

# Plano de Pós-parto®

---

Uma ferramenta para um pós-parto positivo



**Autores:**

**Mónica Vaz Sendas**

**Maria João Freitas**

**Janeiro 2025**

## **Ficha Técnica:**

**Título:** Plano de Pós-parto® Uma ferramenta para um pós-parto positivo

### **Autores:**

Mónica Vaz Sendas - Mestre e Enfermeira Especialista em Enfermagem de Saúde Materna e Obstétrica, Investigadora no Centro de Investigação e Desenvolvimento em Enfermagem (CIDNUR)

Maria João Freitas - PhD, Professora Adjunta, Investigadora no CIDNUR

**Conceção Gráfica:** Mónica Vaz Sendas

**Ano:** 2025

**Edição:** Escola Superior de Enfermagem de Lisboa (ESEL)

**Inserido no Projeto de Investigação:** Planear o pós-parto para uma experiência positiva, integrado no Projeto de Investigação registado do CIDNUR “O Enfermeiro Obstetra na Promoção da Experiência Positiva do Processo Reprodutivo”

**ISBN:** 978-989-53879-6-0

**DOI:** <https://doi.org/10.71861/ds0r-sj77>

# Índice

1. <u>Instruções de utilização do Plano de Pós-parto®</u>	4
2. <u>Plano de Pós-parto®</u>	21
3. <u>Conclusão</u>	27

# 1. Instruções de utilização

O período pós-parto implica uma adaptação importante na vida de uma família. Este documento tem como objetivo fornecer instruções sobre o preenchimento do Plano de Pós-parto®, um instrumento testado cientificamente e com o número de registo de obra nº433/2024, que contribui para uma experiência de pós-parto positiva. Ao prepararem-se antecipadamente, terão acesso a informações e ferramentas que facilitarão a transição para esta nova fase, promovendo confiança e bem-estar para todos os envolvidos.

## **Estrutura do Plano de Pós-parto®**

O Plano de Pós-parto® é composto por 8 secções que ajudam a organizar e registar informações essenciais para essa fase:

1. Preparar o Pós-Parto
2. Cuidar o casal
3. Tempo em casal
4. Procedimentos administrativos e vigilância de saúde
5. A nossa casa
6. A nossa rede de suporte profissional
7. A nossa rede de suporte social
8. Tempo para a nova família

## 1. Preparar o Pós-Parto

Na primeira secção, o foco é adquirir conhecimentos essenciais e organizar informações úteis para lidar com as diferentes dimensões do pós-parto.

A secção "Preparar o Pós-Parto" está organizada em duas partes complementares:

### Parte 1

Nesta parte, apresentamos uma lista de temas fundamentais que recomendamos explorar antes do pós-parto. Estes temas estão divididos em categorias-chave:

- **Grávida:** Informações sobre as alterações ao corpo da mulher, recuperação física e emocional da mulher após o parto.
- **Bebé:** Cuidados ao recém-nascido, sono, alimentação e vigilância de saúde.
- **Amamentação:** Orientações sobre como iniciar e manter a amamentação, além de estratégias para superar dificuldades.
- **Casal:** Estratégias para fortalecer a relação e lidar com as mudanças.
- **Outros:** Espaço para temas adicionais.

À medida que abordarem cada tema, coloquem um “x” na lista para indicar que já adquiriram conhecimento sobre o assunto. Isso ajudará a acompanhar o progresso e identificar áreas que ainda precisam de atenção.

## Parte 2

A segunda parte é dedicada a anotações que considerem importantes para o período pós-parto. Cada tema da Parte 1 tem um espaço correspondente onde poderão escrever:

- Informações relevantes discutidas com a equipa de saúde (enfermeiros, médicos, fisioterapeutas, entre outros).
- Sugestões práticas retiradas de livros, artigos ou materiais de apoio.
- Questões ou dúvidas que desejam esclarecer futuramente.

Esta é apenas a primeira secção de um plano completo que vos acompanhará ao longo do pós-parto.





## Como utilizar esta secção?

Este instrumento foi concebido para ser utilizado em conjunto com os diferentes momentos de contacto com a equipa de saúde, como consultas, sessões de preparação para o parto e outras oportunidades de aprendizagem. O seu objetivo é garantir que adquiram conhecimento de forma abrangente e estruturada, permitindo que tenham facilmente acesso a informações úteis sempre que necessário durante o período pós-parto.

