



ALTA... E AGORA?

Serviço de Obstetria do HFF
2013

Realizado por:
Enf.^a Cláudia Beirante
Enf.^a Dina Reis

PROJECTO “ALTA... E AGORA?”

- Início: Abril de 2013;
- Partilha de ensinamentos de forma a esclarecer dúvidas e receios individuais ao colectivo;
- Avaliar o impacto dos ensinamentos realizados à Puérpera/Família.



PROJECTO “ALTA... E AGORA?” (1)

- Estudo descritivo com uma amostra de 150 pessoas, que inclui:
 - Puérperas,
 - Pais;
 - Pessoas significativas.



OBJECTIVOS

- Capacitar as mães para o auto-cuidado e cuidados ao recém-nascido;
- Informar sobre os problemas mais comuns e a sua resolução;
- Incentivar a adoção de um estilo de vida saudável para esta nova fase;
- Identificar as maiores dificuldades que a tríade/família apresentam;
- Desenvolver estratégias para as combater e compreender o benefício da aprendizagem em conjunto, alcançando maior satisfação da tríade/família e dos profissionais de saúde.



ACTIVIDADES

- Realização de uma sessão de educação para a saúde em ppt, apresentada com método expositivo, demonstrativo e interrogativo, realizada no horário das visitas, para incluir a família/pessoas significativas;
- Realização de inquérito de avaliação com 10 questões, analisado através do programa SPSS – recolha: Abril a Junho de 2013.



Idade:

Nº de filhos:

Raça:

Caucasiana	
Negra	
Amarela	
Outra:	

Religião:

Cristianismo	
Islamismo	
Hinduísmo	
Judaísmo	
Outra:	

1) Globalmente, a sessão de educação agradou-lhe?

Sim Não

2) Assinale com um X os temas que considerou mais interessantes.

Puerpera	
Amamentação	
Alimentação	
Higiene	
Cuidados Períneo	
Actividade Sexual	
Contraceção no Pós-Parto	
Sinais de Alerta	
Registo + Lei de Maternidade e Parentalidade	
Consultas	

Recém-Nascido	
Teste do Pezinho	
Consulta de Vigilância Infantil e Vacinação	
Alimentação	
Higiene	
Prevenção de Cólicas	
Prevenção de acidentes	
Prevenção de infeções	
Sinais de Alerta	
Documentos entregues	

3) Os temas abordados permitiram adquirir novos conhecimentos. Utilize a seguinte escala de qualificação:

1. Discordo Totalmente 2. Discordo 3. Concordo Parcialmente 4. Concordo 5. Concordo Totalmente

Puerpera					
	1	2	3	4	5
Amamentação					
Alimentação					
Higiene					
Cuidados Períneo					
Actividade Sexual					
Contraceção no Pós-Parto					
Sinais de Alerta					
Registo + Lei de Maternidade e Parentalidade					
Consultas					

Recém-Nascido					
	1	2	3	4	5
Teste do Pezinho					
Consulta de Vigilância Infantil e Vacinação					
Alimentação					
Higiene					
Prevenção de Cólicas					
Prevenção de acidentes					
Prevenção de infeções					
Sinais de Alerta					
Documentos entregues					



ACTIVIDADES (2)

4) Os temas abordados ajudaram a clarificar os ensinios.

1. Discordo Totalmente 2. Discordo 3. Concordo Parcialmente 4. Concordo 5. Concordo Totalmente

5) A duração da sessão de educação para a saúde foi:

1. Insuficiente 2. Suficiente 3. Boa 4. Muito Boa 5. Excelente

6) O horário da sessão da educação para a saúde foi:

1. Inadequado 2. Pouco adequado 3. Adequado Parcialmente 4. Adequado 5. Totalmente adequado

7) A qualidade e adequação da documentação distribuída, durante o internamento e na sessão de educação para a saúde, foram:

1. Muito fraca 2. Fraca 3. Adequada 4. Boa 5. Muito boa

8) Assistiu a esta sessão de educação para a saúde sozinha?

Sim Não

Com quem?

9) No final da sessão de educação para a saúde surgiram dúvidas?

Sim Não

Quais?

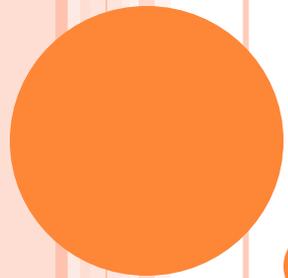
10) Gostaria de ver abordados novos temas?

Sim Não

Quais?

