



Vida após a HPP

Recuperando do inesperado

Este documento é um recurso para famílias que passaram pela experiência de uma hemorragia pós-parto (HPP). Geralmente, após uma HPP, levará mais tempo para você se sentir “de volta ao normal” do que após um parto com uma quantidade normal de sangramento. Se você já teve um bebê antes, mas este é seu primeiro HPP, você poderá notar uma diferença no tempo de recuperação. Se este é seu primeiro bebê, tente não se comparar, nem compare sua recuperação, com a de amigas que não tiveram uma HPP. Este documento pode lhe ajudar a se orientar durante o período pós-parto, após uma HPP, e saber o que esperar durante a sua recuperação.



O que é a Hemorragia Pós-parto?

A HPP é um sangramento intenso após o nascimento. É normal perder um pouco de sangue durante e após o parto. Durante a gravidez, a quantidade de sangue que você tem no corpo quase duplica, portanto, algumas perdas de sangue durante o parto não causam problemas. No entanto, se você perder mais sangue do que o normal, você pode se sentir cansada, fraca, e achar a recuperação do parto mais difícil. As parteiras e os médicos geralmente dizem que você teve uma HPP se você perder mais de 500ml de sangue (cerca de duas xícaras) após um parto vaginal ou mais de 1000ml (cerca de quatro xícaras) após uma cesariana. Perder mais de 1000ml após um parto vaginal geralmente é considerado um HPP

“grave”. A quantidade de perda de sangue não é realmente tão importante quanto a maneira como a perda de sangue lhe afeta. Algumas pessoas perdem mais sangue e se sentem bem, enquanto outras perdem menos sangue e são bastante afetadas. Existem dois tipos de HPP: perdem menos sangue e são bastante afetadas. Existem dois tipos de HPP:

- A HPP primária é um sangramento intenso nas primeiras 24 horas após o nascimento
- A HPP secundária é um sangramento anormal a partir das primeiras 24 horas e até 12 semanas depois do nascimento.

Este documento oferece informações de forma compreensível ao cliente com base em pesquisa realizada pela Association of Ontario Midwives. Foi desenvolvido para ajudá-la a entender melhor algumas das considerações e escolhas que você pode enfrentar enquanto recebe cuidados da sua parteira. Não se destina a substituir as conversas de escolha informada que você e a sua parteira terão. Se você tiver alguma dúvida, preocupação ou ideia depois de ler este documento, por favor compartilhe-os com a sua parteira.

O que causa a Hemorragia Pós-parto?

Mais da metade de todas as hemorragias pós-parto ocorrem inesperadamente, sem que exista uma boa maneira de prever que isso aconteça. Há coisas que podem aumentar a probabilidade de ter um HPP, como pressão alta na gravidez ou trabalho de parto muito prolongado. A HPP também é mais comum com gêmeos ou quando existe uma condição chamada polidrâmnio (excesso de líquido amniótico). Também é mais provável que ocorra uma HPP se a placenta não descer facilmente, ou se fragmentos da placenta permanecerem dentro do útero. Às vezes, o períneo (tecido entre a vagina e o ânus) rasga quando você empurra o seu bebê para fora. Dependendo do tipo e tamanho da laceração, ela pode precisar ser reparada com pontos. Às vezes, um corte ou ruptura grave pode ser a causa do sangramento anormal.

Muitas pessoas que sofreram HPP acham útil conversar com a parteira sobre o que aconteceu. Às vezes pode ser difícil lembrar o que aconteceu durante uma emergência. Fazer uma revisão dos procedimentos adotados pode ajudar a responder a perguntas que você possa ter.

What happens during a PPH?

Se você teve uma HPP, você pode ter dúvidas sobre os procedimentos que foram adotados para parar o sangramento. Algumas pessoas acham útil fazer uma revisão do tratamento que receberam durante a HPP. Algumas das medidas mais comuns para tratar a HPP são:

- Massagem uterina para ajudar o útero a se contrair. Isso pode ser doloroso.
- Medicamentos administrados através de injeção (injetáveis) ou por gotejamento intravenoso (com uma agulha no braço) para ajudar o útero a se contrair.