Recomendamos que comecem desde já a explorar os temas e a registar as informações importantes. Cuidar do vosso bem-estar e do vosso bebé merece toda a atenção e preparação.



## Sugestões Práticas:

- Descarreguem e leiam o documento “Reflexão para a construção do Plano Pós-parto®” (disponível em [https://www.esel.pt/sites/default/files/REFLEX%C3%83O\\_PARA\\_A\\_CONSTRU%C3%87%C3%83O\\_DO\\_PLANO\\_P%C3%93S-PARTO\\_VF.pdf](https://www.esel.pt/sites/default/files/REFLEX%C3%83O_PARA_A_CONSTRU%C3%87%C3%83O_DO_PLANO_P%C3%93S-PARTO_VF.pdf))
- Trabalhem em conjunto com a equipa de saúde (enfermeiros, médicos, fisioterapeutas, etc.) para abordar todos os temas.
- Participem em sessões de preparação para o parto e informem-se através de fontes confiáveis, como livros ou artigos.
- Atualizem as anotações sempre que necessário e mantenham o plano acessível para consulta.

## 2. Cuidar o Casal

O período pós-parto traz grandes mudanças, tanto a nível individual como na relação do casal. Esta secção é um espaço dedicado a promover o cuidado mútuo e a fortalecer a relação entre ambos, reconhecendo que o bem-estar emocional, físico e relacional do casal tem um impacto direto na saúde e felicidade de toda a família.

Aqui, poderão refletir sobre as vossas necessidades individuais e conjuntas, identificar recursos de apoio e planear estratégias para lidar com os desafios do dia a dia. Entre os temas abordados incluem-se:

- Partilha de emoções e experiências: Identificar com quem podem partilhar sentimentos e como encontrar apoio emocional.
- Cuidado físico e emocional: Planear momentos de autocuidado e descanso para ambos.
- Alimentação e hidratação: Garantir hábitos saudáveis que sustentem a energia e o bem-estar durante o pós-parto.
- Atividades de lazer e tempo em casal: Manter momentos de descontração e conexão, essenciais para fortalecer a relação.



## Como utilizar esta secção?

- 1. Refletir em conjunto:** Tirem algum tempo para preencher esta secção juntos, garantindo que cada um possa partilhar as suas necessidades e prioridades.
- 2. Preencher individualmente e partilhar:** Algumas questões podem ser preenchidas de forma individual, e depois discutidas em casal para alinhar expectativas e encontrar soluções práticas.
- 3. Consultar regularmente:** Esta secção pode ser revisitada ao longo do pós-parto para ajustarem estratégias ou registarem novos desafios e soluções.

Esta secção foi pensada para vos ajudar a navegar pelo pós-parto de forma mais harmoniosa, mesmo diante das exigências do dia a dia. Preenham esta secção com honestidade e em conjunto, criando um plano realista e ajustado às vossas necessidades. Cuidar um do outro é tão importante quanto cuidar do vosso bebé!

### 3. Tempo em Casal

O pós-parto pode ser uma fase desafiante, no entanto, é essencial reservar tempo para a relação conjugal, reforçando a comunicação, a conexão e o apoio mútuo. Esta secção ajuda-vos a planear e priorizar momentos e atividades a dois, adaptados às vossas necessidades e ao contexto familiar.



#### Como utilizar esta secção?

- 1. Preençam juntos:** Esta parte deve ser trabalhada em casal, promovendo o diálogo aberto sobre as vossas expectativas e desejos para o tempo a dois.
- 2. Planeiem com flexibilidade:** Definam estratégias realistas, tendo em conta as limitações de tempo e energia durante o pós-parto.
- 3. Consultem sempre que necessário:** Usem este plano como um guia para ajustarem e melhorarem as vossas rotinas à medida que avançam nesta fase.