11) Sugestões

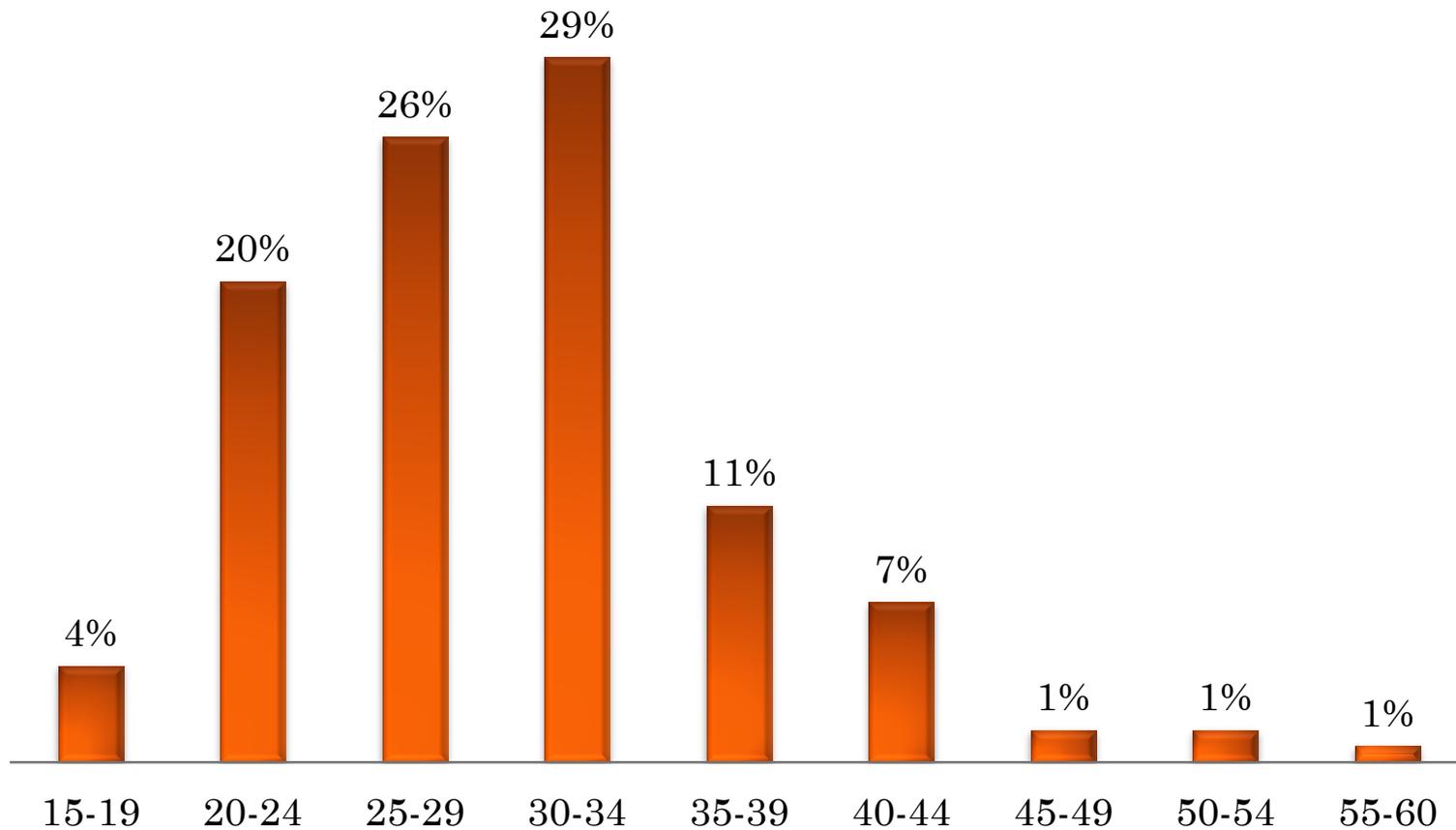




ANÁLISE DE DADOS

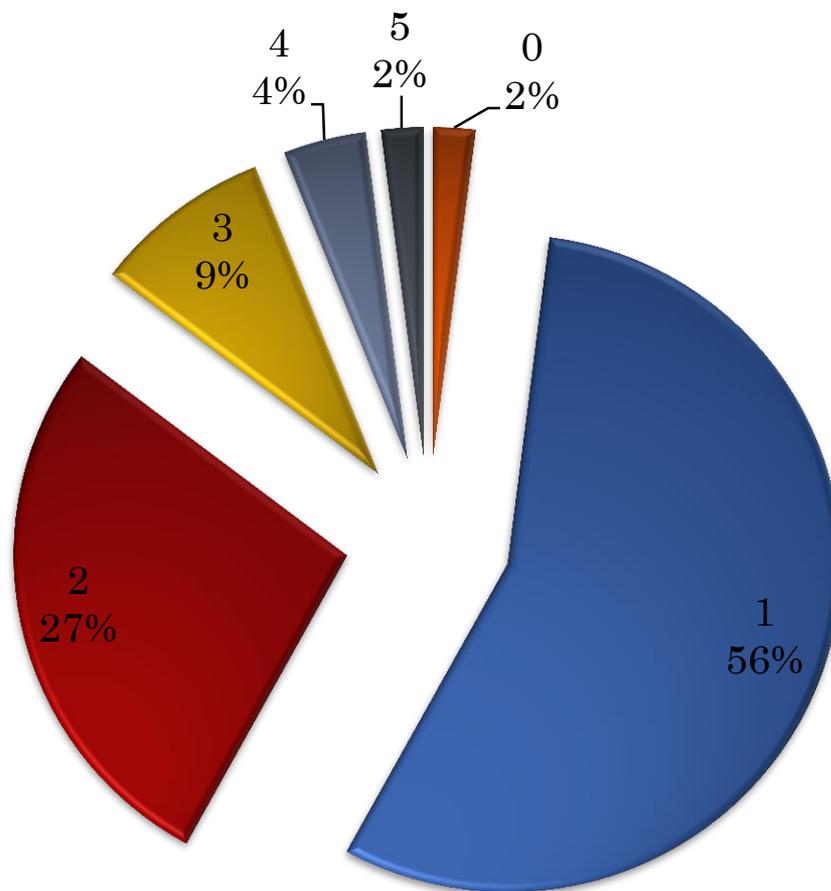
IDADE

○ Média de Idades - 33

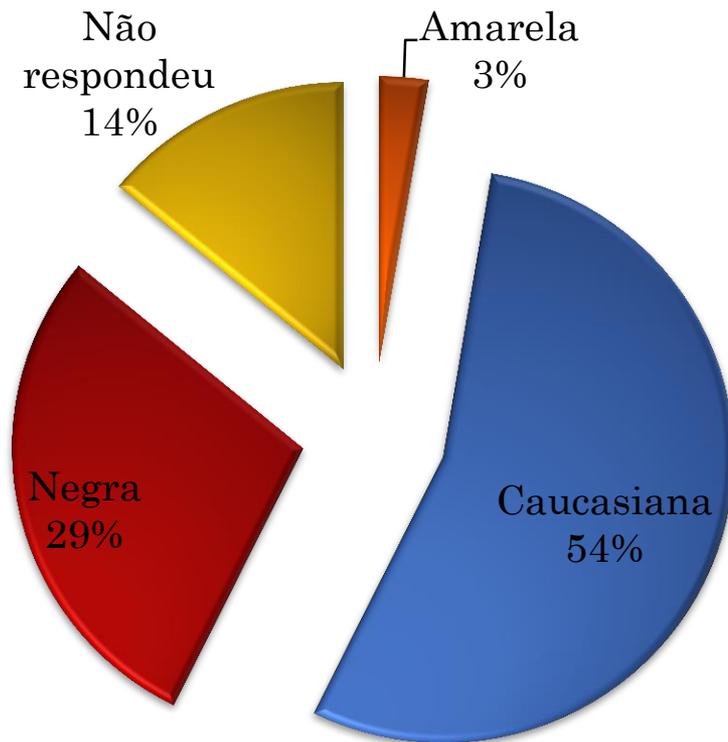


NÚMERO DE FILHOS

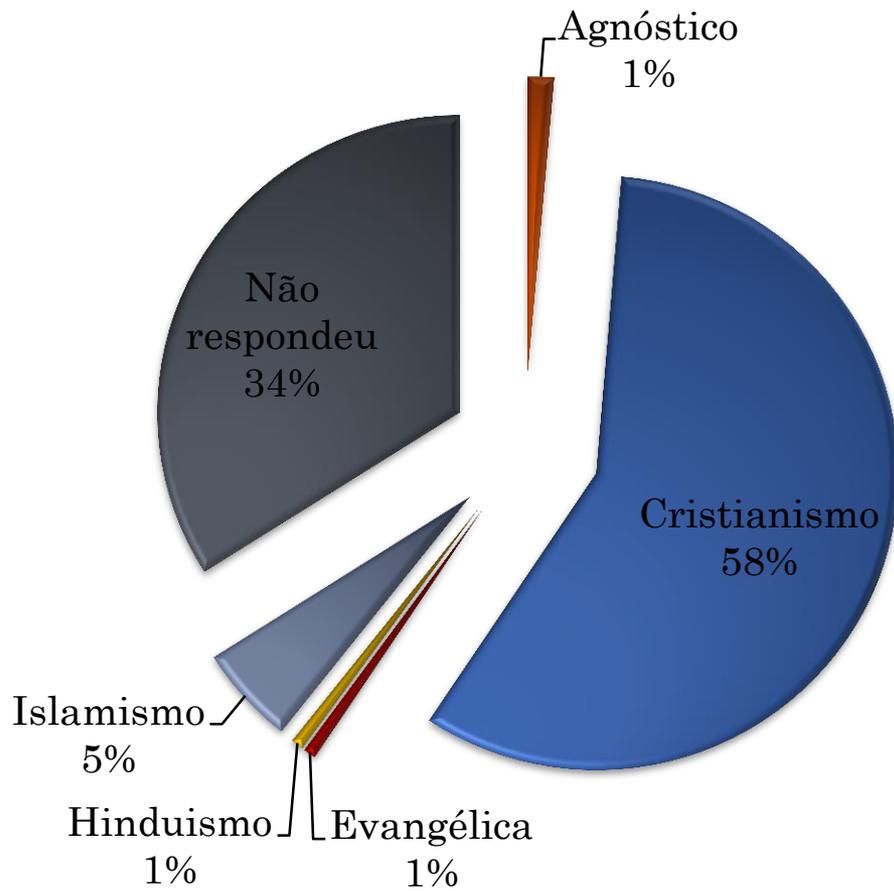
