Mamavela

O quarto trimestre

Recuperar-se depois do parto: o seu corpo, o seu humor, a amamentação e a ajuda que você pode pedir.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Boas-vindas ao quarto trimestre 3

- O que este livro é, e o que ele não é 3
- As palavras do pós-parto no Brasil 4
- Como usar este livro 5

1. O quarto trimestre: o que esperar, quem acompanha você e quando 6

- Por que essas semanas importam tanto 6
- Quanto dura o puerpério 6
- Quem cuida de você depois da alta 6
- As consultas do seu quarto trimestre 7
- O seu plano de cuidados: quem chamar (para preencher) 8
- Como costumam ser, em linhas gerais, as doze primeiras semanas 9

Boas-vindas ao quarto trimestre

Você acabou de viver algo imenso. Seja qual for o caminho do nascimento, um trabalho de parto longo ou muito rápido, um parto normal com ou sem analgesia, com fórceps ou vácuo, uma cesárea planejada ou decidida na hora, o seu corpo mudou em poucas horas, as suas noites viraram de cabeça para baixo e um ser pequenininho agora depende de você dia e noite. É completamente normal sentir alegria, cansaço, ternura, dúvida e orgulho, às vezes tudo na mesma hora.

Os obstetras americanos do Colégio Americano de Obstetras e Ginecologistas (ACOG) chamam as semanas que vêm depois do nascimento de "quarto trimestre". Eles lembram que esse período, por mais feliz que seja, costuma trazer dificuldades: falta de sono, cansaço, dor, dificuldades na amamentação, estresse, alterações de humor, menos desejo sexual, escapes de urina. Em outras palavras: o que você talvez esteja vivendo é frequente, é conhecido pelas equipes de saúde e merece ser levado a sério.

No Brasil, esse período tem nomes antigos e carinhosos: resguardo, dieta, quarentena. A Caderneta Brasileira da Gestante, que o Ministério da Saúde lançou em 2026, usa a palavra **puerpério** e explica que, do ponto de vista físico, ele costuma durar **cerca de 45 dias**, enquanto, do ponto de vista emocional e da vida cotidiana, pode durar **até dois anos**. O SUS tem um caminho organizado para esse período, que muita família não conhece: as consultas do pós-parto na UBS, a visita da equipe em casa na primeira semana, o apoio à amamentação, os bancos de leite humano, o cuidado com a saúde mental. Este livro explica esse caminho, o que é esperado na sua recuperação e o que não é, e entrega planos, listas e páginas para preencher, para atravessar essas semanas com mais calma.

Cada informação vem de uma fonte nomeada. No Brasil: a Caderneta Brasileira da Gestante (2026), a Portaria da Rede Alyne (2024), as páginas do Ministério da Saúde sobre aleitamento materno e depressão pós-parto, os Cadernos de Atenção Básica, a Caderneta da Criança e as leis no site do Planalto. Para os gestos do dia a dia, as fichas práticas do serviço de saúde britânico (NHS) e da biblioteca de medicina americana (MedlinePlus), que estão entre as mais claras que existem, além da Organização Mundial da Saúde (OMS), do ACOG e dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC). Onde Portugal tem uma regra diferente, um quadro "Em Portugal" explica o que dizem a Direção-Geral da Saúde (DGS) e o SNS. Todas as fontes estão no fim do livro, com o endereço completo e a data em que foram conferidas.

O que este livro é, e o que ele não é

Este livro informa; ele não trata. Ele não pode examinar você, não conhece a sua história nem o seu parto, e nunca substitui a sua médica, o seu obstetra, a enfermeira da UBS, a enfermeira obstétrica, a obstetriz, a fisioterapeuta ou o pediatra do seu bebê. Quando algo preocupa você, o caminho certo é sempre procurá-los. Você vai ler essa frase várias vezes nestas páginas, e isso é de propósito.

Você não vai encontrar aqui nenhum nome de remédio como recomendação, nenhuma dose,

nenhum suplemento indicado, nenhuma promessa. Vai encontrar: como costuma ser a recuperação e o que deve chamar a sua atenção; os telefones que valem no Brasil (e em Portugal); a recuperação depois do parto normal e depois da cesárea; o assoalho pélvico, a barriga e a volta aos exercícios; a alimentação do bebê, no peito, na mamadeira ou com os dois; um plano para a casa, o descanso e as visitas; um capítulo honesto sobre as emoções; um capítulo para quem está ao seu lado; a contracepção; as suas consultas do pós-parto; situações especiais (gêmeos, prematuridade, diabetes gestacional, perda); e listas para imprimir.