### Sugestões Práticas:

- **Comuniquem em momentos difíceis:** Nos momentos mais tensos, lembrem-se da importância de ouvir e compreender o outro. Criem uma abordagem que funcione para ambos, como uma pausa para conversar calmamente.
- **Estabeleçam um tempo regular:** Identifiquem momentos na semana em que possam estar juntos, mesmo que sejam curtos.
- **Definam atividades simples:** Não precisam de ser eventos elaborados, uma caminhada, um filme ou um jantar simples podem fazer a diferença.
- **Peçam apoio:** Caso existam outros filhos, planeiem quem poderá cuidar das crianças para garantir o tempo de qualidade a dois.

## 4. Procedimentos Administrativos e Vigilância de Saúde

Esta secção é dedicada aos aspetos práticos e administrativos após o nascimento do bebé, assim como à vigilância de saúde da mãe e do bebé. Estes procedimentos são essenciais para garantir que todos os requisitos legais e de saúde sejam cumpridos, proporcionando segurança e tranquilidade para a família.



## Como utilizar esta secção?

### 1. Registo e documentos legais:

- Organizem as informações necessárias para o registo de nascimento e obtenção de licença parental.
- Verifiquem os documentos exigidos e tomem nota de prazos para evitar esquecimentos.

### 2. Licença parental:

- Planeiem antecipadamente a comunicação com as entidades patronais de ambos os progenitores.
- Registem onde e como formalizar os pedidos.

### 3. Vigilância de saúde do bebé:

- Agendem e anotem as consultas de rotina e exames importantes, como o **Teste do Pezinho** e consultas de vigilância aos 15 dias, 1 mês, 2 meses, e outras recomendadas.

### 4. Vigilância de saúde da mãe:

- Marquem a revisão de puerpério e outras consultas necessárias para acompanhar a recuperação física e emocional da mãe.

Manter esta secção atualizada e bem organizada será essencial para cumprir com os requisitos legais e acompanhar o desenvolvimento saudável do bebé e a recuperação da mãe.



### Sugestões Práticas:

- **Planeiem antecipadamente:** Criem lembretes para os prazos importantes e garantam que têm todos os documentos organizados.
- **Centralizem as informações:** Usem esta secção como um ponto de referência para todos os procedimentos administrativos e consultas.
- **Deleguem tarefas:** Sempre que possível, dividam as responsabilidades entre os membros do casal para simplificar o processo.
- **Confiram junto da equipa de saúde:** Perguntem aos profissionais que vos acompanham sobre os prazos e locais exatos para cada procedimento.

## 5. A Nossa Casa

O ambiente da casa desempenha um papel essencial no bem-estar de toda a família durante o pós-parto. Estar preparado para esta fase pode ajudar a reduzir o stress e facilitar a adaptação às novas rotinas. Esta secção convida-vos a refletir sobre as vossas necessidades práticas em casa, organizando antecipadamente os aspetos essenciais para os cuidados do bebé, da mãe e da família.

## Áreas a Considerar:

- **Cuidados ao bebé:** Reúnam os itens essenciais (ex.: fraldas, toalhetas, roupas) e organizem os espaços onde irão realizar as rotinas diárias do bebé, como mudar fraldas ou dar banho.
- **Segurança do bebé:** Identifiquem medidas para garantir que o ambiente doméstico seja seguro para o recém-nascido, verifiquem móveis, áreas de risco. higienização dos espaços e temperatura.
- **Cuidados à mãe:** Planear o que será necessário para a recuperação da mãe (ex.: pensos, almofadas de amamentação, produtos de higiene específicos).
- **Alimentação da família:** Considerem estratégias como congelar refeições ou preparar listas de compras que facilitem a gestão alimentar nos primeiros dias, garantindo que a família se mantém bem nutrida.



### Como utilizar esta secção?

1. **Identifiquem as necessidades:** Reflitam juntos sobre o que será essencial para garantir que a casa esteja preparada para o pós-parto.
2. **Planeiem com antecedência:** Listem cada item necessário, de forma prática e objetiva, para que os possam organizar antes do nascimento do bebé.



## Sugestões Práticas:

- **Adaptem ao vosso contexto:** Cada casa e família é única – ajustem as vossas listas às vossas necessidades e ao espaço disponível.
- **Reavaliem e ajustem:** Podem usar esta secção como um guia vivo, atualizando as listas à medida que percebem novas necessidades ou eliminam itens já organizados.