- Média de N° de Filhos - 1,6



RAÇA



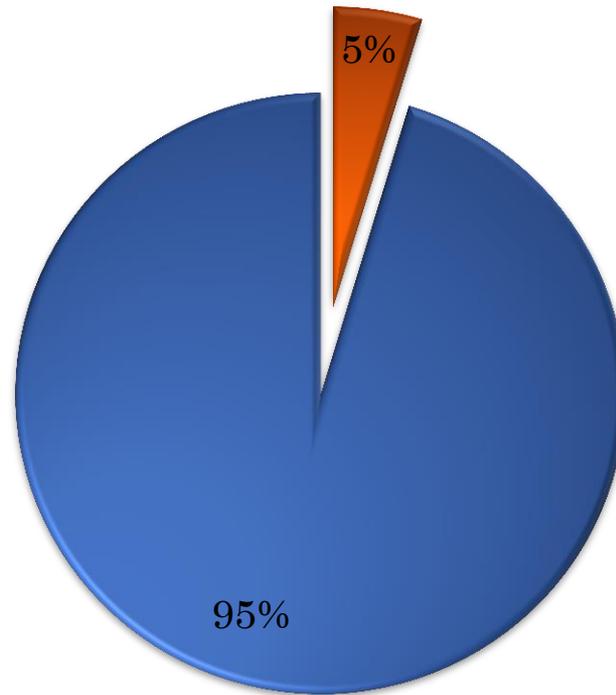
RELIGIÃO



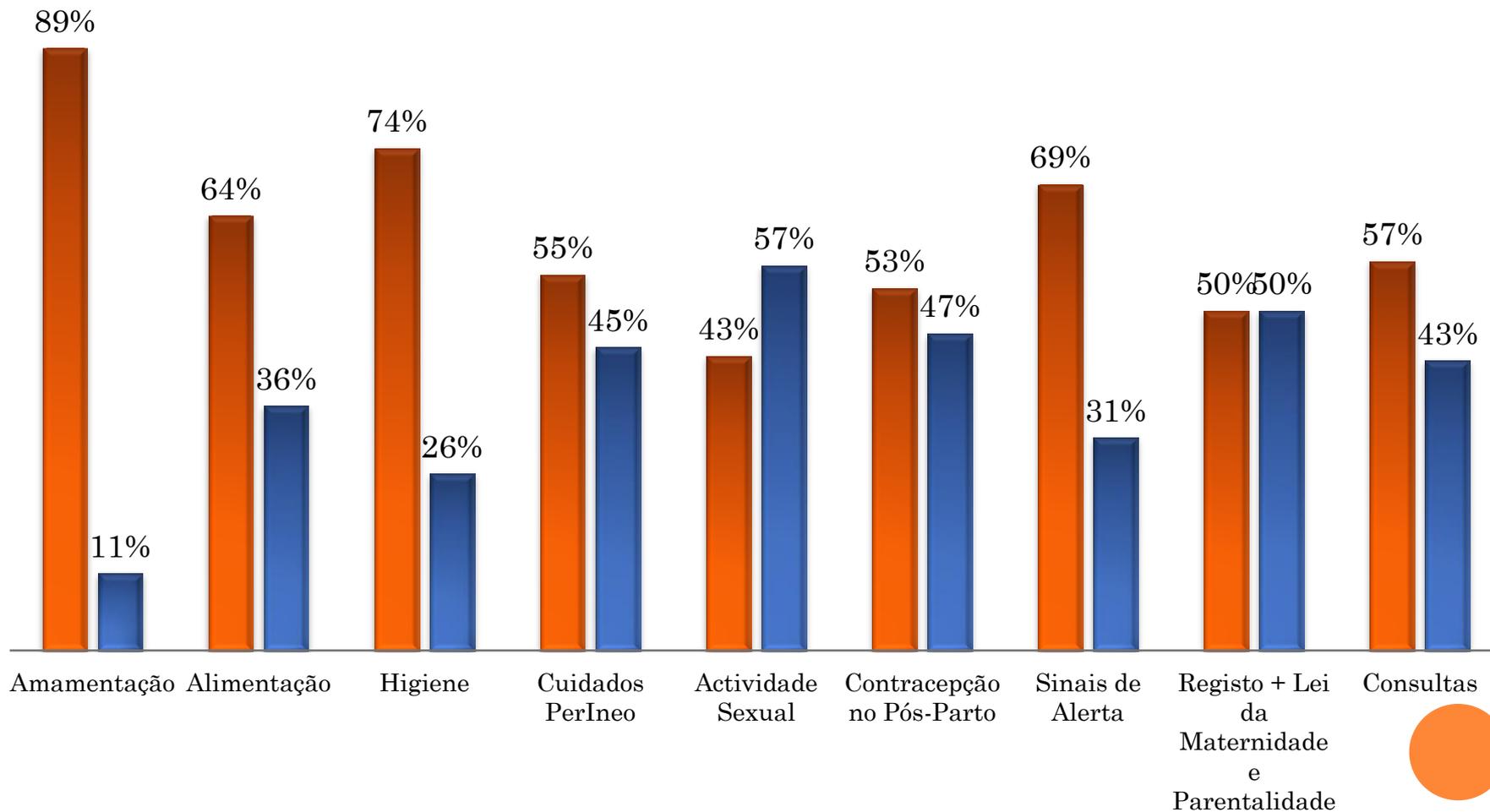
AVALIAÇÃO GLOBAL DA SESSÃO

A SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE AGRADOU-LHE?

