

## **EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE O PERÍODO PUERPERAL EM GRUPOS DE GESTANTE E PUÉRPERAS**

**THAIS DAMASCENO OLIVEIRA<sup>1</sup>; BRUNA MADRUGA PIRES<sup>2</sup>; MARTINA MICHAELIS BERGMANN<sup>3</sup>; ROSSANA DA ROSA BARBOZA<sup>4</sup>; MARILU CORREA SOARES<sup>5</sup>**

<sup>1</sup> Universidade Federal de Pelotas/UFPel – [thais\\_damassa\\_oliveira@hotmail.com](mailto:thais_damassa_oliveira@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Pelotas /UFPel – [brunamadrugapires@hotmail.com](mailto:brunamadrugapires@hotmail.com)

<sup>3</sup> Universidade Federal de Pelotas /UFPel- [martinambergmann@gmail.com](mailto:martinambergmann@gmail.com)

<sup>4</sup> Secretaria Municipal de Saúde/Unidade Básica da Sanga Funda- [rossanabarboza@hotmail.com](mailto:rossanabarboza@hotmail.com)

<sup>5</sup> Universidade Federal de Pelotas/UFPel – [enfmarl@uol.com.br](mailto:enfmarl@uol.com.br)

### **1. INTRODUÇÃO**

A educação em saúde tem que ser o foco central na prática do profissional de enfermagem, pois faz parte do cuidado integral em saúde, proporcionando a construção do conhecimento com todos os envolvidos nesse processo por meio da troca de experiências e saberes entre profissionais de saúde e população (CEOLIN et al., 2008).

A Enfermagem tem como principal ferramenta no ciclo gravídico-puerperal a educação em saúde, pois a ação educativa pode ser o norte para a realização de suas práticas, principalmente nos serviços de atenção primária em saúde (GUERREIRO et al., 2014). O período puerperal é um momento variável e impreciso, no qual ocorrem manifestações involutivas e de recuperação dos órgãos reprodutivos da mulher a condição pré-gravídica (REZENDE; MONTENEGRO, 2008).

Assim, mulheres que vivenciam o período puerperal apresentam necessidades de cuidados que podem ser, prioritariamente, trabalhados por meio da educação em saúde, realizada prioritariamente nas unidades básicas de saúde, por serem o centro do processo educativo (GUERREIRO et al., 2014).

Segundo Francisquini et al., (2010) as orientações recebidas no puerpério, podem ser divididas em dois grupos: as relacionadas à mulher e as relacionadas ao recém-nascido (RN). Para Andrade et al. (2015), a assistência no puerpério, tem que ser realizada de forma humanizada e integral, proporcionando a mulher ferramentas e suporte qualificados para seu autocuidado e o cuidado de seu filho.

Assim, diante do exposto, o presente trabalho tem por objetivo relatar a experiência das acadêmicas da graduação da Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas com ações extensionistas de prevenção e promoção da saúde em grupos de gestantes e puérperas.

### **2. METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência da participação de alunas de graduação no projeto de extensão universitária “Prevenção e Promoção da Saúde em Grupos de Gestantes e Puérperas”. O referido projeto é desenvolvido mensalmente por docentes, discentes de diferentes semestres da Faculdade de Enfermagem- UFPel e

a Enfermeira de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) com Estratégia de Saúde da Família, localizada na periferia da cidade de Pelotas/RS. Participam do grupo, gestantes e puérperas de diferentes faixas etárias, idades gestacionais, condições socioeconômicas e culturais.

Os encontros com as gestantes e puérperas acontecem mensalmente e são propostas atividades sistematizadas voltadas para os interesses das participantes do grupo. Os assuntos são previamente acordados com as participantes e desenvolvidos por meio de materiais lúdicos e criativos em oficinas, rodas de conversa e treinamentos práticos, após a apresentação do tema de cada encontro é aberto discussões em roda de conversa para esclarecimento das dúvidas e troca de experiências entre gestantes, puérperas e acadêmicas.

