

GUIA DE ORIENTAÇÃO

Alta Hospitalar Segura
da Mulher no Pós-Parto



APRESENTAÇÃO



Bem-vinda ao Guia de Alta Hospitalar Segura da Mulher no Pós-Parto.

O nascimento de um filho marca o início de uma nova etapa, repleta de emoções, aprendizados e transformações. O período pós-parto exige atenção tanto aos cuidados com o recém-nascido quanto à recuperação física e emocional da mulher. Pensando em acolher, orientar e proporcionar mais segurança nesse momento, o HIFA preparou este Guia. Nosso objetivo é oferecer informações claras e confiáveis para que você e sua família vivenciem essa fase com mais tranquilidade, confiança e bem-estar.

Neste guia, você encontrará orientações sobre:

- Cuidados no pós parto;
- Orientação alimentar;
- Cuidados com os pontos;
- Vida sexual e planejamento;
- Sinais de alerta;
- Saúde emocional;
- Uso de medicações;

Todas as orientações foram elaboradas por nossa equipe multiprofissional, com base nas melhores práticas assistenciais, para apoiar você nesse período de adaptação e fortalecer uma recuperação saudável.

Lembre-se: **cuidar de você também é uma forma de cuidar do seu bebê.** Sempre que surgirem dúvidas ou qualquer necessidade, procure a equipe de saúde de sua região ou entre em contato conosco através do canal de ouvidoria no endereço hifa.org.br/ouvidoria.

**Desejamos que este seja um período de muito amor, saúde e boas descobertas.
Conte sempre conosco!**

ORIENTAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA



1. Orientações Gerais de Segurança

A sua participação é fundamental para evitar erros e complicações após a saída do hospital:

- **Comunicação:** Tire todas as suas dúvidas com a equipe de saúde antes de sair.
- **Identificação:** Mantenha seus documentos e informações de saúde sempre acessíveis para atendimentos futuros.
- **Higiene das Mãos:** Esta é a medida mais importante para evitar infecções. Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel antes e depois de tocar em qualquer curativo e cuidado com o bebê.



2. Orientação alimentar e Particularidades

Para uma recuperação plena, a alimentação deve ser equilibrada:

- **Hidratação:** Beba bastante líquido, principalmente água, a menos que haja uma restrição médica específica.
- **Público Geral:** Priorize alimentos naturais, frutas e vegetais. Evite alimentos ultraprocessados, excesso de gorduras e frituras.

Diabéticos:

1. Mantenha horários regulares para as refeições para evitar crises de hipoglicemia ou hiperglicemia.
2. Prefira alimentos integrais (ricos em fibras) e evite açúcares refinados.
3. Fique atento à cicatrização de feridas; qualquer sinal de inflamação deve ser comunicado ao médico.

Hipertensos:

1. Reduza drasticamente o uso de sal na preparação dos alimentos.
2. Evite embutidos (salsicha, presunto) e enlatados, que possuem alto teor de sódio.
3. Monitore a pressão arterial conforme orientação médica.

CUIDADOS NO PÓS-PARTO

- Repouso relativo nas primeiras semanas
- Caminhadas leves são permitidas
- Evitar levantar peso maior que o bebê
- Higiene íntima diária e troca frequente de absorventes
- Beber cerca de 2 litros de água por dia
- Alimentação equilibrada

CUIDADOS COM PONTOS

- Parto vaginal: manter o períneo limpo e seco. Os pontos caem espontaneamente em aproximadamente de 07 a 10 dias após o parto.
- Cesárea: lavar a ferida no banho com água e sabão. Manter a ferida sempre seca. Observar vermelhidão, secreção ou odor na incisão e se presentes procurar o atendimento médico. A retirada dos pontos cirúrgicos é realizada neste hospital (HGLB-HIFA) na data marcada pela enfermeira, cerca de 14 dias após o parto.

VIDA SEXUAL E PLANEJAMENTO

- Retomar relações geralmente após 30–40 dias.
- Discutir método contraceptivo.

SINAIS DE ALERTA

- Procurar atendimento imediatamente se ocorrer:
- Sangramento intenso ou trocas frequentes de absorvente em < 1 hora
- Febre $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Dor abdominal intensa
- Secreção vaginal com odor forte
- Dor ou vermelhidão nas mamas ou ferida operatória
- Abertura ou secreção na ferida cirúrgica
- Dor ou inchaço em uma das pernas
- Falta de ar ou dor no peito
- Dor de cabeça intensa com visão turva, manchas ou pontos brilhantes na visão.



SAÚDE EMOCIONAL

- Oscilações de humor podem ocorrer nos primeiros dias após o parto. Caso ocorra tristeza persistente, ansiedade intensa ou dificuldade de cuidar do bebê, procurar avaliação médica.

RETORNO MÉDICO

- Consultar no Pré Natal de origem 20-30 dias após o parto.