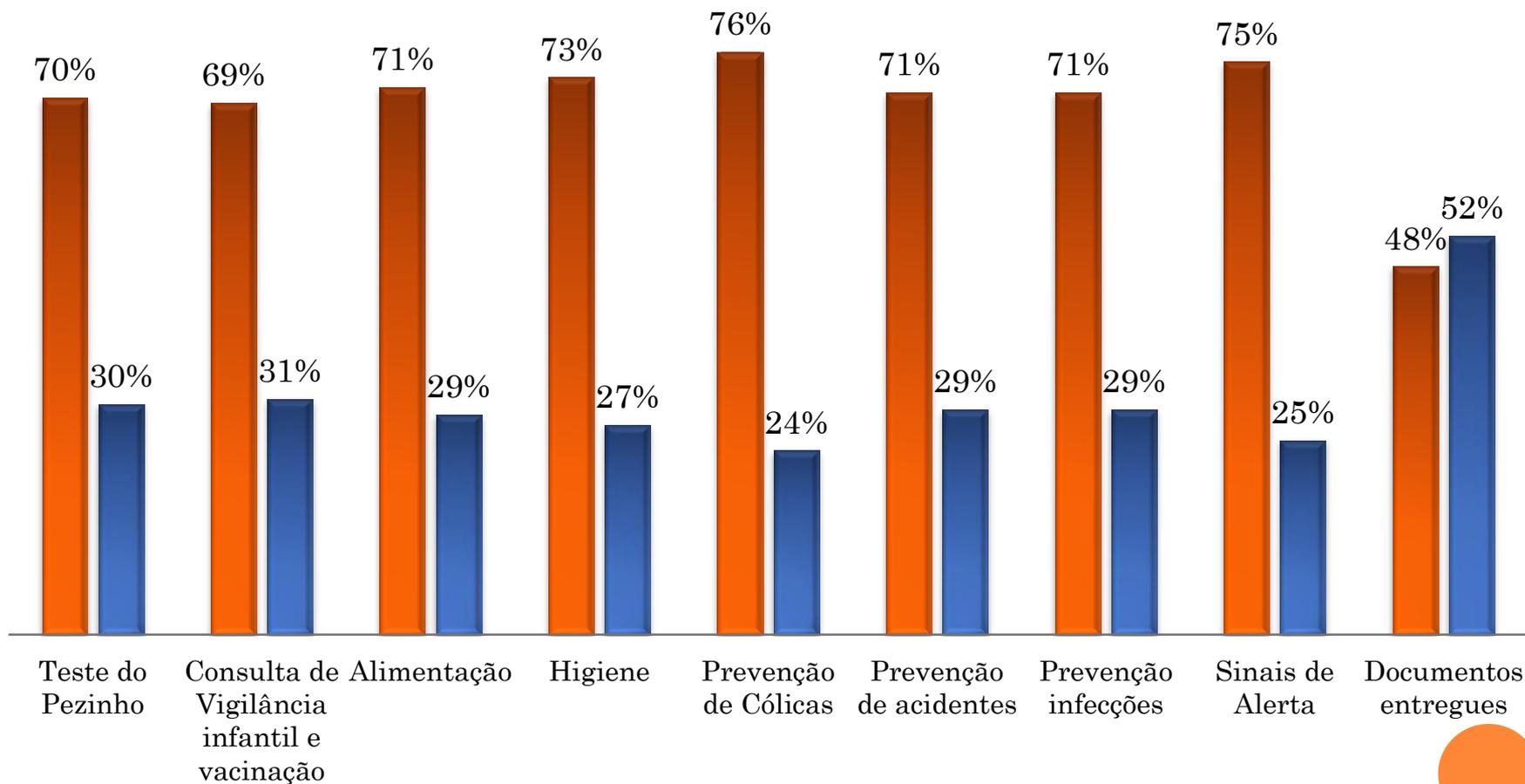
■ Não ■ Sim



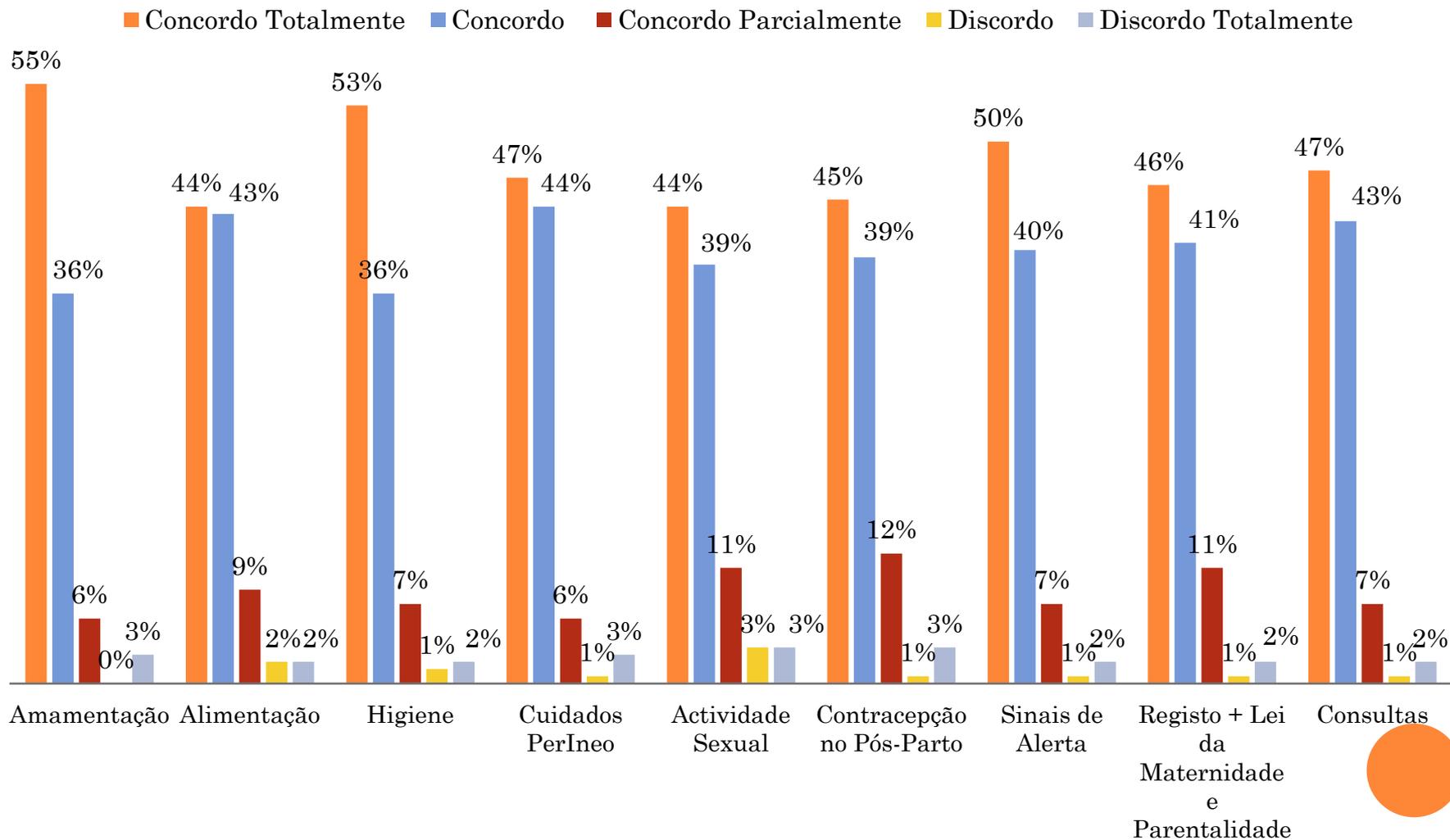
TEMAS CONSIDERADOS MAIS IMPORTANTES PUÉRPERA



TEMAS CONSIDERADOS MAIS IMPORTANTES RECÉM-NASCIDO

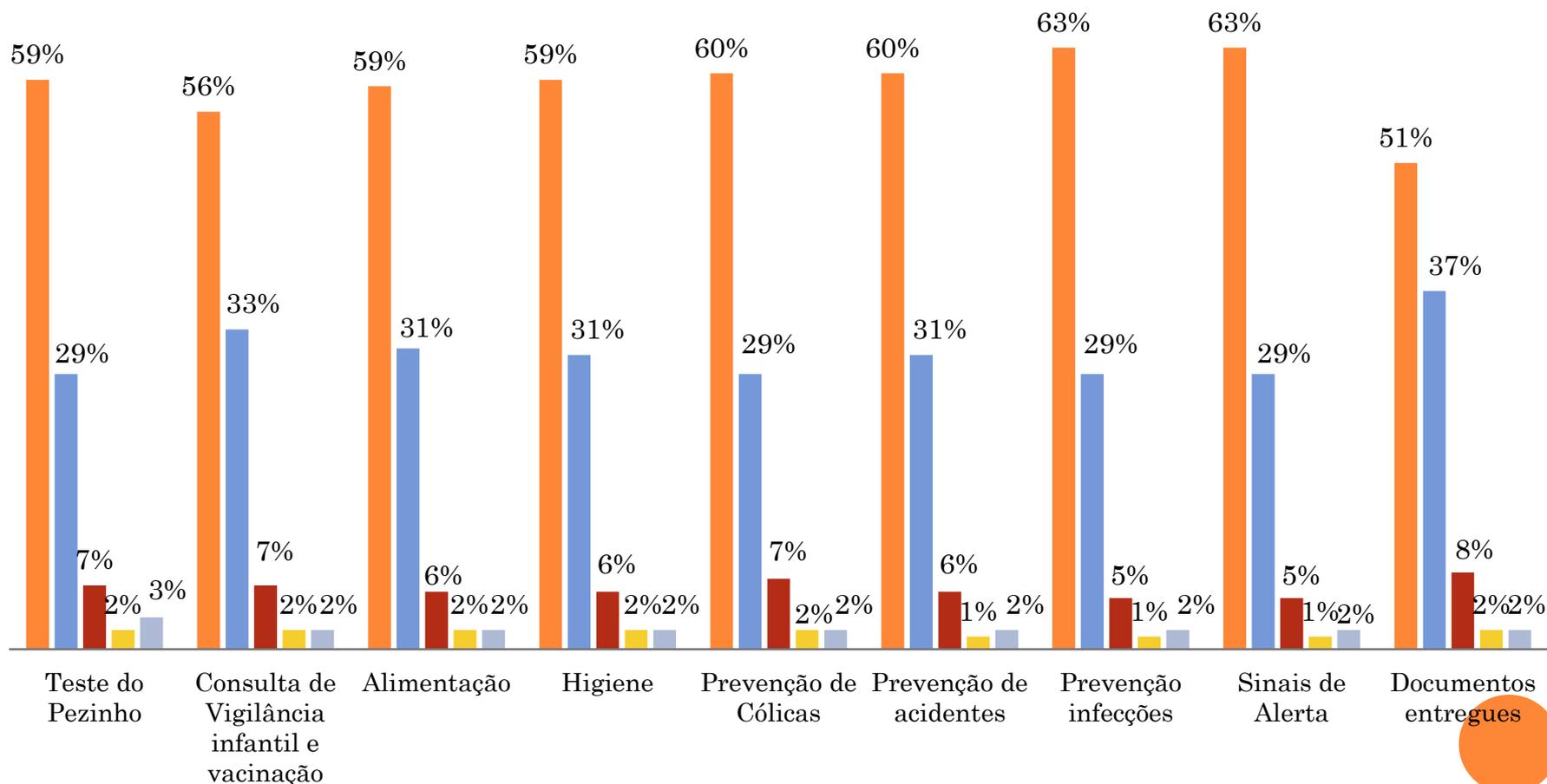


