



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO**

**GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

**ANDRÉIA ALVES MOREIRA**

**ROSILENE MIGUEL DA SILVA**

**CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA MULHERES EM  
PERÍODO PUERPERAL SOBRE AUTOUIDADO E CUIDADO COM O RECEM-  
NASCIDO**

**FORTALEZA**

**2020**

ANDRÉIA ALVES MOREIRA

ROSILENE MIGUEL DA SILVA

CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA MULHERES EM PERÍODO  
PUERPERAL SOBRE AUTOUIDADO E CUIDADO COM O RECEM-NASCIDO

Artigo científico em formato de TCC apresentado ao Curso de enfermagem do Centro Universitário Fametro (UNIFAMETRO) como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Enfermagem, sob orientação do Prof. Me. Antônio Adriano da Rocha Nogueira.

FORTALEZA

2020

ANDRÉIA ALVES MOREIRA

ROSILENE MIGUEL DA SILVA

CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA MULHERES EM PERÍODO  
PUERPERAL SOBRE AUTOCUIDADO E CUIDADO COM O RECEM-NASCIDO

Este artigo científico foi apresentado no dia 11 de junho de 2020 ao Curso de Enfermagem da UNIFAMETRO como requisito para obtenção de grau de Bacharel em Enfermagem, tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

---

Prof. Me. Antônio Adriano da Rocha Nogueira

Orientador - Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

---

Prof. Dra. Luciana Catunda Gomes de Menezes

Membro - Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

---

Prof. Me. Ana Carolina de Oliveira e Silva

Membro - Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

# CONSTRUÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA PARA MULHERES EM PERÍODO PUERPERAL

Andreia Alves Moreira<sup>1</sup>

Rosilene Miguel da Silva<sup>1</sup>

Antônio Adriano da Rocha Nogueira<sup>2</sup>

## RESUMO

As mulheres em pós-parto apresentam vulnerabilidades e riscos aumentados para problemas de ordem física, mental e social que, além da possibilidade de atingir a família e a criança, manifestam-se, naquelas, muitas vezes, como dores/incômodos, medos/preocupações, percalços sexuais, redução da autoestima, do cuidado de si, depressão, dificuldades interacionais com familiar e/ou com o filho, dentre outros. O objetivo deste estudo foi construir uma cartilha educativa para orientar as mulheres em período puerperal sobre os cuidados com ela e o bebê. Trata-se de estudo do tipo metodológico, voltado a construção de uma tecnologia educativa para o cuidado a saúde das mulheres no período puerperal. Para tanto, foi realizada busca nas bases de dados da BVS e selecionados 33 artigos publicados nos últimos 5 anos, (2015 a 2019) com textos completamente disponíveis na língua portuguesa. Este material selecionado compôs a fundamentação teórica acerca do tema. Seguiu-se ainda as etapas de construção do layout da cartilha e produção do impresso. Para a análise dos resultados desta pesquisa, as informações contidas na cartilha foram associadas com a literatura pertinente ao assunto. A cartilha aborda diversos conceitos e dentre os principais assuntos apresentados estão: A recuperação do parto; Mudanças corporais e autocuidado; Amamentação; Depressão pós-parto e Cuidados com o recém-nascido. Acreditamos que na construção de uma cartilha educativa será de grande relevância para mulheres para puérperas que estão vivenciando essa fase tão delicada.

Palavras-chave: Enfermagem. Mulheres. Puerpério. Assistência. Tecnologia Educativa.

---

<sup>1</sup>Discente do curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro(UNIFAMETRO).

<sup>2</sup>Orientador. Professor do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Fametro(UNIFAMETRO)