INFORMAÇÕES FARMACÊUTICAS

Como ingerir os medicamentos?

No caso de comprimidos ou cápsulas, eles devem ser ingeridos com um copo de água (aproximadamente 200 mL), sempre nos horários indicados na prescrição médica. Consulte um profissional de saúde, como médico ou farmacêutico, para saber se o medicamento deve ser administrado com ou sem alimentos. Já os medicamentos líquidos devem ser tomados exatamente na dose prescrita.

Como armazenar medicamentos?

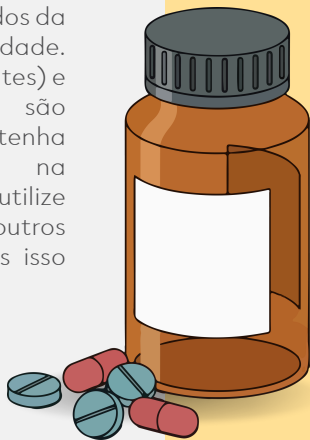
Todos os medicamentos devem ser armazenados em locais protegidos da luz direta, do calor e da umidade. Ambientes como cozinhas (quentes) e banheiros (úmidos) NÃO são adequados para esse fim. Mantenha os medicamentos sempre na embalagem original e nunca reutilize frascos usados para guardar outros medicamentos ou líquidos, pois isso pode causar intoxicações.

Qual Horário devo tomar os medicamentos?

Os medicamentos devem ser administrados sempre nos mesmos horários, pois cada um possui uma duração específica de ação no organismo — um tempo determinado para iniciar e encerrar seus efeitos. O descumprimento desse horário pode comprometer a eficácia do tratamento.

IMPORTANTE:

Todos os medicamentos devem ser mantidos fora do alcance das crianças e armazenados na temperatura recomendada pelo fabricante, conforme indicado na bula e/ou no rótulo.



ALGUNS RECEITUÁRIOS POSSUEM VALIDADE ESPECÍFICA:
ANTIBIÓTICOS -> 10 DIAS A PARTIR DA DATA DE PRESCRIÇÃO
RECEITUÁRIO B (AZUL) E C (CONTROLE ESPECIAL) -> 30 DIAS

ANTIBIÓTICOS

Este medicamento é indicado em casos de infecção, não deixe de seguir a prescrição médica caso esteja prescrito. Utilizar o antibiótico somente pelo tempo indicado pelo médico. O uso incorreto ou excessivo pode levar ao surgimento de bactérias resistentes, tornando infecções mais difíceis de tratar no futuro.



AUTOMEDICAÇÃO

O uso de medicamentos por conta própria, sem a devida orientação de um profissional da área da saúde, pode causar sérios riscos à saúde. A automedicação pode mascarar sintomas importantes, atrasar diagnósticos corretos e provocar efeitos adversos ou interações perigosas entre medicamentos. Em caso de dúvidas, consulte um médico ou farmacêutico. Sua saúde merece cuidado e responsabilidade.

FARMÁCIA POPULAR E REMUME

Alguns medicamentos possuem descontos oferecidos pelos próprios laboratórios ou podem ser fornecidos gratuitamente mediante apresentação de documento de identidade e receita médica.

Onde conseguir?

Farmácias da rede pública municipal, conforme a **REMUME** (Relação Municipal de Medicamentos Essenciais). **Programa Farmácia Popular**, disponível em drogarias conveniadas.

Informe-se na unidade de saúde mais próxima da sua residência sobre sua medicação e onde obtê-la de forma acessível ou gratuita.

Para conferir quais medicamentos fazem parte da REMUME de Cachoeiro de Itapemirim, acesse: <https://www.cachoeiro.es.gov.br/> - Ir na opção SECRETARIA DE SAÚDE/ ASSISTÊNCIA FARMACÊUTICA.

Para conferir quais medicamentos fazem parte da REMUME do município de Guarapari - ES, acesse: município de Guarapari - ES, acesse: <https://www.guarapari.es.gov.br/> - Ir na opção MEDICAMENTOS.

DESCARTE DE MEDICAMENTOS

Medicamentos vencidos, sem uso ou em desuso não devem ser jogados no lixo comum, no vaso sanitário ou no ralo. Isso pode contaminar o solo, a água e colocar em risco a saúde de pessoas e animais.

O que fazer?

Leve os medicamentos vencidos ou que não usa mais a postos de coleta em farmácias ou unidades de saúde.

Nunca reutilize embalagens vazias de medicamentos.

Remova informações pessoais das embalagens antes do descarte.

Onde descartar seu medicamento?

Em todas as farmácias básicas dos municípios.



Cuidar do meio ambiente também é cuidar da saúde!

Em caso de dúvidas, procure uma farmácia ou profissional da saúde.



Dúvidas?

Aponte a camera do seu celular e assista o nosso video de orientações ou acesse na internet pelo endereço hifa.org.br/portaldopaciente