O objetivo desta secção é garantir que a casa esteja organizada e funcional, ajudando a criar um ambiente tranquilo e acolhedor para a chegada do bebé e para a recuperação da mãe.

## 6. A Nossa Rede de Suporte Profissional

O pós-parto é uma fase de grandes mudanças, e contar com uma rede de suporte profissional pode fazer toda a diferença para enfrentar os desafios que possam surgir. Esta secção destina-se a organizar os contatos dos profissionais de saúde que podem apoiar-vos em áreas essenciais, garantindo que saibam a quem recorrer em caso de necessidade.

### Áreas Incluídas

**Cuidados no pós-parto:** Quem procurar para dúvidas ou problemas relacionados com a recuperação da mãe, como obstetras ou enfermeiros especialistas em enfermagem de saúde materna e obstétrica.

**Recuperação física:** Contactos de fisioterapeutas ou outros profissionais que possam ajudar na recuperação física após o parto.

**Recuperação emocional:** Registem contactos de psicólogos ou terapeutas especializados em saúde mental no pós-parto.

**Amamentação:** Enfermeiros especialistas em enfermagem de saúde materna e obstétrica ou consultores de lactação ou para ajudar com dificuldades na amamentação.

**Cuidados ao bebé:** Profissionais que possam apoiar na saúde e desenvolvimento do bebé, como médicos pediatras e enfermeiros.



### Como utilizar esta secção?

- 1. Identifiquem as necessidades:** Reflitam sobre os desafios que podem surgir no pós-parto e as áreas em que podem precisar de ajuda.
- 2. Listem os profissionais de referência:** Registem os contactos de cada profissional, como médicos, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas ou consultores de amamentação.
- 3. Atualizem sempre que necessário:** Acrescentem novos contactos ou alterem os existentes, garantindo que a vossa lista está sempre atualizada.

Esta secção é uma ferramenta prática para garantir que têm acesso rápido e fácil ao apoio profissional de que possam precisar, promovendo uma experiência de pós-parto mais tranquila e positiva.



## Sugestões Práticas:

- **Preparação antecipada:** Mesmo que não precisem de ajuda de imediato, ter estes contactos organizados pode poupar tempo e aliviar a ansiedade em situações urgentes.
- **Perguntem à equipa de saúde:** Peçam recomendações ao vosso médico ou enfermeiro sobre profissionais confiáveis.
- **Utilizem recursos locais:** Centros de Saúde, hospitais e associações podem ser fontes valiosas para encontrar apoio profissional.
- **Partilhem a informação:** Ambos os membros do casal devem estar familiarizados com esta lista, para saberem a quem recorrer em qualquer momento.

## 7. A Nossa Rede de Suporte Social

Esta secção foca-se na identificação das pessoas que vos podem apoiar nas tarefas diárias durante o período pós-parto. Criar uma rede de suporte social é fundamental para ajudar a reduzir o stress e promover o bem-estar da mãe, do bebé e do casal.

Manter esta secção atualizada irá contribuir para um pós-parto mais tranquilo e organizado, garantindo que recebem o apoio necessário para se focarem no que mais importa: o vosso bem-estar e o do vosso bebé.



### Como utilizar esta secção?

#### 1. Identifiquem quem pode ajudar:

- Registem os nomes e contactos das pessoas (familiares, amigos ou vizinhos) disponíveis para ajudar em cada área.



## Como utilizar esta secção?

- Assegurem-se de comunicar previamente com as pessoas escolhidas para alinhar as expectativas e definir limites.

### 1. Especificidade é a chave:

- Para cada tarefa, incluam detalhes como frequência ou horários, como por exemplo: "tratar da roupa uma vez por semana" ou "trazer almoço às quartas-feiras".

### 2. Adaptem-se às mudanças:

- Estejam preparados para ajustar a rede de suporte social, caso as necessidades mudem ao longo do pós-parto.