Todo nascimento conta.

Parto normal, fórceps ou vácuo, cesárea planejada ou de urgência, com ou sem analgesia: todo nascimento é um nascimento de verdade, e cada um merece o mesmo respeito e os mesmos cuidados depois. Não existe uma forma "melhor" de ter trazido o seu filho ao mundo.

O seu corpo não tem nada para "recuperar" por obrigação.

Às vezes você vai ler que é preciso "voltar ao corpo de antes". Esse não é o objetivo deste livro. O seu corpo acabou de gerar e de dar à luz uma criança; ele cicatriza, ganha força, muda. O objetivo é que você esteja bem, sem dor nem escape que atrapalhem a sua vida, e que se sinta apoiada. No seu ritmo.

As palavras do pós-parto no Brasil

Você vai ouvir muitas siglas e termos novos. Aqui estão os principais.

Você vai ouvir	O que quer dizer
Puerpério, pós-parto, resguardo	O período depois do nascimento; a Caderneta diz que, no corpo, dura cerca de 45 dias
Puérpera	A mulher que está no puerpério
Lóquios	O sangramento normal depois do parto, que pode durar cerca de 42 dias (Caderneta)
Consulta puerperal	Consulta de pós-parto; a Caderneta recomenda no mínimo duas
UBS	Unidade Básica de Saúde, o "posto" do seu bairro, onde continua o seu cuidado e o do bebê
eMulti	Equipe multiprofissional da atenção primária: psicóloga, fisioterapeuta, nutricionista, assistente social, enfermeira obstétrica, entre outros
Agente comunitário de saúde	Profissional da equipe da UBS que visita as famílias em casa
Rede Alyne	A rede do SUS para gestantes, puérperas e crianças, criada em 2024 no lugar da Rede Cegonha
BLH	Banco de Leite Humano: apoio à amamentação e coleta de leite doado

Você vai ouvir	O que quer dizer
Caderneta da Gestante e Caderneta da Criança	O “prontuário de bolso” da mãe e o do bebê; leve sempre às consultas
Ingurgitamento	Mamas muito cheias, duras e doloridas quando o leite “desce”
Diástase	O afastamento dos músculos do meio da barriga
Assoalho pélvico	Os músculos que sustentam bexiga, útero e intestino (em Portugal, “pavimento pélvico”)
192	SAMU, urgência médica
188	CVV, apoio emocional e prevenção do suicídio, 24 horas, gratuito

Como usar este livro

Não é preciso ler na ordem. Se você está grávida, leia os capítulos 1, 2, 8 e 10 com quem vai estar ao seu lado e preencha os planos antes do nascimento. Se você já está em casa com o bebê, comece pelo capítulo 2 (sinais de alerta) e vá direto ao capítulo do seu parto: o capítulo 4 para parto normal, o capítulo 5 para cesárea. Deixe o capítulo 14 (listas) na porta da geladeira ou no celular.

> **Uma palavra sobre as palavras.**
>
> As fontes falam em “mulher”, “mãe”, “puérpera”, “pessoa que deu à luz”. Aqui dizemos sobretudo “você”. Mãe solo, duas mães, casada ou não, família recomposta, bebê que chegou depois de reprodução assistida: seja qual for a sua família, este livro é para você.

1. O quarto trimestre: o que esperar, quem acompanha você e quando

Por que essas semanas importam tanto

Durante muito tempo, o pós-parto se resumiu a uma única consulta, mais ou menos seis semanas depois do nascimento. As recomendações mudaram. Nos Estados Unidos, o ACOG escreve desde 2018 que o cuidado do pós-parto deve se tornar "um processo contínuo, e não um encontro único", adaptado às necessidades de cada mulher. No Brasil, a Caderneta Brasileira da Gestante diz a mesma coisa à sua maneira: **"Não existe alta do pré-natal"**; o acompanhamento continua até o parto e o puerpério. E a portaria da Rede Alyne pede às equipes da atenção primária a busca ativa e o acompanhamento da mulher e da criança **até os dois anos de vida**.