## CONSTRUCTION OF AN EDUCATIONAL BOOKLET FOR WOMEN IN THE PUERPERAL PERIOD

Andreia Alves Moreira<sup>1</sup>

Rosilene Miguel da Silva<sup>1</sup>

Antônio Adriano da Rocha Nogueira<sup>2</sup>

### ABSTRACT

The study aims at assisting puerperal women comprises the phase of the pregnancy-puerperal cycle that begins shortly after delivery and the expulsion of the placenta until the organism returns to pre-pregnancy conditions. Postpartum women have increased vulnerabilities and risks for physical, mental and social problems that, in addition to the possibility of reaching the family and the child, are manifested, in those, often as pain / discomfort, fears / concerns , sexual mishaps, reduced self-esteem, self-care, depression, interaction difficulties with family members and / or the child, among others. The aim of this study was to build an educational booklet for women in the puerperal period. This is a methodological study, aimed at the construction of an educational technology for the care of women's health in the puerperal period. For that, a search was carried out in the VHL databases and 33 articles published in the last 5 years were selected, with texts completely available in Portuguese. This selected material formed the theoretical foundation on the theme. For the construction of an educational booklet, the steps were followed: selection of content, construction of the booklet layout and production of the printed matter. For the analysis of the results of this research, the information contained in the booklet was associated with the relevant literature. The booklet addresses several concepts and among the main subjects presented are: The recovery from childbirth; Body changes and self-care; Breast-feeding; Postpartum depression and care for the newborn. O período pós-parto é um momento de grandes acontecimentos e fragilidades. Portanto esse material destinasse a mães no período pós-parto, com intuito de esclarecer as dúvidas mais frequentes quanto as mudanças ocorridas neste período, bem como cuidados com o recém-nascido.

**Descriptors:** Nursing; Women; Puerperium; Assistance; Educational Technology.

---

<sup>1</sup>Student of the Nursing course at Centro Universitário Fаметro (UNIFAMETRO).

<sup>2</sup>Advisor. Professor of the Nursing Course at Centro Universitário Fаметro (UNIFAMETRO)

## 1 INTRODUÇÃO

Para a mulher e a família o processo de gestação inclui diversos sentimentos, dúvidas, medos e anseios, que sugerem atenção especial tanto aos aspectos biológicos relativos à saúde da gestante e da criança como aos emocionais (RIBEIRO *et al.*, 2018).

O puerpério compreende a fase do ciclo gravídico-puerperal que tem início logo após o parto e a expulsão da placenta até a volta do organismo às condições pré-gravídicas, passível de involução, com duração média de 6 a 8 semanas (DANTAS *et al.*, 2018).

De acordo com Teixeira *et al.* (2015), as mulheres em pós-parto portam vulnerabilidades e riscos aumentados para problemas de ordem física, mental e social que, além da possibilidade de atingir a família e a criança, manifestam-se, naquelas, muitas vezes, como dores/incômodos, medos/preocupações, percalços sexuais, redução da autoestima, do cuidado de si, depressão, dificuldades interacionais com familiar e/ou com o filho, dentre outros.

Faz-se necessário compreender que o puerpério, é um período regado de modificações emocionais e sistêmicas, sendo imprescindível que a mulher se sinta confiante, tranquila e acolhida pela equipe de enfermagem e família (DINIZ *et al.*, 2018).

No entanto, a mulher depara-se, muitas vezes, com a negligência da assistência durante o pós-parto, no qual muitos dos cuidados do puerpério são totalmente voltados ao recém-nascido (MESQUITA *et al.*, 2019).

Corroborando Mequista *et al.*, (2019), Diniz *et al.*, (2018) refere que apesar de o puerpério ser um evento singular na vida das mulheres, é, geralmente, um período negligenciado. As atenções se voltam muito mais para os bebês e as modificações deste período ficam esquecidas.

Os profissionais de saúde envolvidos nos cuidados puerperais devem considerar de forma integrada os aspectos biopsicossociais envolvidos nesta fase, configurando-se como um dos suportes da rede de apoio da puérpera, o qual tem a finalidade de ajudá-la a se adaptar às mudanças advindas da maternidade, bem como

reforçar a adoção do papel materno (MESQUITA *et al.*, 2019).

Dentre dos profissionais da saúde que acompanham esses pacientes, destaca-se os enfermeiros. Para tanto, a enfermagem assume no exercício do cuidado primordial, englobando uma série de competências, entre elas: habilidades manuais ou técnicas, pensamento crítico, conhecimento e intuição. É importante que a equipe de enfermagem tenha clareza acerca da importância de que a atenção à saúde da mulher no puerpério precisa abarcar os aspectos socioculturais e, além disso, deve envolver o casal e a família no cuidado (DINIZ *et al.*, 2018).

Nesse contexto, a consulta de enfermagem no puerpério é um momento importante para a mulher esclarecer as suas dúvidas, aprender sobre o cuidado de si e do bebê, sendo uma oportunidade rica e propícia para os momentos de educação em saúde entre enfermeiro e puérpera, contribuindo para a promoção da saúde da mulher, do recém-nascido e da sua família (DANTAS *et al.*, 2018).

A atuação desse profissional deve ter o intuito de auxiliar a puérpera no processo de adaptação ao papel materno, oferecendo cuidados e orientações alusivos ao exercício da maternidade (CASSIANO *et al.*, 2015).