## Sugestões Práticas:

- **Não hesitem em pedir ajuda:** Muitas vezes, familiares e amigos querem ajudar, mas não sabem como. Ao organizar esta secção, facilitarão essa colaboração.
- **Aproveitem serviços externos, se possível:** Caso não tenham uma rede de suporte extensa, considerem a possibilidade de contratar serviços de entrega de refeições, limpeza ou babysitting.
- **Criem um sistema de turnos:** Se várias pessoas se oferecerem para ajudar, distribuam as responsabilidades para evitar sobrecarregar alguém.
- **Agradeçam o apoio:** Reconheçam os esforços das pessoas que vos ajudarem, seja com um simples "obrigado" ou um gesto de gratidão.

## 8. Tempo para a Nova Família (Agregado Familiar)

Esta secção destina-se a planear momentos em que a nova família pode desfrutar de tempo de qualidade junta, reforçando os laços e promovendo o bem-estar de todos os seus membros.



### Como utilizar esta secção?

#### 1. Definam as atividades familiares:

- Pensem em passeios, caminhadas, visitas a locais tranquilos ou outras atividades que sejam relaxantes e inclusivas para todos os membros da família.
- Incluam atividades simples, como um piquenique no parque ou momentos de leitura em casa.

#### 2. Preparem-se para as necessidades da família:

- Façam uma lista dos itens que precisam levar (fraldas, snacks, água, mantas, brinquedos do bebé, entre outros), para as atividades familiares.
- Se tiverem outros filhos ou membros do agregado, considerem também as necessidades deles.

#### 3. Estabeleçam uma rotina:

- Decidam a frequência com que gostariam de realizar essas atividades (semanal, quinzenal ou conforme as disponibilidades).
- Definam horários que se ajustem ao ritmo do bebé, como aproveitar momentos após a sesta ou horários de menor agitação.



## Como utilizar esta secção?

### 4. Envolvam todos os membros da família:

- Partilhem ideias e preferências para garantir que todos se sintam incluídos e valorizados.
- Para outros filhos, atividades interativas podem ser uma forma de evitar que se sintam excluídos após a chegada do bebé.



### Sugestões Práticas:

- **Comecem com atividades simples:** Especialmente nos primeiros meses, optem por programas que não exijam muita logística.
- **Adaptem-se ao bebé:** Respeitem os horários de alimentação, sono e conforto do bebé para evitar stress durante as saídas.
- **Documentem os momentos:** Registem estas ocasiões com fotos ou num diário para criar memórias especiais desta nova fase.
- **Sejam flexíveis:** Nem sempre as coisas correm como planeado com um bebé; aceitem os imprevistos como parte da jornada.

## 2. Plano de Pós-parto®

### Plano de Pós-parto®



#### Preparar o período pós-parto

O período pós-parto implica uma adaptação importante na vida da família e, por isso, é necessário ter conhecimento sobre o mesmo, antecipadamente. Assim, proponho que ao longo da gravidez, **pesquise(m) e discuta(m) com a sua/vossa equipa de saúde os seguintes temas**, assinalando os que vão sendo abordados, e **identifiquem as estratégias que considere(m) ajudar** quando se deparar(em) com dificuldades relacionadas com os mesmos, utilizando o espaço para escrever.

#### Grávida

- Alterações fisiológicas (Períneo, Lóquios, Intestinais, Sono e repouso, Dor)
- Alterações emocionais (Humor, Sentimentos, Quando pedir ajuda?)
- Possíveis complicações e Sinais de alarme
- Cuidados no pós-parto (Higiene perineal, higiene das mamas, cuidados com lóquios, cuidados ferida cirúrgica, ...)
- Recuperação pós-parto (mobilidade, exercícios pavimento pélvico, exercício físico)
- Sono e repouso
- Sexualidade (líbido, medos)
- Hábitos de vida saudáveis(alimentação, hobbies, exercício físico)

#### Grávida

#### Casal

- Planeamento familiar (contraceção)
- Sexualidade
- Comunicação
- Partilha de tarefas

#### Outros

- Gestão das visitas
- Os avós
- Serviços de saúde disponíveis no período pós-parto
- Onde procurar informação
- Licenças e registos necessários