TEMAS QUE PERMITIRAM ADQUIRIR CONHECIMENTOS PUÉRPERA

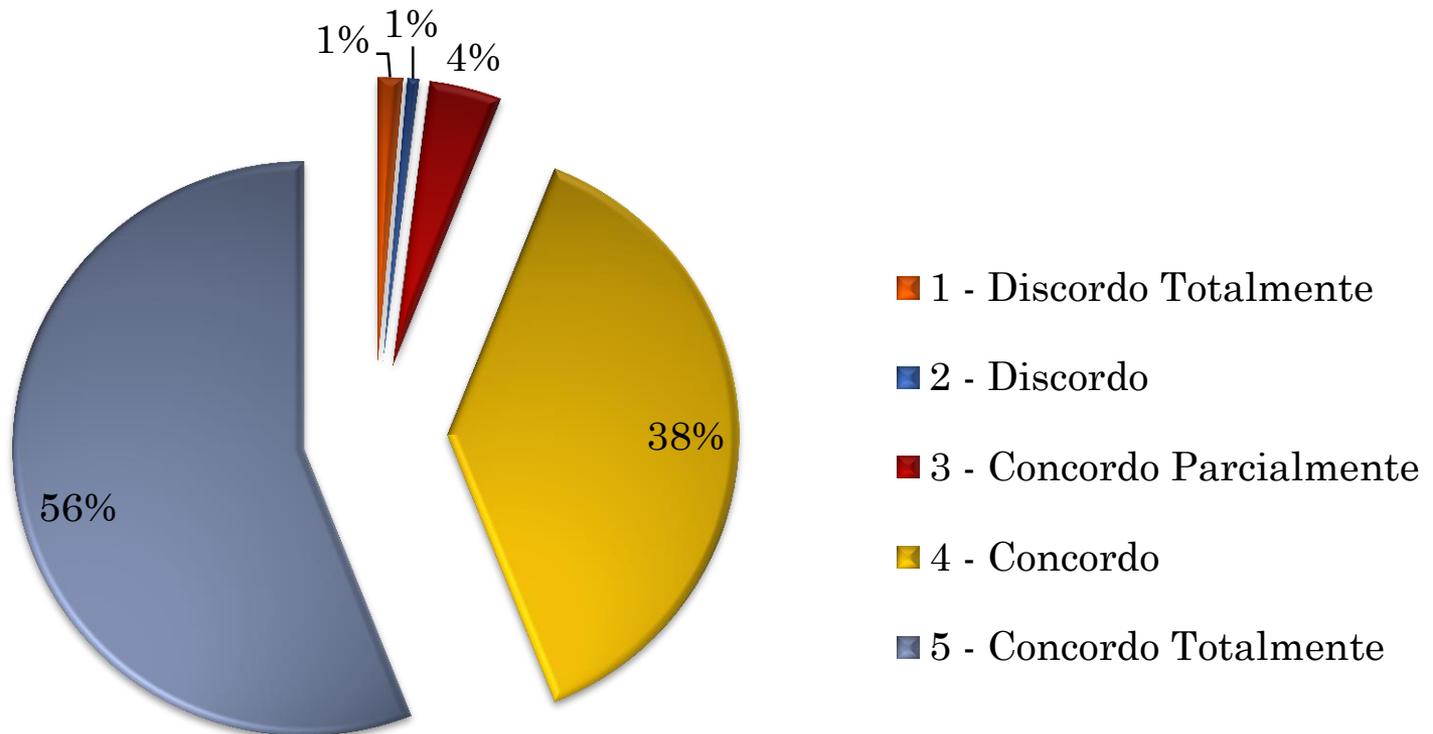


TEMAS QUE PERMITIRAM ADQUIRIR CONHECIMENTOS RECÉM-NASCIDO

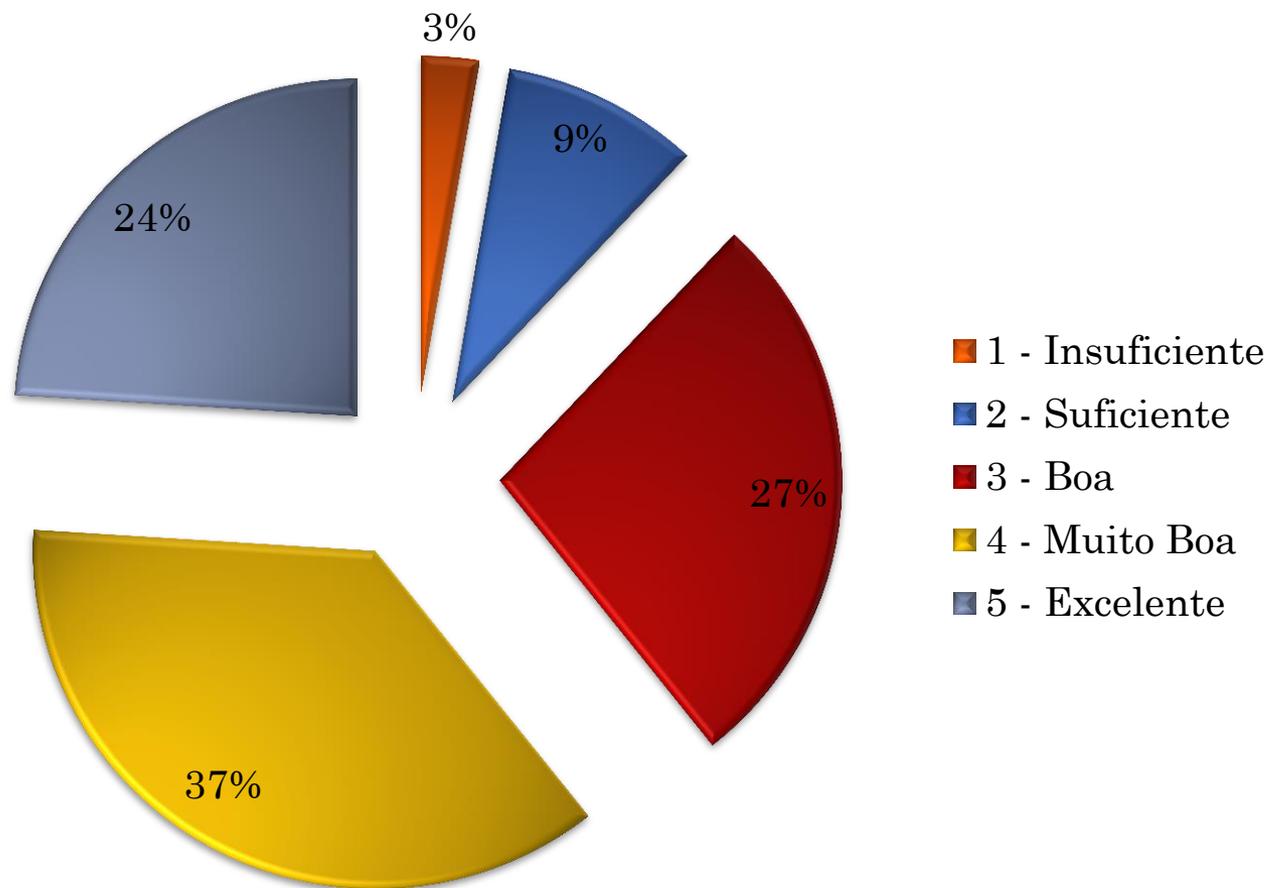
Concordo Totalmente Concordo Concordo Parcialmente Discordo Discordo Totalmente