Se o sangramento não parar, outros procedimentos podem incluir

- Um exame da vulva, vagina e períneo para verificar se são necessários pontos.
- Uma parteira ou um médico colocar uma mão dentro da vagina e a outra mão em cima da barriga para ajudar a parar o sangramento. Isso é chamado de "compressão uterina bimanual" e pode ser doloroso.
- Administrar outros medicamentos e/ou fluidos por meio de um gotejamento intravenoso (com uma agulha no braço).

- Uma "remoção manual" da placenta. Às vezes, isso é feito na sala de cirurgia com anestesia. Mas por vezes, se o sangramento for muito grave, pode não haver tempo para administrar algo para aliviar a dor. A remoção manual pode ser um procedimento muito doloroso.

Depois que a sua HPP parar:

Se você teve a HPP em casa, pode ser necessário transferi-la para o hospital e você pode ter que permanecer no hospital por um dia ou dois, dependendo da quantidade de sangue que você perdeu e se o sangramento foi bem controlado. Se você teve a HPP após um parto hospitalar planejado, pode ser necessário permanecer no hospital por mais tempo do que o planejado. Também geralmente leva mais tempo para você se recuperar de um parto com HPP do que de um parto com perda sanguínea normal.

O que esperar: Recuperação Física, Testes e Acompanhamento

Iron in the body

O ferro está presente em todas as células do seu corpo e desempenha muitos papéis importantes na sua saúde em geral. O seu corpo usa ferro para produzir hemoglobina. A hemoglobina é uma parte dos seus glóbulos vermelhos e transporta o oxigênio pelo seu corpo. Se você não tiver ferro suficiente, o seu corpo produz menos e menores glóbulos vermelhos. Esta condição é chamada anemia por deficiência de ferro. Quando isso acontece, o seu corpo tem menos hemoglobina e é mais difícil para o corpo conseguir obter oxigênio suficiente. Isso pode fazer você se sentir cansada e fraca. É muito comum ter anemia por deficiência de ferro depois de ter sofrido uma HPP.

Após uma HPP, os seus profissionais de saúde podem querer fazer um exame de sangue para verificar sua hemoglobina, para lhes informar sobre os níveis de ferro no seu corpo. O conhecimento dos níveis de ferro irá permitir que os profissionais de saúde saibam como o seu corpo está lidando com a perda de sangue e irá ajudá-los a decidir qual o tratamento a recomendar.

Efeitos da anemia por deficiência de ferro

A anemia por deficiência de ferro pode afetar como você se sente. Qualquer pessoa que tenha dado à luz pode esperar sentir cansada e possivelmente sobrecarregada. Juntar a condição

de anemia por deficiência de ferro ao período pós-parto pode dificultar a sua recuperação. Quando o seu ferro está baixo, é NORMAL você:

- Se sentir fraca e cansada com mais facilidade
- Se sentir tonta
- Ficar mal-humorada ou irritada
- Ter dores de cabeça
- Parecer muito pálida
- Se sentir sem fôlego
- Ter problemas para focar ou concentrar

Para tratar esses sintomas, é importante ficar na cama ou descansar o máximo que puder.

Tratamento

O seu médico pode recomendar tomar suplementos de ferro após uma HPP, principalmente se os seus níveis de hemoglobina estiverem baixos, porque é importante aumentar os níveis de ferro no corpo. Quando os níveis de ferro já estão baixos, pode ser difícil obter ferro suficiente apenas da sua dieta. O objetivo da suplementação de ferro após uma HPP é recuperar os seus níveis de ferro normais para que você possa voltar a se sentir normal. É seguro tomar suplementos de ferro no período pós-parto. Em alguns casos, podem haver alguns efeitos colaterais de tomar suplementos de ferro, como dor de estômago ou prisão de ventre. Tomar suplementos de ferro não aumenta a quantidade de ferro presente no leite e não é conhecido por causar problemas ou efeitos colaterais ao bebê se você estiver amamentando.

Siga estas dicas para evitar efeitos colaterais e aproveitar ao máximo os seus suplementos de ferro:

- Tente tomar o ferro em doses pequenas e com mais frequência ao longo do dia
- Tente tomar o seu suplemento de ferro antes de dormir com pelo menos uma hora após a sua última refeição
- Tome o seu suplemento de ferro com vitamina C (mais de 200mg para cada 30mg de ferro).
- Evite tomar o seu suplemento de ferro com cálcio (ingerindo laticínios ou tomando pílulas ou antiácidos de cálcio como o Tums).
- Evite tomar café ou chá dentro do período de uma hora após tomar suplementos de ferro.
- Coma alimentos ricos em fibras, como frutas e grãos integrais (como farelo), para evitar a prisão de ventre. Outra opção é tomar uma fibra solúvel todos os dias enquanto você toma

suplementos de ferro (como Metamucil).

