

ORIENTAÇÕES PARA A PUÉRPERA NO PERÍODO PÓS-ALTA: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Natiele Oliveira¹; Ana Clara Rodrigues¹; Laisse Stefani Campos Mendes¹; Bianca Lima Durães²; Sélen Jaqueline Souza Ruas³

¹Estudante de Enfermagem da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI)

²Estudante de Enfermagem das Faculdades Unidas do Norte de Minas (FUNORTE)

³Docente da Faculdade de Saúde e Humanidades Ibituruna (FASI)

Objetivo: relatar a experiência vivenciada por acadêmicas de Enfermagem quanto à importância das orientações para a puérpera no período pós-alta. **Materiais e Métodos:** trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado por acadêmicas do curso de graduação em Enfermagem, no mês de novembro de 2019 em um Hospital Escola do Norte de Minas Gerais. **Resultados:** o período pós-parto é marcado pelo medo, insegurança, ansiedade e também acarreta grandes dúvidas na vida da mulher. Durante a vivência, percebeu-se que grande parte das puérperas tinha diversas dúvidas e receios sobre os cuidados pós-parto com o recém-nascido e consigo mesma. Essa etapa torna-se mais fácil, quando são realizadas orientações simples, como a forma correta de dar banho, a troca de fraldas, o cuidado com o umbigo, a amamentação e o colocar para dormir. Além do cuidado com o recém-nascido, a mulher deve ser orientada sobre os cuidados relacionados ao tipo de parto, a abstinência sexual no puerpério e a consulta puerperal e neonatal com a Equipe de Saúde da Família de referência. Estes, quando bem trabalhados, fazem diferença e podem trazer um impacto positivo no pós-alta. **Conclusão:** as discentes perceberam como as orientações realizadas às puérperas geram impactos positivos e são de extrema importância, pois podem reduzir, consideravelmente, os riscos de morbimortalidade materna, mortalidade neonatal e, inclusive, a depressão pós-parto. Nesse período, é relevante executar assistência holística e de qualidade, reforçando o cuidado adequado para o binômio mãe-filho.

Palavras-chave: Puerpério. Mortalidade neonatal. Depressão pós-parto.