

Puerpério: Os desafios da chegada de um bebê

Puerperium: the challenges of having a baby

Puerperio: los desafíos de tener un bebé

Kathleen Cristine Araújo Ribeiro¹, Margarida Maria Donato dos Santos², Mônica de Almeida Carreiro³, Alessandra da Silva Souza⁴, Jannaina Sther Leite G.Silva⁵, Sebastião Jorge da Cunha Gonçalves⁶

Como citar esse artigo. Silva de Sá MV. Ricci AQ. A Assistência de enfermagem aos corpos trans nos espaços do cuidar. Rev Pró-UniversUS. 2024; 15(3) Edição Especial;148-153.

Resumo

O presente artigo é uma revisão bibliográfica que analisou os desafios da chegada de um bebê para a puérpera e sua família, com o objetivo de descrever esses desafios e identificar os fatores facilitadores e dificultadores desse período de transição. Foi possível observar que o puerpério apresenta uma série de desafios que podem impactar a saúde física, emocional e social da puérpera e de sua família. Entre os desafios identificados, destacam-se as mudanças físicas e fisiológicas enfrentadas pela puérpera, a fadiga e a falta de sono devido às demandas do bebê, a insegurança e a ansiedade relacionado aos cuidados com o recém-nascido, as mudanças nas relações familiares e no relacionamento conjugal, e a sobrecarga de tarefas e responsabilidades. Por outro lado, também foram identificados fatores facilitadores que podem auxiliar na adaptação da puérpera e de sua família a essa nova fase. O suporte emocional e prático da rede de apoio, a participação ativa do parceiro, o acesso a informações adequadas sobre cuidados com o bebê, o acompanhamento profissional e a existência de políticas públicas e programas de apoio são elementos-chave que podem contribuir para uma experiência mais positiva no puerpério.

Palavras-chave: puerpério; desafios; cuidados de enfermagem; recém-nascido.



Abstract

The present article is an integrative bibliographical review that analyzed the challenges of the arrival of a baby for the puerperal woman and her family, with the objective of describing these challenges and identifying the facilitating and hindering factors of this transition period. It was possible to observe that the puerperium presents a series of challenges that can impact the physical, emotional and social health of the puerperal woman and her family. Among the challenges identified, the physical and physiological changes faced by the puerperal woman, fatigue and lack of sleep due to the demands of the baby, insecurity and anxiety related to the care of the newborn, changes in family relationships and in the marital relationship, and the overload of tasks and responsibilities. On the other hand, facilitating factors that can help in the adaptation of the puerperal woman and her family to this new phase were also identified. Emotional and practical support from the support network, the active participation of the partner, access to adequate information about baby care, professional monitoring and the existence of public policies and support programs are key elements that can contribute to an experience more positive in the puerperium.

Key words: puerperium; challenges; nursing care; newborn.

Resumen

El presente artículo es una revisión bibliográfica integradora que analizó los desafíos de la llegada del bebé para la puérpera y su familia, con el objetivo de describir esos desafíos e identificar los factores facilitadores y obstaculizadores de este período de transición. Se pudo observar que el puerperio presenta una serie de desafíos que pueden impactar en la salud física, emocional y social de la puérpera y su familia. Entre los desafíos identificados, los cambios físicos y fisiológicos que enfrenta la puérpera, fatiga y falta de sueño por las demandas del bebé, inseguridad y ansiedad relacionadas con el cuidado del recién nacido, cambios en las relaciones familiares y en la relación conyugal, y la sobrecarga de tareas y responsabilidades. Por otro lado, también se identificaron factores facilitadores que pueden ayudar en la adaptación de la puérpera y su familia a esta nueva etapa. El apoyo emocional y práctico de la red de apoyo, la participación activa del compañero, el acceso a información adecuada sobre el cuidado del bebé, el seguimiento profesional y la existencia de políticas públicas y programas de apoyo son elementos clave que pueden contribuir a una experiencia más positiva en el puerperio.

