

Índice

Prefácio.....	11
Agradecimentos.....	13
Introdução	15
Capítulo 1. O período imediatamente após o parto.....	17
As perdas vaginais.....	18
A cor.....	18
A quantidade	18
Prestar uma especial atenção ao períneo	19
Os cuidados com a episiotomia: quando? Com?.....	19
Tem alguns problemas?	23
Hemorróidas e edema do períneo	23
Prisão de ventre e gases intestinais	24
Dores da bacia	26
Dores de costas.....	28
Edema	29
Entorpecimento das mãos: síndrome do canal cárpico	31
Ingurgitamento dos seios	32
Capítulo 2. O regresso a casa	35
No caso de parto por via vaginal	35
Regresso à actividade	35
No caso de parto por cesariana	36
Regresso à actividade	37

Outras informações.....	38
Consulta médica	38
regresso ao trabalho.....	38
A quem se dirigir em caso de necessidade?	38
Capítulo 3. O empenhamento do pai e as reacções	
da fratria	41
O papel do pai.....	41
Viver a gravidez a dois.....	41
A chegada de um novo bebé	41
Como se empenhar?.....	42
Tornar-se um irmão mais velho ou uma irmã	
mais velha	43
O sono	44
A alimentação.....	44
A eliminação.....	44
O comportamento geral.....	45
Como facilitar a adaptação?	45
Atitudes a privilegiar	46
Capítulo 4. Dieta e alimentação	49
Prisão de ventre.....	49
As fibras	50
Anemia por défice em ferro.....	50
As diferentes causas	51
O que se tem de saber	51
Alimentos ricos em ferro	52
Conselhos para uma melhor absorção do ferro	53
Outras problemáticas	54
Os edulcorantes durante o aleitamento	54
As pessoas diabéticas	54
O controlo do peso.....	54
Capítulo 5. Exercícios pós-natais.....	57
Exercício respiratório: a respiração abdominal.....	57
Exercícios para os músculos do pavimento pélvico.....	58

Para diminuir a dor do períneo aquando das mudanças de posição.....	60
Para diminuir as hemorróidas e o edema.....	60
Para reforçar o pavimento pélvico.....	61
Exercícios para os músculos abdominais	62
Capítulo 6. Tristeza materna e depressão pós-parto.....	65
A tristeza materna do pós-parto.....	65
A que se atribui este estado?.....	65
Como se manifesta?	65
Sugestões para ultrapassar este período.....	66
A depressão pós-parto	66
As situações que favorecem a depressão	67
Como se manifesta?	67
Os sinais de depressão	68
Pistas para a resolução	69
Capítulo 7. A sexualidade depois do parto.....	71
O reinício das relações sexuais	71
O momento do reinício.....	71
Sugestões.....	71
A contraceção	72
O método do aleitamento materno e da amenorreia	73
Os métodos naturais	73
Preservativos e espermicidas	74
Os contraceptivos orais (a pílula).....	77
A minipílula	78
A pílula do dia seguinte	79
A injeção de acetato de medroxiprogesterona	79
O implante subcutâneo	79
O DIU.....	80
O diafragma, o cone cervical e a esponja	80
A contraceção definitiva.....	81
Conclusão	83
Bibliografia.....	83