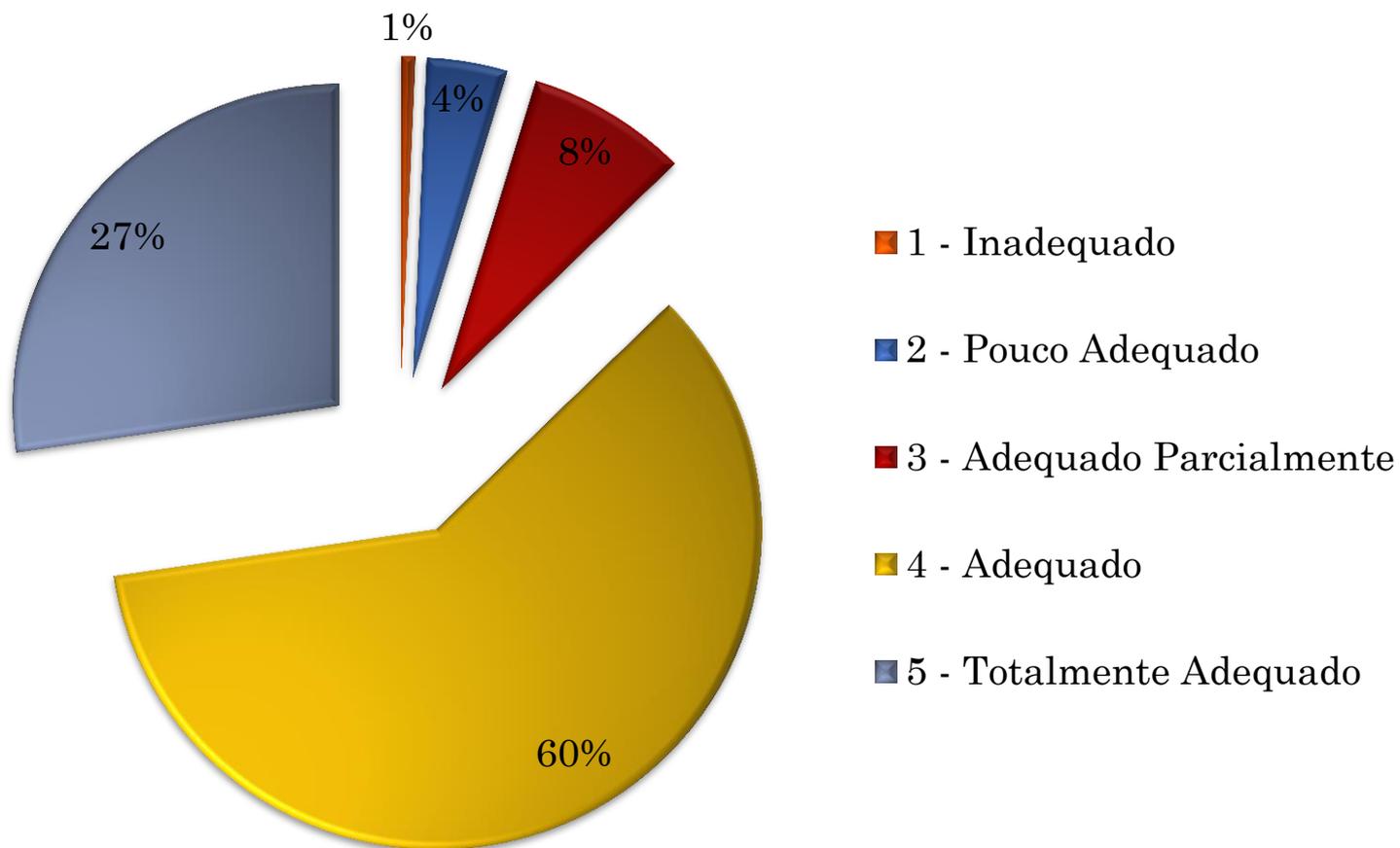
OS TEMAS ABORDADOS AJUDARAM A CLARIFICAR OS ENSINOS?



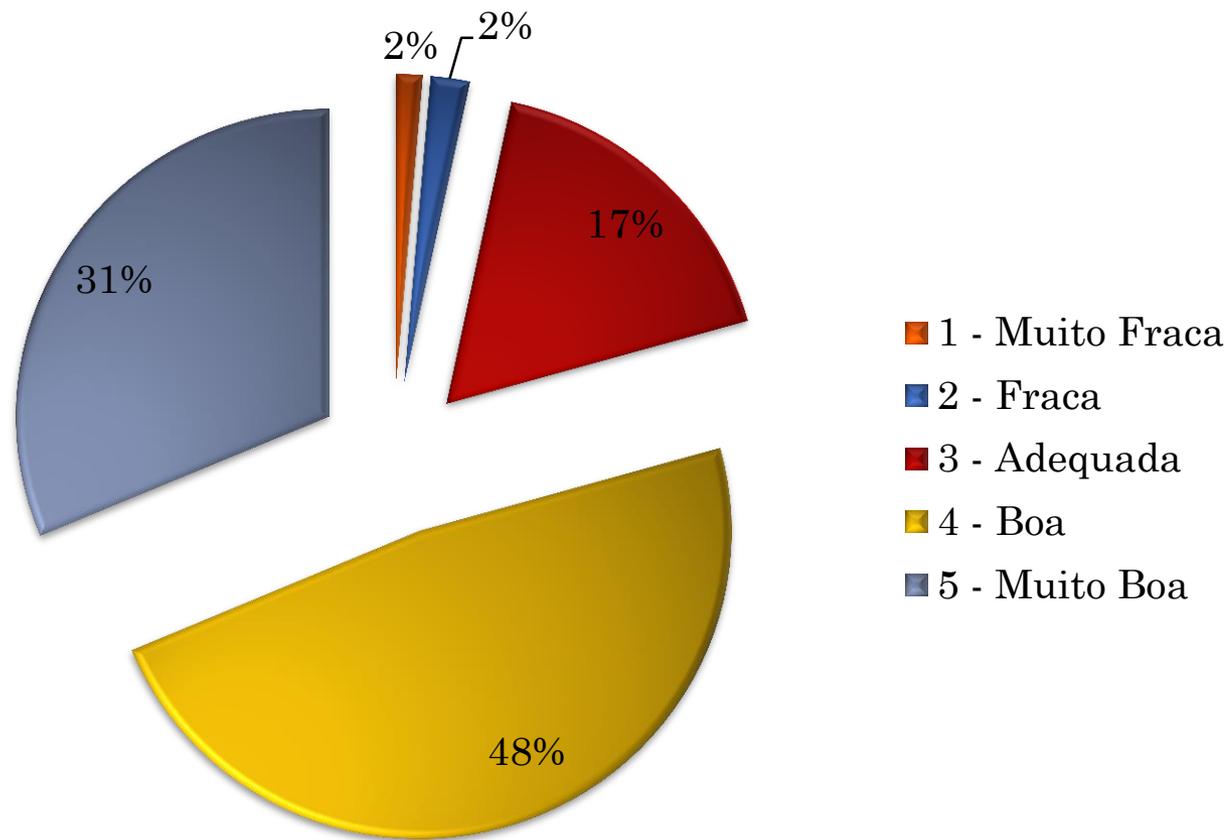
DURAÇÃO DA SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