Ademais deve ser pautada em um cuidado integral, considerando o contexto sociocultural de cada puérpera, o saber popular e contextualização das crenças e práticas sobre o autocuidado (OLIVEIRA *et al.*, 2019)

Muitas vezes essa situação pode estar relacionada com o desconhecimento das puérperas sobre esses cuidados.

Mesquita *et al.* (2019) afirma que falta de orientações pelos profissionais de saúde à mulher, no puerpério, é algo que deve ser alterado focando em uma assistência humanizada. Isso demanda uma análise crítica sobre a atuação dos profissionais neste período, pois a presença de conhecimentos essenciais poderia apoiar a puérpera a enfrentar essa fase da vida com mais segurança, proporcionando uma troca de saberes.

Sabe-se que existem, muitas são as dificuldades na assistência de enfermagem a mulher durante o período do puerpério, sendo estas relacionadas ao cuidado a saúde da mulher. As autoras tiveram o interesse de pesquisar sobre o assunto após a assistência prestada na disciplina de saúde da mulher, onde foi

observado a lacuna existente no cuidado centrado na mulher e como impactava negativamente na manutenção do bem-estar da puérpera afetando também o binômio mãe e filho.

Considerando as modificações que acontecem na vida da mulher e o impacto que pode causar nessas mulheres, é importante que o cuidado de enfermagem seja qualificado a fim de identificar e manejar as possíveis demandas da mulher nesse período.

A importância da assistência de enfermagem tem como objetivo identificar as reais necessidades dessa mulher, além de ampliar a participação e autonomia das puérperas no processo de adaptação a maternidade. Para isso é necessária uma constante capacitação desses enfermeiros para lidar com essas pessoas.

Sendo assim, delineou-se este estudo com a seguinte questão norteadora: Quais os principais cuidados de enfermagem no período puerperal para prevenir possíveis complicações na mulher referentes ao puerpério no contexto biopsicossocial que podem estar inseridos em uma cartilha educativa?

É válido empreender estudos que atuem na orientação dos profissionais da saúde, para que possam sintetizar informações e melhorias no atendimento à mulher no puerpério, gerando um atendimento mais qualificado e humano, voltado as reais necessidades da mulher.

É necessário estimular a busca de conhecimento dos enfermeiros acerca do tema, ampliando as dimensões do cuidado no período puerperal incentivando a pesquisa, ensino e debate sobre o tema.

O presente trabalho teve como objetivo construir uma cartilha educativa para orientar mulheres em período puerperal sobre autocuidado e cuidados com o recém-nascido.

## **2 METODOLOGIA**

### **2.1 Tipo de estudo**

Trata-se de estudo do tipo metodológico, o qual se refere a investigações sobre métodos, organização e análise de dados, que visam elaborar, validar e avaliar instrumentos e técnicas de pesquisa (POLIT; BECK; 2011).

Neste estudo, volta-se a construção de uma tecnologia educativa para o cuidado a saúde das mulheres no período puerperal e dos seus bebês.

No desenvolvimento aborda-se o processo de elaboração do instrumento, com o estudo da temática, demarcação dos objetivos e meios para elaboração do projeto. É o momento em que os pesquisadores aprofundam o conhecimento e efetivam o processo de realização das metas propostas (LIMA, 2011).

### **2.2 Fase do estudo**

Como se trata de um estudo metodológico, consta de três momentos: fundamentação teórica, construção da tecnologia e validação (LIMA, 2011). Porém, para este trabalho de conclusão de curso, foi realizada apenas as duas primeiras etapas que será a fundamentação teórica acerca do tema e a construção de uma cartilha educativa sobre cuidados a mulheres no período puerperal. Esta última sendo constituída por: Seleção do conteúdo, construção do layout da cartilha e produção do impresso.

A seleção do conteúdo foi realizada através das informações obtidas na primeira fase por meio da revisão de literatura, a fim de selecionar os assuntos de maior relevância para compor a parte teórica da cartilha. O principal objetivo da revisão de literatura é a busca para analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre o mesmo assunto, contribuindo, pois, para uma possível repercussão benéfica na qualidade dos cuidados prestados ao paciente (MARTINS; SANTOS; ALVARES, 2019).