Palabras clave: puerperio; retos; cuidado de enfermera; recién nacido.

Afiliação dos autores:

¹Discente (Graduação de Enfermagem) Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: kathribeiro04@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-3760-1188>. ²Docente do Curso de Enfermagem (Doutorado em Ciências da Saúde) Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: margarida.donato@univassouras.edu.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8681-5582>. ³Docente do Curso de Enfermagem (Doutorado em Enfermagem) Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: monica.carreiro@hotmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1594-6491>. ⁴Docente do Curso de Enfermagem (Mestrado em Ciências Ambientais) Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: alesouza22@yahoo.com.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9009-9774>. ⁵Docente do Curso de Enfermagem (Mestrado em Enfermagem) Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: jjather@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8308-2093>. ⁶Docente do Curso de Enfermagem (Mestrado em Psicologia) Universidade de Vassouras, Vassouras, Rio de Janeiro, Brasil. E-mail: sjcunha@uol.com.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4228-4641>.

* E-mail de correspondência: kathribeiro04@gmail.com

Recebido em: 27/06/23 Aceito em: 06/08/24

Introdução

O puerpério é definido como o período do ciclo gravídico-puerperal, no qual as alterações provocadas no corpo da mulher, pela gestação e parto voltam ao estado anterior à gravidez, iniciando-se após o parto com a expulsão da placenta e com término indefinido, principalmente por estar relacionado também com o processo de amamentação.

No puerpério a mulher passa por intensas mudanças de adaptações físicas, fisiológicas e emocionais, no qual ocorre o processo de retorno dos órgãos reprodutivos à situação pré-gravídica, o estabelecimento da lactação e do vínculo mãe-bebê. Esse período pode ser caracterizado por diversos sentimentos como entusiasmo, alívio; desconforto físico – relacionado ao tipo de parto; medo de não conseguir amamentar; de não ser capaz de cuidar e responder as necessidades do bebê e não ser uma boa mãe¹.

Após o parto, a mulher necessita de atenção física e psíquica e a relação com o recém-nascido ainda não está bem elaborada, por isso, as atenções não devem ser centradas apenas no bebê; nesse momento o alvo principal deve ser a puérpera, e torna-se fundamental ter pessoas ao redor que possam oferecer o suporte social, auxiliando no apoio tanto com o bebê quanto com a puérpera.

Relacionado ao suporte social ou apoio social, este é um constructo que se refere à avaliação cognitiva que os indivíduos fazem em relação aos diferentes aspectos de suas vidas, nos quais eles se veem conectados de maneira segura a outros membros de sua rede social. Essa percepção inclui sentimentos de amor e estima vindo desses indivíduos, onde tornar-se mister destacar a distinção entre apoio social e rede social, pois embora estejam interligados, eles possuem características distintas. A rede social é composta pela dimensão estrutural ou institucional que envolve o indivíduo, como a vizinhança, organizações religiosas, sistema de saúde e instituições educacionais. Essa rede proporciona o contexto no qual o apoio social pode ser obtido, promovendo interações e recursos sociais que sustentam o indivíduo em diversas esferas de sua vida².

Neste momento tão delicado para o binômio mãe e filho, é muito importante que a puérpera se sinta acolhida, que ela também perceba que é amada. Este sentimento é apoiado na definição de suporte social percebido que é o julgamento de estima que o indivíduo faz de seu contexto social e também da avaliação de pessoas próximas a ele e disponíveis para o ajudarem se ele necessitar. Deste modo o indivíduo tem a percepção de que é amado, estimado e possui pessoas a quem recorrer se julgar necessário³.

O grupo de amparo, capaz de auxiliar nessa assistência é denominado rede de apoio, sendo esta fundamental no auxílio para a puérpera na superação

das dificuldades do cuidado com o recém-nascido, favorecendo o desenvolvimento de sua própria competência, possibilitando o amadurecimento e desenvolvendo segurança frente ao papel da maternidade⁴.