HORÁRIO DA SESSÃO DA EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



QUALIDADE E ADEQUAÇÃO DA DOCUMENTAÇÃO DISTRIBUÍDA, DURANTE O INTERNAMENTO E NA SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE



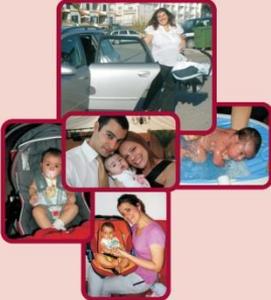
DOCUMENTOS ENTREGUES

Serviço de Obstetria

Serviço de Obstetria

INFORMAÇÃO

**Alta...
E agora???**



O BEBÊ EM CASA

PREVINA ACIDENTES

- O bebê deve estar sempre sob vigilância de um adulto;
- Não deixe o bebê sozinho em cima da cama, sofá ou bancada;
- O bebê deve dormir de barriga para cima e com os pés junto ao fundo do berço/alcofã;
- Deve transportar o bebê num sistema adequado (cadeira ou alcofã rija);
- Mantenha os líquidos quentes afastados da criança (chá, café, água, leite...);
- Verifique a temperatura da água do banho, comece por deitar a água fria e só depois a quente;
- O vestuário do bebê deve ser adequado à temperatura ambiente.

RECORRA AO MÉDICO SE O BEBÊ APRESENTAR:

- Recusa ou desinteresse em mamar
- Respiração difícil;
- Agitação, vômitos ou febre;

Legislação:

- Lei nº 7/2009 de 12 Fevereiro - Código do trabalho;
- Decreto-lei nº 91/2009 de 9 Abril - Protecção da parentalidade no âmbito do sistema previdencial.

Contatos :
Obstetria A - 21 454 84 07
Obstetria B - 21 454 84 06

D.190/SSE/Obst. Versão 01/05/10/2011/Alta e Agora pág. 1 de 2

Serviço de Obstetria
Hospital Fernando Fonseca

Serviço de Obstetria

Serviço de Obstetria

INFORMAÇÃO

ORIENTAÇÕES PARA A ALTA DO RECÉM-NASCIDO

- Marcar o **Teste do Pézinho** entre o 3º e o 6º dia de vida do bebé;

Pode conhecer o resultado 45 dias após a realização do teste, na internet. Consulte o site www.diagnostico precoce.org



- Marcar a **Consulta de Revisão Pós-Parto** entre 4 a 6 semanas após o nascimento do bebé;
- Marcar a **Consulta de Planeamento Familiar** (º dia após o parto);

No caso de **Cesariana**, a mãe deve dirigir-se ao Centro de Saúde 2 ou 3 dias após a alta, para realizar o **peço**. Os **pontos** são retirados a partir do 10º dia após a cirurgia.

AMAMENTAÇÃO:

- Se surgirem dificuldades pode dirigir-se ao Centro de Saúde ou ao Cantinho de Amamentação do Hospital.
- Pode aplicar o próprio leite nos mamilos após as mamadas para prevenção das fissuras nos mamilos.
- Se sentir febre, vermelhidão ou secreção purulenta em alguma das mamas, deve dirigir-se ao Centro de Saúde ou ao Hospital.

Deve seguir o restante Plano Nacional de Vacinação.



CONTRACEÇÃO NO PÓS-PARTO

O período menstrual regressa 7 a 9 semanas após o parto. No caso de aleitamento materno, frequentemente demora mais tempo a aparecer, mas pode haver ovulação, logo **pode engravidar**.

UTILIZE UM MÉTODO CONTRACEPTIVO:

CASO AMAMENTE

- Pílula Progestativa (Pílula da amamentação) - iniciar 15 dias após o parto;
- Preservativo
- Espermicidas - Colocar 15 min. antes das relações sexuais; (usar com outro método barreira).
- DIU - Colocar 6 semanas após o parto.

CASO NÃO AMAMENTE

- Pílula Combinada;
- Implantes de Progestagénio - colocar 4 semanas após o parto;
- Preservativo;
- DIU.

MÉTODOS IRREVERSÍVEIS:

- Laqueação de trompas;
- Vasectomia.



Serviço de Obstetria
Hospital Fernando Fonseca

INFORMAÇÃO

**PROF. DOUTOR FERNANDO FONSECA EPE
HOSPITAL**

Departamento da Mulher

Cantinho da Amamentação

Espaço de Informação para o Aleitamento Materno

O sucesso do Aleitamento Materno depende da opção informada da mulher por esse método de alimentação e do suporte de apoio que terá na concretização do seu projecto de amamentação.

Muitas mulheres deparam-se com alguns problemas relacionados com o Aleitamento Materno e pode influenciar o sucesso do mesmo. Entretanto, sabe-se que na maioria das situações com apoio eficaz essas dificuldades podem ser ultrapassadas ou minimizadas, evitando assim o desmame precoce.

Neste contexto o "**Cantinho da Amamentação**" foi criado para facilitar o acesso à informação e dar apoio às grávidas e mães que apresentam dúvidas. Este acompanhamento é feito por Enfermeiras do serviço da Consulta Externa - da área de Saúde Materno-Infantil e pretende contribuir para o sucesso do Aleitamento Materno.

Com o intuito de combater o desmame precoce e contribuir para o crescimento saudável da criança, a Organização Mundial da Saúde (OMS) preconiza o Aleitamento Materno exclusivo até aos 6 meses.

No espaço de informação para o Aleitamento Materno poderá encontrar ajuda para:

- Esclarecer dúvidas relativas à amamentação
- Evitar e/ou diminuir o risco de dificuldades associados à amamentação;
- Facilitar o atendimento à mãe que amamenta;
- Promover o desenvolvimento das competências maternas;
- Observar as mamadas e para aconselhar/corrigir a melhor forma de amamentar
- Apoiar as mães que amamentam no regresso ao trabalho.

O Cantinho da Amamentação funciona:

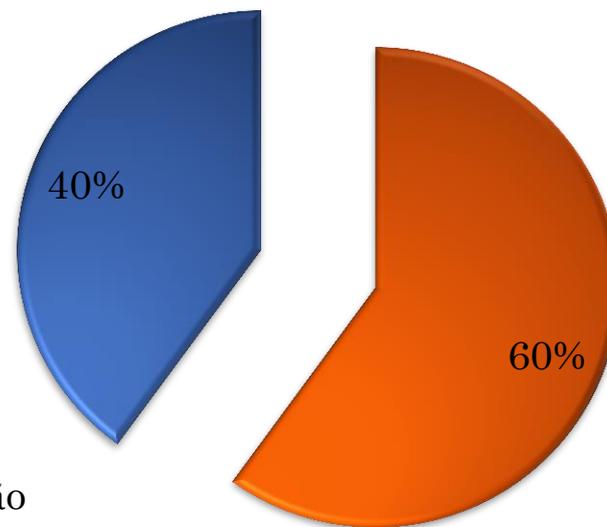
Nas Consultas Externas de Obstetria - Piso 2 - com o seguinte horário:
De segunda a sexta - feira das 13h00 às 15h00.



www.hff.min-saude.pt
Departamento da Mulher

H.F.F. G.C. Mod. 5 - Obst., Neonatologia, Bico de Partos Ago/2011

ASSISTIU SOZINHA A ESTA SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE?