## **2.3 Análise de dados**

Para fundamentar a pesquisa, os dados foram analisados através da literatura pertinente sobre o assunto por meio das bases de dados LILACS, MEDLINE/PUBMED e SCIELO. A análise ocorreu com a categorização dos estudos encontrados em planilha do Excel para compor o referencial teórico da cartilha educativa.

## **2.4 Aspectos éticos**

Esse projeto não envolve seres humanos de forma direta pois trata-se da fase de criação de uma cartilha educativa, assim, não foi necessário fazer o uso da resolução 446/12, que diz respeito aos fundamentos éticos e científicos pertinentes que devem ser atendimentos no caso de pesquisa que envolva seres humanos Destacar a garantia dos direitos autorais

## **3 RESULTADOS**

### **3.1 Embasamento científico**

### **3.2 Construção de uma cartilha educativa para mulheres no período puerperal**

As dificuldades iniciais vivenciadas logo após o parto estão relacionadas com as alterações fisiológicas e emocionais da gravidez e parto, trata-se de mudanças que ocorrem em um intervalo de tempo muito curto. Informações de fácil acesso e confiáveis são importantes para que comportamentos de autocuidado e de cuidados do filho recém-nascido sejam adotados adequadamente, foi pensando nisso que desenvolvemos esta Cartilha em uma apresentação de uma capa atrativa onde

conterá contra capa, sumario ficha técnica que seja de fácil acesso. Ela foi escrita considerando os cuidados necessários para mulheres que estão vivenciando o período pós-parto. Seu conteúdo foi elaborado com base em conhecimentos científicos atualizados, de modo a disponibilizar um material cujo conteúdo seja seguro para discutir temas pertinentes a essa fase e assim poder vivenciar a maternidade de forma responsável, segura e prazerosa.

As figuras 2 e 3 mostram os tipos de parto:



Figura 2

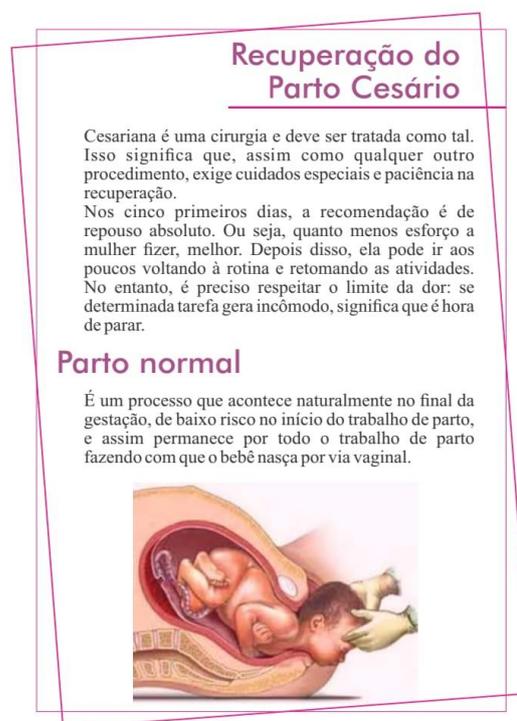


Figura 3

Fonte das imagens <http://luizamarques2015.blogspot.com/>

Orientação de forma mais clara quanto o parto humanizado, na qual todas as escolhas dela são respeitadas, a começar pelo local onde ela quer parir – no hospital, na sua casa, se for uma gestação de baixo risco, ou numa casa de parto. A mulher define a posição que for mais confortável para ela – de cócoras, de quatro apoios ou até mesmo na água -, e a quantidade de acompanhantes. Ela também tem o direito de ter um contato precoce com o bebê na primeira hora de vida, o que

fortalece os vínculos afetivos ao contrário do que acontece nos hospitais (VARGAS et al., 2017).

A figura 4 demonstra a alimentação no pós-parto:



Figura 4

Segundo Helena et al., (2016), muitas mães pensam que, depois do parto, a alimentação balanceada que mantiveram durante a gravidez 'já era'. Mas sabendo que não é bem assim. Durante a amamentação, os bebês ainda recebem os nutrientes necessários ao seu desenvolvimento através do leite materno e, por isso, a alimentação saudável continua sendo importante.

Trata-se de um período significativo marcado pela aprendizagem, adaptação e reestruturação das relações familiares e sociais, decorrentes desse novo contexto na qual a mulher se insere devendo ser considerado os cuidados puerperais de forma integrada envolvendo os aspectos biopsicossociais recorrentes nesta fase (MESQUITA et al., 2019).