O período puerperal se divide em: imediato (primeiras duas horas após a dequitação placentária); mediato (iniciado após a segunda hora e estendendo-se até o 10º dia); e tardio (iniciado no 11º dia até o 45º dia)⁵.

É no puerpério imediato que, muitas vezes, as mulheres são negligenciadas em relação à sua saúde, pois a maior parte das orientações relaciona-se aos cuidados com o bebê, o que reforça a concepção de que a mulher seja apenas a cuidadora de seu filho. Percebe-se, então, a importância das orientações realizadas no puerpério imediato, no sentido de esclarecer dúvidas, medos e inseguranças, mas também informar às mulheres sobre as modificações do seu corpo e por que ocorrem¹.

Este estudo utiliza como referencial teórico de enfermagem a Teoria Transpessoal de Jean Watson, que enfatiza a importância do cuidado humano, do relacionamento interpessoal e da conexão entre o enfermeiro e o paciente. Esse ideal enfatiza que o cuidado é essencial para a prática de enfermagem e que vai além do simples tratamento da doença, onde o cuidado transpessoal envolve a preocupação e a atenção com o ser humano como um todo, incluindo aspectos físicos, emocionais, mentais e espirituais⁶.

Metodologia

Trata-se de um estudo qualitativo, com caráter exploratório-descritivo. O estudo qualitativo é flexível, ajustando-se ao que é pretendido durante a coleta de informações; e holístico, pois busca a compreensão do todo. É indicado quando se deseja conhecer um fenômeno, opinião ou percepção. Conforme as autoras, a pesquisa exploratória tem como objetivo proporcionar familiaridade com um problema e busca desvendar a natureza complexa de experiências e interações e os diversos modos pelos quais um fenômeno se manifesta.

Este estudo, para o embasamento de seus aspectos exploratórios, realizou na Biblioteca Virtual em Saúde, Base de dados bibliográficas especializada na área de Enfermagem (BDENF) e SCIELO, uma busca literária, com os seguintes descritores combinados entre si: puerpério; cuidados; desafios; enfermagem. Os critérios de inclusão foram artigos em português, com recorte temporal de 5 anos (compreendidos entre 2023 e 2018) e com acesso livre. Os critérios de exclusão foram: artigos que não fossem completos e assuntos que não tivessem pertinência com o presente estudo. Foram encontrados 19 artigos e após os critérios de inclusão e exclusão, restaram somente 5 para auxílio. O Quadro 1 abaixo é um quadro sinótico com os artigos analisados:

Quadro 1. Quadro sinótico com os artigos utilizados na pesquisa.

TÍTULO	AUTORES	REVISTA, ANO	CONTEÚDO
Desafios do puerpério: visão de mulheres nas mídias sociais	SILVA, M.R; LEAL, S.M.C; MANCIA, J.R.	Enf. Foco, 2023	Investigam, por meio das redes sociais, quais são os desafios das mulheres frente ao puerpério.
Integralidade do cuidado de enfermagem do pré-natal ao puerpério	FERREIRA, B.A et.al.	J. Health Biol. Sci., 2021	Descreve a integralidade do cuidado de enfermagem do pré-natal ao puerpério
Gestão do cuidado de enfermagem a puérperas e recém-nascidos na Atenção Primária à Saúde	AMORIM, T.S; BACKES, M.T.S.	Rev Rene Online, 2020	Descreve o significado da gestão do cuidado de enfermagem a puérperas e recém-nascidos na Atenção Primária à Saúde.
Humanização da Assistência ao Parto e Puerpério: Novos Desafios	BARROS, R.A.J.	CVSP, 2019	A humanização da assistência ao parto e puerpério, humanização das práticas de assistência obstétrica (baseada em evidências científicas), fala também do acesso ao serviço de pré-natal e vinculação a uma maternidade de referência para o parto e aborda o parto e nascimento.
Compreensões de cuidado na visão de mulheres puérperas	EBLING, S.B.D; et.al.	Revista Pesquisa UFRJ, 2018	Discute como se dá o cuidado de enfermagem na visão de mulheres puérperas de uma maternidade, durante a permanência no Alojamento Conjunto.