O ACOG tem uma frase que merece ser emoldurada: a grande consulta do pós-parto "é uma consulta médica, não um sinal verde" que marcaria o fim da recuperação. Você não precisa estar "como antes" na sua consulta de revisão. A recuperação continua depois dela.

Quanto dura o puerpério

Aspecto	O que diz a Caderneta Brasileira da Gestante (2026)
No corpo	Costuma durar cerca de 45 dias, período em que o corpo volta aos poucos ao funcionamento de antes da gestação
Na vida emocional e no dia a dia	Pode durar mais, chegando até dois anos
Sangramento (lóquios)	Normal nos primeiros dias, vai diminuindo, pode durar cerca de 42 dias
O que é comum	Sangramento, alterações nas mamas, cansaço, mudanças hormonais, necessidade de descanso e cuidado

Os famosos "40 dias" do resguardo vêm daí. Mas eles não são uma prova com data marcada: são um tempo de cuidado. A data da alta da maternidade é decidida com a equipe, conforme o seu estado e o do bebê; pergunte, antes de sair, quando e onde serão as suas consultas.

Quem cuida de você depois da alta

Depois da alta da maternidade ou do Centro de Parto Normal, a Caderneta explica que o cuidado com você e com o bebê **continua na Unidade Básica de Saúde**. A equipe da UBS acompanha o crescimento e o desenvolvimento do bebê, oferece apoio à amamentação, faz a vacinação e orienta os cuidados do dia a dia, e a **primeira consulta deve acontecer o quanto antes depois da alta**.

Três peças formam o seu cuidado no SUS:

- **As consultas puerperais.** A Caderneta recomenda **pelo menos duas consultas** depois do parto: **uma na primeira semana após a saída da maternidade** e **outra em torno de 30 dias após o parto**, que podem incluir atendimentos com diferentes profissionais.
- **A visita em casa.** A Portaria GM/MS nº 5.350/2024, que criou a Rede Alyne, pede que as equipes de atenção primária façam o acompanhamento da puérpera e da criança, **"incluindo visita domiciliar regular até o 7º (sétimo) dia após o parto e nascimento"**. Na prática, quem vem pode ser a enfermeira, a médica ou o agente comunitário de saúde, e a forma muda de um município para outro. Se ninguém aparecer ou ligar na primeira semana, ligue você para a UBS: é um direito previsto, não um favor.
- **A equipe multiprofissional (eMulti).** A Caderneta explica que psicóloga, enfermeira obstétrica, obstetriz, assistente social, nutricionista e fisioterapeuta, entre outros, atuam junto com a UBS e podem apoiar você no puerpério: acolhimento emocional, alimentação, atividade física, dificuldades sociais.

> **Se você tem plano de saúde.**
>
> O seu obstetra costuma marcar a revisão do pós-parto, e o pediatra, a primeira consulta do bebê. Pergunte na alta quando será cada uma e se a operadora tem programa de apoio à amamentação ou visita de enfermagem. A UBS continua aberta para você e para o bebê, inclusive para vacinas, teste do pezinho e apoio à amamentação: ter plano não tira esse direito.

As consultas do seu quarto trimestre

Quando	O quê	Com quem
Antes da alta	Exame do bebê, triagens neonatais, orientações de alta; pergunte onde e quando serão as consultas	Equipe da maternidade
Até o 7º dia	Visita domiciliar ou contato da equipe (Rede Alyne)	Equipe da UBS
Na primeira semana após a alta	Primeira consulta puerperal para você; primeira consulta do bebê o quanto antes	UBS, ou obstetra e pediatra do plano
Em torno de 30 dias após o parto	Segunda consulta puerperal	UBS, ou obstetra do plano
Quando precisar	Apoio à amamentação	UBS, maternidade, Centro de Parto Normal, Banco de Leite Humano
Quando precisar	Psicóloga, fisioterapeuta, nutricionista, assistente social	eMulti, com encaminhamento da UBS
Até os 2 anos da criança	Acompanhamento da mulher e da criança	Equipe da UBS (Rede Alyne)

Fontes: Caderneta Brasileira da Gestante (2026); Portaria GM/MS nº 5.350/2024. O conteúdo das consultas está no capítulo 12.