Figura 5

Fonte da imagem <https://revistacrescer.globo.com/Gravidez/Pos-parto/noticia/2019>

Na figura 5, há maneiras simples de praticar o autocuidado na melhoria do bem-estar e qualidade de vida. Durante o processo, fazemos o que é bom para o nosso corpo, para satisfazermos as nossas necessidades e desejos (CAMILLO et al., 2016).

Em um estudo realizado no município de Fortaleza/CE nos Centros de Saúde da Família evidenciou-se a carência de ações educativas sobre o autocuidado da puérpera no pós-parto imediato e tardio, além de observar que a mulher ficou à margem do aprendizado, pois o principal foco das orientações era a saúde da criança, o que denota a necessidade de reflexões e mudanças nesse campo e na prática dos profissionais, porquanto a educação em saúde é um dos principais dispositivos para a promoção da saúde (DODOU et al., 2017).

Antigamente, diziam que a mulher não podia lavar o cabelo durante a quarentena, mas hoje em dia já se sabe que isso é mito.  
Mais um detalhe: o seu cabelo cairá mais do que o normal, entre a segunda e quarta semanas após o parto. Espinhas também podem surgir e as unhas podem ficar quebradiças. Mas não se preocupe: isso é passageiro!

### Hormônio

Durante a amamentação, há maior produção de prolactina, que é responsável pela fabricação do leite materno, esse hormônio inibe a ovulação e, conseqüentemente, a produção dos hormônios estrogênio e progesterona.

### Amamentação

O leite materno é um alimento completo e natural, que fornece diversos benefícios para o desenvolvimento, a nutrição e aos mecanismos de defesa do organismo do recém-nascido que não podem ser copiados por nenhum tipo de leite artificial.



Figura 6

No início a amamentação é um aprendizado tanto para a mãe quanto para o bebê; então, é comum que surjam dificuldades e dúvidas. Assim, é importante que você saiba que os primeiros quinze dias de vida do bebê são especialmente importantes para o sucesso da amamentação.



É necessário que o bebê seja alimentado sempre que ele quiser. Um sinal disso é quando ele acorda, pois o bebê, sempre que tem fome, acorda para mamar. Porém, não deixe seu bebê dormir por mais de 3 horas no primeiro mês de vida; sempre que ele estiver dormindo por 3 horas, acorde o bebê e dê mamar. Então, é importante que você faça uma sesta (cochilo) nas horas vagas do dia, para diminuir o seu estresse e cansaço! Afinal, o estresse é inimigo da amamentação, pois ele impede a saída do leite, que fica retido na mama.

Figura 7

Fonte das imagem <https://revistacrescer.globo.com/Bebes/Amamentacao>

Nas figuras 6 e 7 mostram que embora seja um ato natural, o aleitamento materno nem sempre é fácil de ser praticado. As mães precisam de apoio emocional e de informações corretas para terem sucesso na amamentação. Esclarecer dúvidas e aprender mais como amamentar seu bebê. Conhecer a importância e aprender como deve ser feita amamentação (FORNARI *et al.*, 2016; ADAMY *et al.*, 2017).

A figura 8 demonstra sem e com ingurgitação:

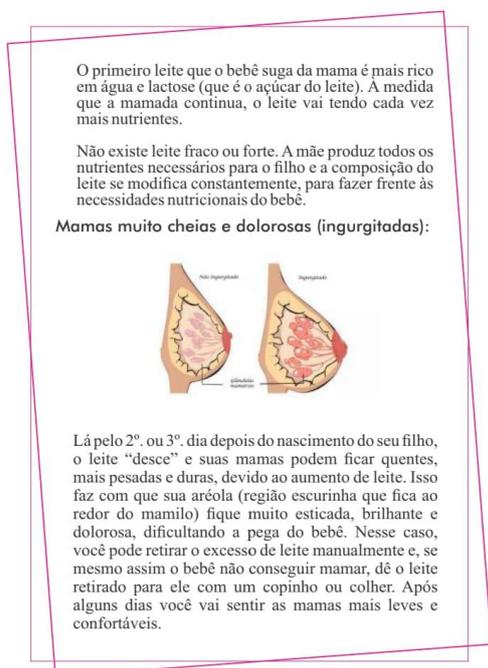


Figura 8



Figura 9

Fonte das imagens: <https://maternagemnerd.wordpress.com/>

A figura 9 mostra a técnica do desmame passo a passo, do manuseio a forma correta na retirada, onde pode-se praticar.