Fonte. Própria autora, 2023.

Resultados e Discussão

Desafios do nascimento de um bebê para a puérpera e sua família

No período pós-parto, a puérpera e sua família enfrentam uma série de desafios que podem afetar a saúde física, emocional e social de todos os envolvidos. É importante compreender esses desafios para promover uma transição suave para a maternidade e garantir o bem-estar da mãe e do bebê.

Após o parto, a puérpera passa por uma série de mudanças físicas, incluindo a recuperação do corpo após a gravidez e do processo do parto em si. Essas mudanças podem incluir desconforto pós-operatório, cicatrização de uma episiotomia ou cesariana, dor nos seios devido à amamentação e alterações hormonais⁷. A puérpera também pode enfrentar mudanças no peso corporal, alterações na pele, cabelo e unhas, bem como possíveis flutuações de humor devido às oscilações hormonais.

A chegada de um bebê envolve noites mal dormidas e interrupções frequentes do sono, já que os recém-nascidos precisam ser alimentados e cuidados em todas as poucas horas. A privação de sono pode levar a altos níveis de fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade e alterações de humor, tornando o período pós-parto desafiador para a mãe e sua família.

Muitas puérperas enfrentam sentimentos de insegurança em relação aos cuidados com o bebê. Elas podem se preocupar se estão fazendo tudo corretamente, se estão atendendo às necessidades do bebê adequadamente, o que pode gerar ansiedade e estresse. Além disso, a adaptação a uma nova rotina e às demandas constantes de cuidados com o bebê pode ser avassaladora, levando a puérpera a se sentir sobrecarregada⁹.

A chegada de um bebê altera significativamente as dinâmicas familiares e o relacionamento entre o casal. A atenção e o tempo antes dedicados exclusivamente ao parceiro agora são direcionados para o cuidado com o bebê. Isso pode causar conflitos, sentimentos de isolamento, falta de comunicação e diminuição da intimidade no relacionamento conjugal. Além disso, a relação com outros membros da família, como avós e irmãos, também pode passar por ajustes.

Cuidar de um recém-nascido exige uma grande quantidade de tempo, energia e atenção. A puérpera muitas vezes assume a maior parte das responsabilidades relacionadas ao bebê, como alimentação, troca de fraldas, banho e cuidados gerais. Essa sobrecarga pode afetar seu bem-estar físico e emocional, especialmente se não houver suporte adequado da família e da rede de apoio¹⁰.

Fatores facilitadores do nascimento do bebê para a puérpera e família

Durante o puerpério, existem fatores que podem facilitar a adaptação da puérpera e de sua família à chegada do bebê. Esses fatores desempenham um papel importante na promoção do bem-estar físico e emocional, além de contribuírem para o estabelecimento de uma experiência positiva nesse período.

O apoio de familiares, amigos e parceiro é essencial para ajudar a puérpera a enfrentar os desafios do puerpério. O suporte emocional, como palavras de encorajamento, escuta ativa e empatia, pode ajudar a aliviar a ansiedade e o estresse. Além disso, o suporte prático, como auxílio nas tarefas domésticas, cuidado com o bebê e tempo para descanso, permite que a puérpera se recupere fisicamente e se adapte gradualmente à nova rotina.

Quando o parceiro se envolve ativamente nos cuidados com o bebê e nas tarefas domésticas, cria-se um ambiente de parceria e compartilhamento de responsabilidades. Isso não apenas alivia a carga da puérpera, mas também fortalece o vínculo familiar e promove o senso de paternidade. O envolvimento do parceiro no cuidado com o bebê também pode gerar confiança e segurança na puérpera, permitindo que ela se sinta apoiada e valorizada¹¹.