O encontro sobre cuidados no período puerperal foi realizado em Junho de 2015, estavam presentes 10 gestantes, cujas faixas etárias variaram de 15 a 32 anos, a idade gestacional predominante foi de 36 semanas. A apresentação do material foi realizada pelas acadêmicas de Enfermagem voluntárias e bolsistas PROBEC, utilizando material ilustrativo e demonstração prática dos cuidados específicos do período puerperal. Após foi aberto discussões em roda de conversa para esclarecimento das dúvidas e troca de experiências entre gestantes, puérperas e acadêmicas.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

No encontro realizado, foram abordados assuntos sobre cuidados no período puerperal dividido em dois momentos: orientações em relação aos cuidados da mulher no puerpério e cuidados com o RN.

Primeiramente foram abordados os assuntos em relação aos cuidados com mulher no puerpério, como: cuidados com as mamas para evitar problemas como ingurgitamento mamário que é o primeiro sintoma encontrado pela nutriz no processo da lactação. Algumas vezes, as mamas produzem uma quantidade de leite maior que a demanda da criança, ficando tão cheias e tensas que são chamadas “leite empedrado” (HEBERLE et al., 2014). O tratamento do ingurgitamento mamário deve ser baseado na manutenção da amamentação e na ordenha manual. As mamadas devem ser frequentes e de livre demanda (SOUZA et al., 2012).

Outro problema encontrado pelas nutrizes são as fissuras ou rachaduras que ocorrem por causa da pega ou posição inadequada do bebê. Manter as mamas secas, não usar sabonetes, cremes ou pomadas também ajudam na prevenção das fissuras, recomenda-se tratar as mesmas com o leite materno do fim das mamadas e a correção da posição e da pega do bebê (BRASIL, 2012).

E a mastite é um processo inflamatório ou infeccioso que pode ocorrer na mama a partir da segunda semana após o parto. Geralmente é consequente de um ingurgitamento indevidamente tratado. Esta situação exige avaliação médica, pois muitas vezes necessita tratamento medicamentoso (BRASIL, 2012).

Outro tema que gera muitas dúvidas no grupo de gestantes e puérperas são os cuidados com a episiotomia, que é uma incisão cirúrgica na região do períneo, que tem como objetivo ampliar o canal de parto e evitar lacerações, os cuidados com a episiotomia são realizar a higiene vulvar e do períneo, principalmente após as evacuações intestinais, com água e sabão neutro (REZENDE; MONTENEGRO, 2008). Como proposta não invasiva Lowdermilk e Perry (2008), falam que a realização da massagem perineal a partir das 35 semanas de gestação, bem como,

o uso de gel obstétrico durante o primeiro estágio de trabalho de parto reduz a probabilidade de laceração perineal.

Foi discutida também a importância da realização da revisão pós-parto que deve acontecer em dois momentos: revisão puerperal precoce e revisão puerperal tardia, que devem acontecer, respectivamente, entre o sétimo e o décimo dias e ainda com 42 dias após o nascimento da criança (SANTOS; BRITO; MAZZO, 2013). É um momento oportuno para realizar a prevenção do câncer de colo de útero, investigar possíveis complicações físicas ou psíquicas, atualizar o esquema vacinal e realizar orientações sobre a vida sexual, explicando que por causa das alterações no assoalho pélvico e na vagina decorrentes do parto demoram de três a seis semanas para cicatrizarem, motivo pelo qual é indicado para as mulheres aguardarem os 40 dias após o parto para retornarem à vida sexual ativa (OLIVEIRA et al., 2014).

Já os cuidados com o RN as dúvidas mais recorrentes foram com cuidados com o coto umbilical e amamentação. Em relação à higiene do coto umbilical, foi esclarecido que é preciso limpá-lo, pois este é a porta de entrada para infecções. Enfatizamos que a higiene não causa dor ao bebê e deve ser realizada no banho, quando o coto umbilical deve ser lavado com água e sabão neutro e após deve-se secar bem a região e se possível deixá-lo para fora da fralda (LINHARES, et al., 2013).