É essencial que o enfermeiro reconheça a realidade da puérpera, juntamente com o saber e as práticas de cuidado utilizadas por esta no puerpério e, assim, realize o processo de ensino-aprendizagem de forma efetiva, por meio de conhecimentos e experiências prévias das puérperas, para que estas se sintam realmente amparadas (DODOU *et al*,2017)

A figura 10 demonstra cita fatores que favorecem a depressão pós-parto:

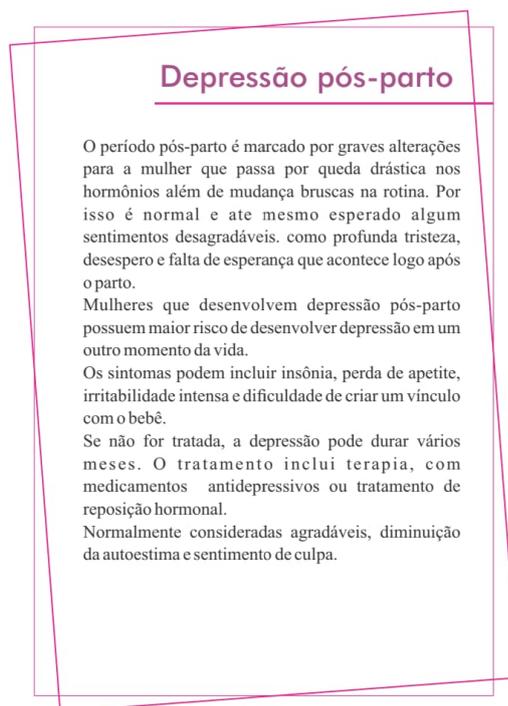


Figura 10

Durante o puerpério a mulher pode apresentar necessidades humanas afetadas, como déficit de conhecimento quanto à amamentação, sobrecarga diária de afazeres domésticos, sofrimento mental, depressões e psicoses puerperais. Soma-se ainda, falta de apoio de familiares nos cuidados com o recém-nascido, sobretudo à noite, o que a mantém em vigilância constante favorecendo estado de estresse, fadiga, cefaleia e privação de sono (MAZZO et al., 2018).

As tecnologias educacionais, como folders, cartazes, cartilhas, manuais, cadernos de orientação e sempre são submetidas a um processo de validação (FORNARI et al., 2016; MOLL et al., 2019).

O cuidado de enfermagem no cenário da obstetrícia configura-se como espaço para a construção de saberes a partir de práticas educativas. Isso vai ao encontro das diretrizes de algumas políticas públicas de saúde, como a Política Nacional de Humanização e a Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher (DODOU et al., 2017).

As figuras 11 e 12 estampam as dificuldades dos primeiros dias de vida segundo (MERCADO et al., 2017; CORREIA; PEREIRA, 2015).

### Cuidados com o recém-nascido

As primeiras semanas com o bebê em casa podem ser muito estressantes. Quando você achar que não aguenta mais, precisa pedir ajuda. Revezar-se nos cuidados com o bebê e, se precisar, saia um pouco de casa para arejar a cabeça e parar de ouvir o choro do bebê, enquanto outra pessoa cuida dele.

#### O formato da cabeça do bebê

A cabeça do seu bebê poderá ter um formato mais bicudo logo após o parto normal. Isto é normal e acontece por causa das fontanelas (conhecidas como moleira).



Figura 11

### Cor da Pele

A partir do segundo dia de vida, a pele do bebê pode ficar meio amarelada. Isto é chamado de icterícia fisiológica (conhecida como "amarelão") e acontece com cerca de metade dos bebês. A icterícia deve ter acompanhamento médico, mas não se preocupe, pois, na maioria dos casos, não representa risco ao bebê e desaparece sozinha. Quando necessário, a exposição ao sol, conhecida como banho de luz, é o tratamento indicado, sendo realizado no próprio hospital, com recomendação médica.

#### Sono e repouso

Um bebê que acabou de nascer dorme de 16 a 18 horas por dia. Nos primeiros 10 a 20 minutos, o sono é leve e agitado. Depois disso, o sono passa a ser profundo. Respeite o ritmo de sono do bebê e as suas rotinas. Em geral, os bebês acordam de 3 em 3 horas, para mamar e ter as fraldas trocadas, e depois voltam a adormecer. Por isso, é importante que você o deixe dormir tranquilamente.



