puerpério é o período de recuperação física e psicológica da mãe que começa imediatamente a seguir ao nascimento do(s) bebé(s) e se prolonga por 6 semanas (42 dias) após o parto. Caracteriza-se por ser um período rico em alterações na mulher e no seu círculo familiar/de amigos, envolvendo adaptações fundamentais ao (novo) papel de mãe, tanto a nível físico, como psíquico, social, económico entre outros.

O papel dos profissionais de saúde nesta adaptação é essencial sendo que, a assistência pelo Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica (EEESMO) à mãe/família/comunidade é, indubitavelmente, uma mais-valia.

De acordo com a legislação em vigor (Lei 9/2009 de 4 de março; Regulamento 127/2011 de 18 de fevereiro; REPE), o EEESMO tem competências no que concerne à assistência à puérpera e ao recém-nascido¹ que vão desde consultas de vigilância do puerpério e do recém-nascido, à implementação de Cursos de Recuperação Pós-Parto (CRPP).

Os CRPP têm como objetivo:

- Promover a saúde das mulheres atendendo às mudanças físicas, emocionais e psicológicas que acontecem no puerpério e facilitar o desenvolvimento das competências necessárias para o cuidado ao recém-nascido.
- Promover a prática de exercícios físicos adequados ao período do puerpério que ajudem na tonificação muscular (abdominal e perineal) e na adequada recuperação da forma física e de uma postura corporal correta da mulher.
- Partilhar experiências entre os membros do grupo (educação pelos pares).
- Os EEESMO têm competência para elaborar e implementar os CRPP, tendo em conta as necessidades da sua população alvo. Recomenda-se que estes cursos contenham uma parte teórica e outra prática.

1. Componente teórica:

- a) Fisiologia do puerpério
- b) Depressão pós-parto;
- c) Aleitamento materno – frequência das mamadas (diurna e noturna), sinais de boa pega e de satisfação do recém-nascido. Preparação do regresso ao trabalho (extração e conservação do leite materno);
- d) Aleitamento artificial – higienização e esterilização de biberons e tetinas, preparação de fórmula para lactente;
- e) Vigilância de saúde do recém-nascido (vacinação, prevenção de acidentes, síndrome da morte súbita, sono, higiene, saúde oral, diversificação alimentar, cuidados em caso de doença aguda);
- f) Vigilância de saúde da mãe (necessidade de citologia cervical, vacinação, lactação);
- g) Prevenção de acidentes do recém-nascido e transporte seguro;
- h) Reinício da atividade sexual e planeamento familiar;
- i) Legislação em vigor.

¹ Recém-nascido saudável, até ao 28º dia de vida.



Mesa do Colégio da especialidade de Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica 2012 / 2015

RECOMENDAÇÃO N.º 1 / 2014

RECOMENDAÇÕES PARA OS CURSOS DE RECUPERAÇÃO PÓS-PARTO

2. Componente prática:

Desenvolver diferentes tipos de exercícios que visem:

- a) a recuperação do tônus muscular;
- b) o fortalecimento do pavimento pélvico
- c) a aquisição de uma postura corporal adequada.

No sentido de se adequar ao máximo esta assistência, às necessidades da população alvo recomenda-se também:

1. A existência de uma consulta prévia, realizada pelo EEESMO no sentido de se identificar as necessidades específicas de cada puérpera, incluindo:
 - a. A avaliação física e evolutiva da puérpera, incluindo suturas, mamas, lóquios e da necessidade de realização de citologia cervical;
 - b. A deteção de problemas de incontinência (urinária ou intestinal, com encaminhamento para outro profissional de saúde se necessário);
 - c. A aplicação da Escala de Depressão Pós-Parto de Edimburgo para avaliação do estado emocional da puérpera, (com referência para outro profissional de saúde se necessário).
2. Que o CRPP se inicie de acordo com o tipo de parto:
 - a. Parto normal /natural, logo que possível;
 - b. Parto distócicos;
 - i. Cesariana, 4 a 6 semanas após o parto;
 - ii. Fórceps e Ventosa, 3 a 4 semanas após o parto.
3. Cabe ao EEESMO, pela sua formação especializada, definir a duração dos CRPP, ou seja o número de encontros assistenciais necessários. O EEESMO tem autonomia para a gestão e adaptação deste curso às reais/potenciais necessidades da sua população-alvo tendo em conta o contexto socioeconómico, cultural e uma eventual participação anterior num Curso de Preparação ao Nascimento. Contudo, entende-se que o número de encontros assistenciais proposto deve assegurar que as puérperas tenham os conhecimentos preconizados na componente teórica, que sejam capazes de se auto cuidarem, de cuidarem adequadamente do seu recém-nascido e que eventuais desvios à normalidade tenham sido corrigidos ou referenciados para outro profissional de saúde.
4. A participação do outro progenitor ou da pessoa significativa no CRPP.

Pl' A Mesa do Colégio da Especialidade de
Enfermagem de Saúde Materna Obstétrica

Enf. Vitor Varela
Presidente