No referido grupo foi enfatizada a importância da amamentação exclusiva até os seis meses de vida da criança, também foi discutido que o ato de amamentar é mais que nutrir uma criança, é a formação do vínculo entre mãe e filho, também foi frisado que o aleitamento materno evita a morte infantil, diarreia, infecções respiratórias, entre outros (BRASIL, 2009).

#### 4. CONCLUSÕES

Conclui-se que os grupos de gestantes e puérperas são um importante espaço para sanar dúvidas e empoderar as mulheres sobre o seu autocuidado e o cuidado de seu filho.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, R. D.; SANTOS, J. S.; MAIA, M. A. C.; MELLO, D. F. Fatores relacionados à saúde da mulher no puerpério e repercussões na saúde da criança. **Esc Anna Nery**, v.19, n. 1, p. 181-186, 2015. Disponível em: <[www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452015000100181&script](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-81452015000100181&script)> Acesso em: 9 jul 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Atenção ao pré-natal de baixo risco**. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2012.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009.

CEOLIN, R.; ROSA, L.; POTRICH, T.; ZANATTA, E. A. Educação em saúde como ferramenta para uma atenção integral à saúde da mulher: uma reflexão teórica. **Revista de Enfermagem**, v.4, n.4, p.127-137, 2008. Disponível em: <<http://revistas.fw.uri.br/index.php/revistadeenfermagem/article/view/1141>> Acesso em 9 jul 2015.

FRANCISQUINI, A. R.; HIGARASHI, I. H.; SERAFIM, D.; BERCINI, L. O. Orientações recebidas durante a gestação, parto e pós-parto por um grupo de puérperas. **Cienc. Cuid. Saúde**, v.9, n.4, p. 743-751, 2010.

GUERREIRO, E. M.; RODRIGUES, D. P.; QUEIROZ, A. B. A.; FERREIRA, M. A. Educação em saúde no ciclo gravídico-puerperal: sentidos atribuídos por puérperas. **Rev Bras Enferm**, v. 67, n.1, p.13-21, 2014.

HEBERLE, A. B. S.; MOURA, M. A. M.; SOUZA, M. A.; P. NOHAMA. Avaliação das técnicas de massagem e ordenha no tratamento do ingurgitamento mamário por termografia. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, v.22, n. 2, p. 277-285, 2014.

LOWDERMILK, D.; PERRY, S. **Enfermagem na Maternidade**. 7ª edição, Loures: Lusodidacta. 2008.

LINHARES, E.F.; SILVA, L.W.S. Cuidado com o coto umbilical do recém-nascido sob a ótica dos seus cuidadores. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, 2012. Disponível em: <<http://www.gestaoesaude.unb.br/index.php/gestaoesaude/article/view/198>> Acesso em: 9 jul 2015.

OLIVEIRA, A. C. M.; LOPES, C. S.; MELO, M.O.; JENERAL, R.B.R. Sentimentos vivenciados pelas mulheres no retorno à vida sexual após o parto. **Rev. Fac. Ciênc. Méd.** Sorocaba, v.16, n.4, p. 174-177, 2014.

REZENDE, F. J.; MONTENEGRO, C.A.B. **Obstetrícia Fundamental**. 11. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008. p. 607.

SANTOS, F. A. P. S.; BRITO, R. S.; MAZZO, M. H. S. N. Puerpério e revisão pós-parto: significados atribuídos pela puérpera. **Rev Min Enferm**, v.17, n.4, p.

SOUZA, L.; HADDAD, M. L.; NAKANO, A. M. S.; GOMES, F. A. Terapêutica não farmacológica para alívio do ingurgitamento mamário durante a lactação: revisão integrativa da literatura. **Rev Esc Enferm USP**, v.46, n.2, p. 472-479, 2012. Disponível em: < [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080)> Acesso em: 9 jul 2015.