Figura 12

Fonte das imagens <https://isaacparasempre.wordpress.com/2013/10/16/cuidado-com-a-moleira-do-bebe/>

Esclarecimento de dúvidas logo após o nascimento do bebê a maior vontade dos pais de primeira viagem é voltar para casa e para a rotina da família. Mas os primeiros dias em casa são uma mistura de aprendizado, dúvidas e transformações (MERCADO et al., 2017; CORREIA; PEREIRA, 2015).

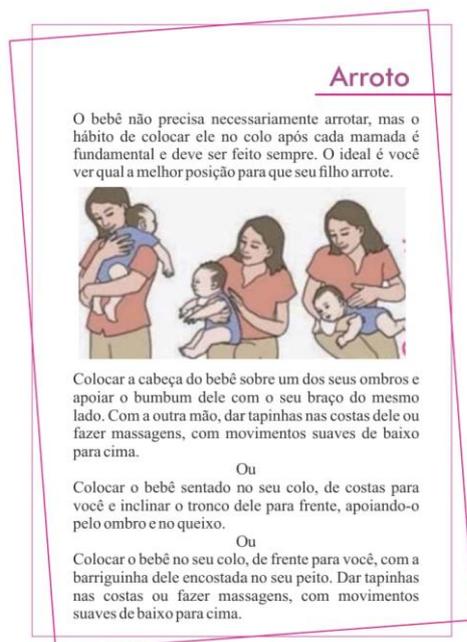


Figura 13



Figura 14

Fonte das imagens <https://www.guiadobebe.com.br/como-livrar-meu-filho-das-colicas/>

As figuras 13 e 14 mostram como colocar o bebê para arrotar, e técnicas de como aliviar as cólicas do bebê.

A educação em saúde, como estratégia de promoção da saúde, constitui-se estratégia potencializadora do cuidado de enfermagem à mulher que vivencia o puerpério, uma vez que é capaz de promover a adoção de medidas importantes e benéficas para a saúde materno-infantil. A ação educativa é um eixo norteador da prática de enfermagem nos vários espaços de atuação, especialmente nos serviços de atenção primária à saúde (DODOU et al., 2017; DA SILVA LIMA et al., 2019).

Os cuidados orientados pelo enfermeiro podem tornar-se mais efetivos, se este apreender as múltiplas singularidades da mulher, o seu ser mãe, esposa, mulher, seus desejos, dificuldades, relação com a família, autoimagem, sentimentos e modo de viver, além do distanciamento na ênfase ao cuidado tecnicista (MESQUITA et al., 2019).



Figura 15



Figura 16

Fonte das imagens <https://8horas.com.br/cuidados-com-recem-nascido-primeiro-banho-do-bebe/>

As figuras 15 e 16 dão dicas às mães para facilitar o banho do bebê.

Tendo conhecimento da vulnerabilidade a que muitas mulheres podem estar sujeitas nessa fase de suas vidas, normalmente relacionada a informações inseguras, é imprescindível a educação em saúde às gestantes, na tentativa de reduzir as repercussões negativas da fragilização diante das dúvidas e das apreensões as quais podem ser submetidas (DA SILVA LIMA et al., 2019).

É necessário que essa prática educativa seja atrelada às demandas das puérperas e à sua realidade, valorizando os seus conhecimentos e utilizando abordagens que respeitem a mulher como ser autônomo e corresponsável pela sua saúde, de modo a buscar a construção compartilhada do conhecimento (DODOU et al., 2017).



Figura 17

Fonte da imagem <https://www.vacina2020.com.br/osasco-calendario-de-vacinacao/>

Na figura 17 destacamos o calendário de vacinal onde vimos a importância pois, anualmente, são realizadas campanhas de vacinação em todo o território brasileiro, a fim de conter possíveis surtos de algumas doenças. Muitas dessas doenças já foram praticamente extintas, mas ainda assim é importante manter a população vacinada contra elas, evitando possíveis novos surtos.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O período pós-parto é um momento de grandes acontecimentos e fragilidades para a mulher, onde acontece várias mudanças físicas, biológicas e psicológicas em um curto período, bem como alteração no seu meio social, pois ela torna-se responsável por outro indivíduo.

Portanto esse material destinado a mães no período pós-parto, com intuito de esclarecer as dúvidas mais frequentes quanto as mudanças ocorridas neste período, bem como cuidados com o recém-nascido.

Vemos a carência e o desconhecimentos sobre o assunto a dificuldade das mães admitirem que não conseguem dar afeto aos seus bebês.