#### Casal

#### Outros



## Preparar o período pós-parto

<u>Grávida/puérpera</u>	<u>Amamentação</u>	
	<u>Bebé</u>	<u>Pessoa Significativa</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importância da amamentação <input type="checkbox"/></li> <li>• Cuidados com as mamas <input type="checkbox"/></li> <li>• Desafios e dificuldades <input type="checkbox"/></li> <li>• Extração de leite <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Benefícios da amamentação <input type="checkbox"/></li> <li>• Pega correta <input type="checkbox"/></li> <li>• Sinais de fome e saciedade <input type="checkbox"/></li> <li>• Interrupção da mamada <input type="checkbox"/></li> <li>• Posições <input type="checkbox"/></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• como participar? <input type="checkbox"/></li> </ul> <p><u>Outros</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lidar com comentários <input type="checkbox"/></li> </ul>

<u>Amamentação</u>		
<u>Mãe</u>	<u>Bebé</u>	<u>Pessoa Significativa</u>

<u>Bebé</u>	
• Desenvolvimento e crescimento (Picos de crescimento/ touchpoints)	<input type="checkbox"/>
• Cuidados de higiene (Banho, Muda de fralda, Pele, Coto umbilical)	<input type="checkbox"/>
• Aleitamento artificial – e se eu não amamentar? (Preparar o leite, como oferecer)	<input type="checkbox"/>
• Sono e conforto (posição, acalmar e adormecer, contato pele com pele, choro, babywearing, massagem)	<input type="checkbox"/>
• Ambiente e temperatura (volume sonoro, casa)	<input type="checkbox"/>
• Sinais de alarme (prostração, temperatura do bebé)	<input type="checkbox"/>
• Segurança (ovo, transporte, onde e como colocar o bebé se necessário)	<input type="checkbox"/>
• Prevenção de acidentes (em casa, no carro)	<input type="checkbox"/>
• Vigilância de saúde (consultas, rastreios, vacinação)	<input type="checkbox"/>

<u>Bebé</u>



Este espaço é dedicado às vossas necessidades individuais durante o período pós-parto.

## Cuidar o Casal (preencher individualmente)

Grávida \_\_\_\_\_ Pessoa significativa \_\_\_\_\_

Grávida \_\_\_\_\_ Pessoa significativa \_\_\_\_\_

Grávida \_\_\_\_\_ Pessoa significativa \_\_\_\_\_

- Como consigo ter uma alimentação saudável e assegurar a ingestão de água?

Grávida \_\_\_\_\_ Pessoa significativa \_\_\_\_\_

- Como vou dormir?

	Grávida	Pessoa significativa
◦ quando o/a bebé dorme a sesta?	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/>
◦ durante a noite? quem cuida do(a) bebé?	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> _____	Sim <input type="checkbox"/> Não <input type="checkbox"/> _____

- O que vou fazer para cuidar de mim?

	Grávida	Pessoa significativa
◦ O quê?	_____	_____
◦ Frequência semanal:	_____	_____
◦ Quanto tempo?	_____	_____
◦ Com quem?	_____	_____
◦ Quem cuida do(a) bebé?	_____	_____

- O que vou fazer para cuidar a minha saúde mental? (*Journaling*, exercício físico, contato com a natureza, pote da calma, ouvir música, ouvir podcasts, respiração controlada, meditação, yoga...)

Grávida \_\_\_\_\_

Pessoa significativa \_\_\_\_\_

- Atividades de lazer

	Grávida	Pessoa significativa
◦ O quê?	_____	_____
◦ Frequência semanal:	_____	_____
◦ Quanto tempo?	_____	_____
◦ Com quem?	_____	_____
◦ Quem cuida do(a) bebé?	_____	_____



Este espaço é dedicado a cuidar a relação no período pós-parto.

## Tempo em Casal (preencher em conjunto)

- Como vamos garantir a comunicação em casal, nos momentos mais tensos?

---

- Quando vamos ter tempo em casal?

---

- O que vamos fazer?

---

- Com que frequência?

---

- Quem cuida do(a) bebé e outros filhos (caso existam)?

---

Este espaço é dedicado aos procedimentos administrativos necessários após o parto, mas também consultas de vigilância do(a) bebé.