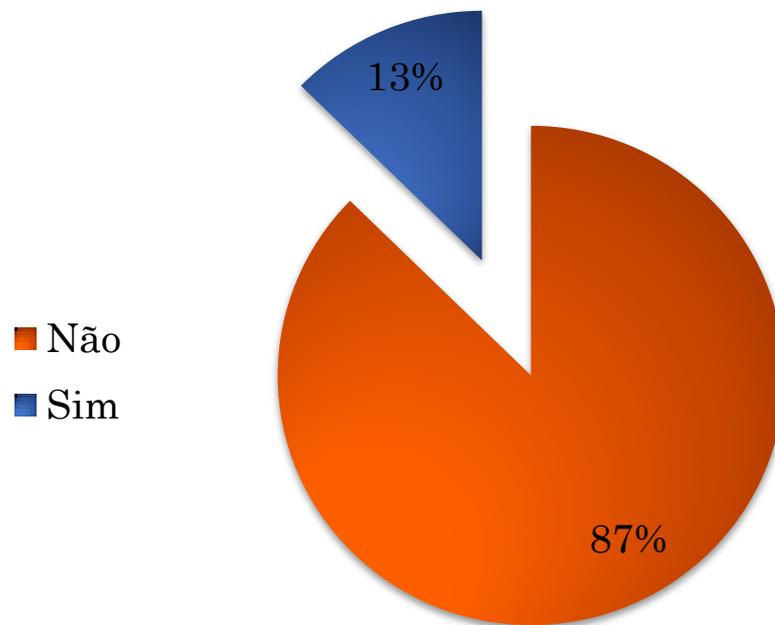
■ Não

■ Sim



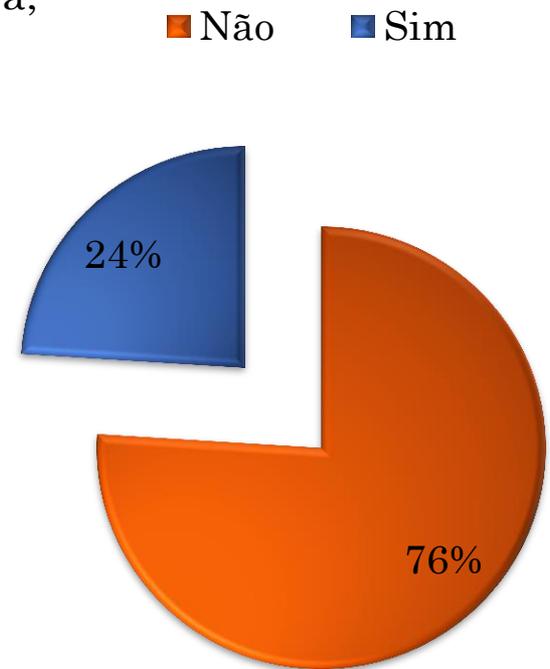
NO FINAL DA SESSÃO DE EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE SURGIRAM DÚVIDAS?

- Vacinação;
- Consultas no Centro de Saúde após a alta.



GOSTARIA DE VER ABORDADOS NOVOS TEMAS?

- Medicação durante o período de amamentação;
- Exercícios físicos de recuperação pós-parto da Puérpera;
- Cuidados com a Saúde dos Pais;
- Prevenção de soluços;
- Prevenção de constipações;
- O Recém-Nascido e a interação com os irmãos;
- Suplementos alimentares para a Puérpera;
- Alimentação artificial para o Recém-nascido;
- Os diferentes tipos de choro do Recém-Nascido e como identificá-los;
- Medidas de uso da roupa no Recém-nascido;
- Manobra de anti-engasgamento do Recém-nascido.



SUGESTÕES

- Aprofundar os temas abordados:

- Vacinação,
- Prevenção das colicas,
- Leis da Parentalidade.

- Explicificar os exemplos práticos:

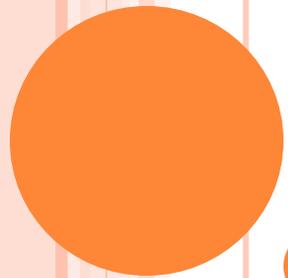
- Esvaziamento mamário,
- Massagem abdominal.



- Disponibilizar toda a informação descrita nos slides em suporte de papel;

- Aumentar a duração da Sessão de Educação para a Saúde.





CONCLUSÃO

CONCLUSÃO

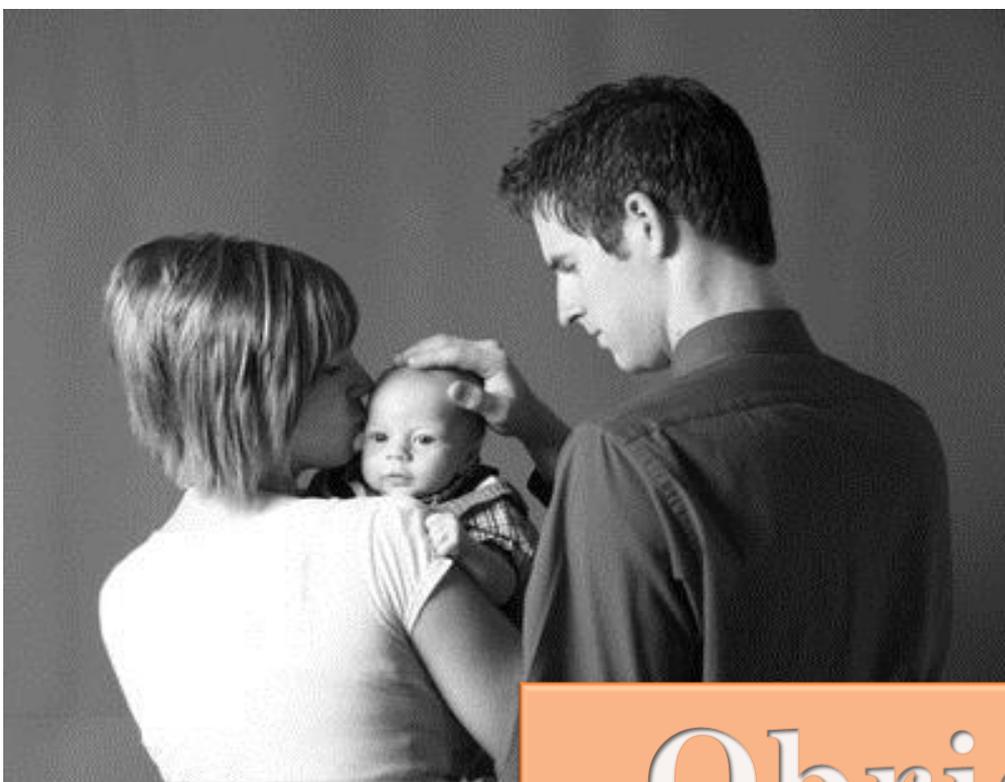
- A Sessão de Educação para a Saúde – “Alta... E agora?”:
 - ao ser realizada antes do momento da alta permite reflectir sobre os temas apresentados e esclarecer dúvidas até ao mesmo;
 - possibilita esclarecer dúvidas individuais ao colectivo, aumentando os temas discutidos;
 - permite melhor preparação para o auto-cuidado e cuidados ao Recém-Nascido, como para a adopção de um estilo de vida saudável.



CONCLUSÃO (1)

- A Equipa de Enfermagem continua motivada para a realização das sessões pelos resultados alcançados;
- Os resultados demonstram que alcançamos a satisfação da maior parte da população;
- Não podem ser incluídos todos os temas propostos no momento da Sessão de Educação para a Saúde, tornar-se-ia muito longa;
- Realizarmos a Sessão de Educação para a Saúde 3 vezes por semana em dias fixos, alternando nos restantes dias com sessões dos temas propostos.





Obrigado