Por fim, acreditamos que a construção de uma cartilha educativa para mulheres nesse período torna-se pertinente e de grande relevância para puérperas que estão vivenciando essa fase tão delicada.

Orientar e recomenda quanto a realizar atividades normais relativamente às tarefas domésticas, evitando, no entanto, esforços físicos: subir e descer escadas com frequência, períodos longos em pé. Exercícios como, caminhar, nadar e andar a pé são importantes, mantém o coração e os pulmões em boa forma e lhe dão mais energia.

O pós-parto sendo um período muito delicado, porém riquíssimo em aprendizagens. É comum que, ao assumir uma nova identidade, a mulher se sinta insegura quanto às possibilidades de criar o filho, quanto ao sucesso da amamentação e às mudanças físicas pelas quais está passando. Ocorrem mudanças na sua rotina e nas suas outras atividades, sendo muitas vezes difícil para a mãe conciliar todas estas tarefas.

## REFERÊNCIAS

ADAMY EK, *et al.* Amamentação no puerpério imediato: relato de experiência da implementação do processo de enfermagem. Recife, 11 jan 2017.

ARAÚJO E SILVA, R, *et al.* Atividade sexual na lesão medular: construção e validação de cartilha educativa 2018.

CAMILLO BS *et al.* Ações de educação em saúde na atenção primária à gestantes e puérperas: uma revisão integrativa. Recife, 10 dez 2016.

CASSIANO, A.N, *et al.* Assistência de enfermagem à mulher no puerpério imediato: um ensaio descritivo, jan 2015.

CORREIA TIG, PEREIRA MLL. Os cuidados de enfermagem e a satisfação dos consumidores no puerpério. . 2015 jan./mar.;

DA SILVA LIMA, Vanessa K *et al.* Educação em saúde para gestantes: a busca pelo empoderamento materno no ciclo gravídico-puerperal. jul 2019.

DANTAS, Sibeles L.C et al . Representações Sociais De Enfermeiros Da Atenção Primária À Saúde Sobre Cuidado De Enfermagem no Pós-Parto.Curitiba ,2018.

DINIZ EBLING, S.B, et al. Compreensões de cuidado na visão de mulheres puérperas.jan. 2018.

DODOU, H.D et al . A prática educativa realizada pela enfermagem no puerpério: representações sociais de puérperas. Brasília ,dez.2017 .

FORNARI MCB *et al.* Cuidado de enfermagem à puérpera no domicílio na perspectiva do modelo de cuidado de Carraro. 2016 Abr./Jun.;

LIMA, R.S; JUNIOR, J.A.C. O processo de morte e morrer na visão do enfermeiro. 2015.

MARCONI, M.A.,LAKATOS E.M. Fundamentos da metodologia científica.São Paulo. 2003.

MARTINS, K. M.; SANTOS, W. L. DOS; ÁLVARES, A. DA C. M. A importância da imunização: 27 fev. 2019.

MAZZO, M.H.S.N, et al. Percepção das puérperas sobre seu período pós-parto. 2018.

MERCADO NC *et al.* Cuidados e orientações de enfermagem à puérperas no alojamento conjunto. Recife, 11 set., 2017

MESQUITA, N.S de et al. Percepções de puérperas acerca do cuidado de enfermagem recebido no pós-parto, jan. 2019.

OLIVEIRA, T.D et al. Orientações Sobre Período Puerperal Recebidas por Mulheres no Puerpério Imediato. 2019.

POLIT, D, D.F.; BECK, C.T. Avaliação de Evidências para a Prática da Enfermagem. Porto Alegre: 2011.

RIBEIRO, J.S.S.T, et al. Atitudes de enfermeiros nos cuidados com famílias no contexto do parto e puerpério imediato. 2018.

RIBEIRO, Juliane Portella et al. Necessidades sentidas pelas mulheres no período puerperal. jan. 2019.

TEIXEIRA, R.C et al . Necessidades de saúde de mulheres em pós-parto. Rio de Janeiro ,19, 2015

MOLL MF *et al.* Rastreado a Depressão Pós Parto em Mulheres Jovens. Recife, maio., 2019

Menezes LSH, Gomes RMSB, Lima BO, Sousa EX. Dor relacionada à prática da amamentação no puerpério imediato. 2014;.

Oliveira MJM, Dunningham W. Prevalência e fatores de risco relacionados a depressão pós-parto em Salvador. 2016

VARGAS NSC *et al.* Práticas de cuidado à saúde realizadas no período puerperal por agricultoras. 2017 Abr./Jun.