O conhecimento sobre as necessidades do bebê, técnicas de amamentação, cuidados com a higiene, sono e desenvolvimento infantil pode ajudar a puérpera a se sentir mais confiante em sua capacidade de cuidar do recém-nascido. O acesso a fontes confiáveis de informação, como profissionais de saúde, grupos de apoio à maternidade e literatura especializada, é fundamental para fornecer orientações adequadas e embasadas cientificamente.

O suporte de profissionais de saúde, como médicos, enfermeiras obstetras e doulas, desempenha um papel crucial no puerpério. Um acompanhamento adequado permite o monitoramento da saúde física e emocional da puérpera, além de fornecer orientações personalizadas e esclarecer dúvidas. A presença de uma rede de cuidados bem estruturada contribui para a detecção precoce de possíveis complicações e garante o apoio necessário nesse período de adaptação³.

A existência de políticas públicas que priorizem o cuidado pós-parto e forneçam suporte às puérperas e suas famílias são fundamentais. Isso inclui licença-maternidade adequada, acesso a serviços de saúde gratuitos ou subsidiados, programas de aleitamento materno, grupos de apoio e incentivo à participação paterna. Essas medidas podem aliviar o estresse financeiro, promover um ambiente saudável para o desenvolvimento do bebê e facilitar a adaptação da puérpera e de sua família nesse período.

Fatores dificultadores do nascimento do bebê para a puérpera e família

Durante o puerpério, existem fatores que podem dificultar a adaptação da puérpera e de sua família à chegada do bebê. Esses fatores podem afetar negativamente o bem-estar físico e emocional, além de contribuírem para um ambiente desfavorável nesse período de transição.

A insuficiência de suporte emocional e prático por parte da família, parceiro ou rede de apoio pode tornar o puerpério mais desafiador. A puérpera pode se sentir isolada sobrecarregada e incapaz de lidar com as demandas do cuidado com o bebê. A falta de compreensão, empatia e ajuda prática pode levar a sentimentos de solidão, ansiedade e depressão pós-parto.

A ineficiência de políticas públicas adequadas para o puerpério e a ausência de programas de apoio específicos pode dificultar a transição para a maternidade. A falta de licença-maternidade adequada, a falta de acesso a serviços de saúde, a escassez de grupos de apoio e a falta de programas de aleitamento materno podem gerar estresse adicional e privar a puérpera de recursos essenciais para o seu bem-estar e do bebê.

O baixo acesso a informações confiáveis e baseada em evidências sobre os cuidados com o bebê pode gerar insegurança e dificuldades para a puérpera. A falta de orientações claras sobre a amamentação, alimentação, higiene, sono e desenvolvimento infantil pode causar ansiedade e impedir a puérpera de se sentir confiante em suas habilidades de cuidar do recém-nascido.

A pressão social e cultural para se adequar a determinados padrões de maternidade pode ser um fator dificultador. Expectativas irrealistas em relação ao corpo pós-parto, à amamentação, à dedicação exclusiva à maternidade e ao equilíbrio entre a vida profissional e familiar podem sobrecarregar a puérpera e gerar sentimentos de inadequação. A comparação com outras mães e a percepção de não estar atendendo às expectativas podem afetar negativamente a autoestima e o bem-estar emocional da puérpera³.

A puérpera pode enfrentar uma sobrecarga de responsabilidades e tarefas, incluindo os cuidados com o bebê, as tarefas domésticas e, possivelmente, as obrigações profissionais. A falta de equilíbrio entre essas demandas pode gerar exaustão, estresse e dificuldades na conciliação de diferentes papéis e responsabilidades¹.

Conclusão

O presente artigo analisou os desafios da chegada de um bebê para a puérpera e sua família, com o objetivo de descrever esses desafios e identificar os fatores facilitadores e dificultadores desse período de transição. Foi possível observar que o puerpério apresenta uma série de desafios que podem impactar a saúde física,

emocional e social da puérpera e de sua família.

