

## Exames físicos a serem feitos na mulher puerpéria e orientações a lhe serem passadas:

### Exames físicos:

- a)** realizar o exame no sentido céfalo-caudal, ficando atento ao estado geral (postura, expressão facial, humor e aparência geral), coloração e umidade da mucosa ocular. Verificar dados antropométricos e sinais vitais (pressão arterial e temperatura, principalmente);
- b)** avaliar as condições das mamas (tamanho, consistência, simetria, dor e tipo de mamilos), presença de ingurgitamento, fissura, escoriações ou mastite; hipo ou hipergalactia;
- c)** observar eliminações: vesical (distensão, frequência, características da urina, disúria, incontinência ou retenção de urina), intestinal (observar a distensão abdominal, flatulência, número de evacuações) e loqueação (cor, quantidade e odor);
- d)** observar involução uterina (altura, consistência e localização do útero) em relação à cicatriz umbilical; retirar pontos, quando indicado, em caso de parto cesárea, avaliando o processo de cicatrização;
- e)** avaliar a episiorrafia (processo de cicatrização, presença de secreção, sangramento e hematoma) e observar queixas de dor;
- f)** avaliar membros inferiores: varizes, edema, sinais de flebite, aumento de sensibilidade e Sinal de Homans, que será positivo se a puérpera manifestar dor na panturrilha ao ser flexionado o pé, o que pode indicar trombose profunda (SANTOS, 2002).

### **Orientações:**

- a)** sobre o intervalo inter-partal recomenda-se no mínimo 2 anos;
- b)** retorno as atividades sexuais (20 a 30 dias);
- c)** uso de contraceptivos (durante a amamentação pode-se usar a minipílula, o aleitamento como método (Método Amenorreico-Lactacional - Método LAM ), preservativos feminino ou masculino, Injetável com progesterona, DIU após 6 ou 8 semanas pós-parto ou 8 a 12 semanas pós-cesariana;
- d)** alimentação (rica em ferro, proteínas e vitaminas) e hidratação;
- e)** higiene
- f)** atividade física;
- g)** segurança no trânsito;
- h)** direitos da mulher (120 dias de licença maternidade e uma hora por dia liberada pela licença amamentação) e do companheiro (5 dias - licença paternidade);
- i)** atividades físicas e a deambulação de acordo com o período de puerpério;
- j)** cuidados com o recém-nascido (banho, trocas, cuidados e queda do coto umbilical, testes diagnósticos realizados no período neonatal: teste do pezinho, triagem auditiva neonatal e teste do reflexo vermelho (do olho), imunizações, crescimento e desenvolvimento, caderneta de saúde), e sono e repouso;
- k)** encaminhar para nova consulta em 45 dias;
- l)** avaliar esquema vacinal de tétano e rubéola (se necessário);
- m)** agendar consulta com o médico;
- n)** realizar exame ginecológico completo;
- o)** coletar material para exame preventivo do câncer de colo uterino; quando houver transcorrido um ano ou mais da realização do último exame.