Se você teve pressão alta, pré-eclâmpsia ou diabetes na gravidez.

Pergunte antes da alta quem vai medir a sua pressão ou a sua glicemia, e quando. A Caderneta lembra que a pressão deve ser medida também no pós-parto, mesmo quando você se sente bem, porque ela pode subir sem dar sintomas no começo. Anote na página a seguir.

Em Portugal.

A Norma 001/2023 da DGS (atualizada a 23/03/2026) diz que **todas as puérperas devem ter acesso à consulta de pós-parto realizada até ao 42.º dia após o parto**, no centro de saúde ou no hospital, conforme o risco. O guia oficial gov.pt lembra que as grávidas residentes têm direito a consultas gratuitas durante a gravidez **e 60 dias após o parto**. Em dúvida, ligue para o SNS 24 (808 24 24 24); em emergência, 112.

O seu plano de cuidados: quem chamar (para preencher)

Preencha esta página antes do nascimento, se puder, ou logo que chegar em casa. Tire uma foto e mande para quem vai ajudar você.

Preciso de	Nome	Telefone	Horário
A minha UBS (equipe, enfermeira, agente comunitário)			
A maternidade (alojamento conjunto ou pronto-atendimento obstétrico)			
A minha médica ou o meu obstetra			
O pediatra ou a equipe que acompanha o bebê			
Banco de Leite Humano mais perto			
Psicóloga ou serviço de saúde mental			
A minha farmácia			
Urgência médica	192 (SAMU)		24 horas
Apoio emocional	188 (CVV)		24 horas

Data da visita domiciliar ou do primeiro contato da UBS:

Datas das minhas duas consultas puerperais:

O que precisa ser acompanhado depois da gravidez ou do parto (pressão, diabetes gestacional, hemorragia, laceração grande, outro): ____ ____ ____ ____

Como costumam ser, em linhas gerais, as doze primeiras semanas

Nenhuma recuperação é igual à outra, e as fontes oficiais evitam prometer prazos. Mesmo assim, ajuda enxergar o desenho geral do quarto trimestre. Esta tabela usa apenas marcos dados pelas fontes citadas neste livro.

Depois do nascimento	O que as fontes descrevem
Primeiros dias	Sangramento mais abundante; cólicas enquanto o útero se contrai; mamas mais cheias quando o leite começa a ser produzido (Caderneta). O colostro, nos primeiros dois a três dias, basta para nutrir e hidratar o recém-nascido saudável (Ministério da Saúde)
Primeiros dias	Choro fácil e sensibilidade (baby blues), que costuma melhorar sozinho (Caderneta)
Até o 7º dia	Visita domiciliar da equipe (Rede Alyne)
Primeira semana após a alta	Primeira consulta puerperal (Caderneta)
Por volta de 7 a 14 dias	Pode haver um aumento passageiro de sangue vermelho, por um dia ou dois (MedlinePlus)
Duas primeiras semanas	Os sintomas da psicose pós-parto, rara, costumam começar nesse período (NHS)
Em torno de 30 dias	Segunda consulta puerperal (Caderneta)
Cerca de 1 mês	Os pontos de uma episiotomia devem ter cicatrizado (NHS)
A partir de cerca de 4 semanas	Você já pode engravidar de novo (MedlinePlus): pense na contracepção antes
Cerca de 42 a 45 dias	Fim dos lóquios e do puerpério físico (Caderneta)
Cerca de 6 semanas	Exercícios de impacto, absorvente interno e relação com penetração, se você se sentir pronta e os lóquios tiverem parado (MedlinePlus)
4 a 8 semanas depois de uma cesárea	Volta à maioria das atividades habituais (MedlinePlus)
Cerca de 8 semanas	A diástase costuma ter voltado ao normal (NHS)
Até 1 ano	A depressão pós-parto pode começar até um ano depois do nascimento (NHS)
Até 2 anos	Puerpério emocional (Caderneta) e acompanhamento da mulher e da criança pela UBS (Rede Alyne)

> Guarde isto: são marcos habituais, não prazos. Se a sua recuperação não se parece com eles, é um motivo para conversar com a sua equipe, não para se preocupar sozinha.

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 69 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/recuperacao-pos-parto/

Pagamento único, PDF na hora.