Entre os desafios identificados, destacam-se as mudanças físicas e fisiológicas enfrentadas pela puérpera, a fadiga e a falta de sono devido às demandas do bebê, a insegurança e a ansiedade relacionado aos cuidados com o recém-nascido, as mudanças nas relações familiares e no relacionamento conjugal, e a sobrecarga de tarefas e responsabilidades.

Por outro lado, também foram identificados fatores facilitadores que podem auxiliar na adaptação da puérpera e de sua família a essa nova fase. O suporte emocional e prático da rede de apoio, a participação ativa do parceiro, o acesso a informações adequadas sobre cuidados com o bebê, o acompanhamento profissional e a existência de políticas públicas e programas de apoio são elementos-chave que podem contribuir para uma experiência mais positiva no puerpério.

É importante ressaltar que cada puérpera e família vivenciam o puerpério de maneira única, sendo fundamental considerar as necessidades individuais e a diversidade de contextos. As dificuldades enfrentadas podem variar de acordo com fatores como o suporte social disponível, a situação socioeconômica, a saúde mental e a cultura.

Diante dos resultados dessa análise, é essencial que sejam desenvolvidas políticas e práticas de cuidado que levem em consideração os desafios enfrentados pela puérpera e sua família durante o puerpério. Isso inclui o fortalecimento da rede de apoio, o acesso a informações adequadas e baseadas em evidências, o investimento em programas de apoio e a promoção de um ambiente que valorize a participação do parceiro e a divisão equitativa de responsabilidades.

Ao proporcionar suporte emocional, prático e informacional durante esse período de transição, é possível promover o bem-estar físico e emocional da puérpera e de sua família, fortalecer os vínculos familiares e contribuir para o desenvolvimento saudável do bebê. O cuidado no puerpério não deve ser negligenciado, e é necessário um esforço contínuo para garantir que as necessidades das puérperas sejam atendidas e que elas se sintam apoiadas nessa fase tão importante de suas vidas.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências

1. Amorim TS, Backes MTS. Gestão do cuidado de enfermagem a puérperas e recém-nascidos na Atenção Primária à Saúde Rev Rene Online, 2020.
2. Antunes C, Fontaine AM. Percepção de apoio social na adolescência:

- análise fatorial confirmatória da Escala Social Support Appraisals. *Paidéia*. 2005;15(32):355-366.
3. Barros RAJ. *Humanização da Assistência ao Parto e Puerpério: Novos Desafios*- CVSP, 2019.
 4. Ferreira BA et al. Integralidade do cuidado de enfermagem do pré-natal ao puerpério *J. Health Biol. Sci.*, 2021.
 5. Madazolo F, Xavier-Ravelli AP. Projeto consulta puerperal de enfermagem avaliando o aprendizado adquirido de puérperas sobre o pós-parto. *Rev. Con. UEPG*. 2013;9(1):154-161.
 6. Monteiro TLVA, et al. Puerperal infection events in a reference maternity in the city of Caxias, Maranhão. *Rev. Enferm. UFPI*. 2016;5(2):11-15.
 7. Oliveira TD et al. Orientações Sobre Período Puerperal Recebidas por Mulheres no Puerpério Imediato. *Rev. Fund. Care Online*. 2019;11(3):620-626.
 8. Pereira MC, et al. Sentimentos da puérpera primípara nos cuidados com o recém-nascido. *Cogitare Enferm*. 2012;17(3):537-542.
 9. Pereira APE et al. Determinação da idade gestacional com base em informações do estudo Nascer no Brasil. *Cad. Saúde Pública*. 2014;S59-S70.
 10. Ribeiro DHF et al. Vivências de cuidado da mulher: a voz das puérperas. *Rev. Enferm. UFPE*. 2014;8(4):820-826.
 11. Santos MMD et al. Controle glicêmico, suporte social percebido e o autocuidado de indivíduos com diabetes tipo 2. *Rev. Saúde coletiva*. 2020;(55):2815-2822.