## Procedimentos Administrativos

### Registo de nascimento:

Realizado

Onde? \_\_\_\_\_

Documentos necessários: \_\_\_\_\_

### Licença parental:

#### Mãe

Onde? \_\_\_\_\_

Documentos necessários: \_\_\_\_\_

Informar entidade patronal \_\_\_\_\_

#### Pessoa Significativa

Onde? \_\_\_\_\_

Documentos necessários: \_\_\_\_\_

Informar entidade patronal \_\_\_\_\_

## Vigilância de Saúde do(a) bebé

### Teste do pezinho:

Onde? \_\_\_\_\_

Quando? \_\_\_\_\_

### 1 semana:

Onde? \_\_\_\_\_

Quando? \_\_\_\_\_

### 1 mês:

Onde? \_\_\_\_\_

Quando? \_\_\_\_\_

### 2 meses:

Onde? \_\_\_\_\_

Quando? \_\_\_\_\_

### Outras consultas:

Onde? \_\_\_\_\_

Quando? \_\_\_\_\_

Onde? \_\_\_\_\_

Quando? \_\_\_\_\_

## Vigilância de Saúde da Mãe

### Revisão do parto:

Onde? \_\_\_\_\_

Quando? \_\_\_\_\_

Outras consultas: Quando? \_\_\_\_\_

Quando? \_\_\_\_\_

Quando? \_\_\_\_\_



## A nossa Casa (preencher em conjunto)

- O que é necessário para:
  - cuidados ao bebé?
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  - segurança do bebé?
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
- O que é necessário para:
  - cuidados à mãe? (p.e. pensos, almofadas...)
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  - a nossa alimentação? (p.e. congelar refeições,...)
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_

## A nossa rede de suporte profissional (preencher em conjunto)

A que **profissionais** vamos recorrer para lidar com dificuldades de:

- Cuidados no pós-parto
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_
- Recuperação física no pós-parto
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_
- Recuperação emocional no pós-parto
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_
- Amamentação
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_
- Cuidados ao bebé
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
    - contato: \_\_\_\_\_



## A nossa rede de suporte social (preencher em conjunto)

Quem nos pode ajudar com:

- Refeições
  - Pequeno almoço
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  - Almoço
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  - Jantar
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
- Recados (correios, banco)
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Outras tarefas do nosso dia-a-dia (outros filhos, animais)
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
  - \_\_\_\_\_
- Tarefas domésticas
  - Limpar da casa
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  - Tratar da roupa
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  - Arrumar a casa
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_
  - Compras
    - \_\_\_\_\_
    - \_\_\_\_\_

## Tempo para a nova família (agregado familiar) (preencher em conjunto)

- O que vamos fazer? (caminhadas, passeios ... )  
\_\_\_\_\_
- O que precisamos levar?  
\_\_\_\_\_
- Com que frequência?  
\_\_\_\_\_

**Fim!**

### 3. Conclusão

O pós-parto é um período único, marcado por desafios e conquistas, que exige atenção, preparação e apoio. O Plano de Pós-parto® foi criado, com o objetivo de ajudar as famílias a organizarem-se e a encontrarem estratégias para lidarem com as mudanças que acompanham a chegada de um bebê. As diferentes secções que o constituem, promovem o conhecimento e a consciência antecipada dessas mudanças, facilitando a tomada de decisões importantes para fazer face aos desafios desse período. Assim, esperamos que a sua utilização, facilite o diálogo, o autocuidado, a partilha de tarefas assim como o fortalecimento dos laços familiares.

Lembrem-se de que não existem respostas perfeitas ou universais, mas sim aquelas que funcionam para a sua família, no seu ritmo e com as suas necessidades. É essencial adaptar o Plano de Pós-parto® à sua realidade, pedindo ajuda sempre que necessário e recorrendo à rede de suporte disponível, incluindo profissionais de saúde.

A chegada de um bebê é uma oportunidade para construir uma nova dinâmica familiar, baseada na comunicação, no amor e no respeito mútuo.

Desejamos que o Plano de Pós-parto® contribua para um período pós-parto mais harmonioso e positivo, permitindo que aproveitem plenamente este momento tão especial.

Conte com a sua equipa de saúde para orientações e esclarecimentos, e lembre-se de que o cuidado consigo mesma é tão importante quanto o cuidado com o seu bebê.

**Desejamos à sua família muita saúde, felicidade e serenidade nesta nova etapa!**