

Frauenklinik

Chefärztin Klinik für Gynäkologie:

Dr. med. Gesine Meili

Chefärztin Klinik für Geburtshilfe:

Dr. med. Leila Sultan-Beyer

Recomendações para puérperas após alta da clínica

Esperamos que tenha tido uma boa recuperação conosco e gostaríamos de lhe dar algumas recomendações para levar consigo.

1. O período pós-parto dura até 6 semanas após o nascimento. Até então, ou até que o corrimento vaginal não seja mais sangrante, recomendamos:
 - Não usar tampões
 - Usar pensos higiénicos sem revestimento de plástico
 - Não nadar em piscinas públicas
2. Nas primeiras duas semanas após o nascimento, você não deve levantar mais de 5-10 kg.
3. Se você tiver uma lesão de parto, recomendamos trocar os pensos higiénicos regularmente e limpar a costura com água, especialmente depois de usar a casa de banho. Os fios dissolvem-se por si.
4. Se você teve uma cesariana, recomendamos esperar pelo menos um ano antes de tentar engravidar novamente.
5. Pode acontecer que perca urina ou fezes involuntariamente após o parto. As perdas involuntárias de urina após o parto são muito frequentes e normalmente desaparecem por si. Se não for esse o caso, contacte o seu ginecologista. As perdas involuntárias de fezes devem ser esclarecidas de imediato.
6. As relações sexuais podem voltar a ser possíveis quando se sentir preparada e quando o ferimento de parto tiver sarado. A amamentação não é uma proteção contraceptiva. Na consulta de seguimento com o/a seu/sua ginecologista, serão discutidas outras formas de proteção contraceptiva. Recomendamos a utilização de preservativos até à consulta de seguimento.
7. Cerca de 6 semanas após o parto, deve dirigir-se ao/a seu/sua ginecologista para um controlo de seguimento. A consulta deve ser marcada por si.
8. Observe se há avermelhamento ou endurecimento dos seios. Se tiver problemas de amamentação, contacte o conselheiro de amamentação o mais cedo possível.
9. Normalmente, é desejável voltar ao peso anterior à gravidez num prazo de 6 a 12 meses.
10. As actividades físicas são possíveis após o parto, desde que não causem dor. 2-3 semanas após o parto recomendamos um treino ligeiro do pavimento pélvico, 6-8 semanas após o parto ginástica pós-natal. Depois disso, o treino habitual pode ser realizado novamente.
11. No período após o parto, podem ocorrer estados de tristeza ou alterações de disposição. Se estas durarem mais de duas semanas ou forem predominantes, é importante contactar uma pessoa de confiança e procurar apoio profissional. Os pais também podem ser afectados pela depressão pós-parto.
12. No caso de outra gravidez, é especialmente importante uma boa higiene das mãos e evitar o contacto com os fluidos corporais do seu bebé. Consulte ativamente o seu ginecologista responsável sobre a infeção por citomegalovírus (CMV).
13. Se ocorrer algum desconforto ou problema, como por exemplo:
 - Avermelhamento, inchaço e dor crescente na zona do ferimento de parto
 - Aumento das dores no abdómen inferior
 - Aumento do sangramento e/ou com mau cheiro

- Febre
 - Problemas ao urinar
- contacte o seu ginecologista para obter aconselhamento.

Em caso de urgência, contactar-nos pelo telefone 052 266 30 30 (Urgência Ginecologia KSW, Casa B, 4.º andar).

Desejamos-lhe muitas felicidades com a sua família e ficaríamos muito satisfeitos se pudesse recomendar a nossa clínica a terceiros.

A equipa médica da clínica ginecológica



Todas as informações para casa
à distância de um clique!