- Beba bastante líquido.

Às vezes, se os seus níveis de ferro forem muito baixos, os suplementos de ferro não serão eficazes o suficiente para aumentar os níveis de ferro do seu corpo. Nesse caso, um médico pode recomendar que você receba o ferro através de injeção ou gotejamento intravenoso ou até através de uma transfusão de sangue. Leva tempo para o seu corpo produzir novos glóbulos vermelhos para substituir os que você perdeu durante a hemorragia. Uma transfusão de sangue dá ao seu corpo sangue novo imediatamente, o que pode ajudar a acelerar a sua recuperação e a reduzir os seus sintomas de fraqueza e fadiga. Se lhe for oferecida uma transfusão de sangue, os benefícios e riscos desta opção serão explicados para você em mais detalhes.

Comendo para ferro!

Mesmo se você estiver tomando os suplementos de ferro, a sua dieta é uma importante fonte de ferro. Algumas pessoas que tiveram um HPP dizem que sentiram uma fome incrível nas semanas seguintes. Algumas pessoas até comem alimentos que normalmente não comeriam (tipo vegetariano desejando carne). É fácil encontrar online uma lista de alimentos ricos em ferro. Os nutricionistas do Canadá têm uma boa tabela em seu site (veja a lista de recursos abaixo para obter o link).

Seguem algumas dicas para rapidamente e facilmente aumentar o teor de ferro dos alimentos que você já pode estar comendo:

- Se você come carne, carnes mais escuras como a carne de vaca, pato, alce, veado e cordeiro têm mais ferro.
- Alguns mariscos, como polvo, ostras e camarões, têm muito ferro.
- Coma saladas de espinafre em vez de alface. Adicione sementes de abóbora, grão de bico e nozes à salada para fazer uma refeição rica em ferro.
- Lentilhas têm mais ferro do que a carne! Adicione lentilhas a uma sopa ou ensopado para aumentar o teor de ferro.
- Experimente manteiga de amêndoa em vez de manteiga de amendoim. Duas colheres de sopa de manteiga de amêndoa têm tanto ferro quanto uma porção de frango.
- Não se esqueça de adicionar alimentos com vitamina C à sua refeição para ajudar o seu corpo a absorver o ferro. Tomates ou morangos podem ser adicionados a uma

salada de espinafre. Coma frutas cítricas de sobremesa.

- Evite comer laticínios (leite, iogurte, queijo) com alimentos ricos em ferro. O cálcio nos laticínios pode dificultar que o seu corpo absorva o ferro dos outros alimentos.

O que esperar: Peito ou Amamentação

Você ainda pode amamentar o seu bebê após uma HPP. Algumas pessoas acham que o leite pode demorar a “descer”, depois que sofreram uma HPP. Existem ervas que são seguras para tomar e que podem ajudar na produção do leite. Se você estiver amamentando e se tiver alguma dúvida sobre a quantidade de leite que você tem, converse com a sua parteira sobre o que você pode fazer para aumentar a produção do leite. E lembre-se, desde que o seu bebê tenha um número suficiente de fraldas molhadas e ganhe peso normalmente, você está produzindo leite suficiente!

O que esperar: Recuperação Emocional

A **depressão pós-parto** pode afetar qualquer pessoa, mas a probabilidade de que você tenha depressão pós-parto aumenta após uma HPP. Abaixo está uma tabela com alguns dos sintomas da depressão pós-parto e alguns dos sintomas da anemia por deficiência de ferro. Você verá alguma sobreposição nos sintomas de cada um.

Como os sintomas podem ser semelhantes, pode ser difícil dizer se o que você está sentindo são sintomas normais de anemia ou se está passando por uma depressão pós-parto. Não tenha medo de compartilhar os seus sentimentos com as suas parteiras e o seu pessoal de apoio e de pedir apoio adicional. As parteiras podem ajudá-la a descobrir se você está sofrendo de depressão pós-parto e encaminhá-la para um profissional especializado no tratamento da depressão. As parteiras também podem lhe ajudar a resolver problemas, como obter mais ajuda se estiver se sentindo sobrecarregada.

Falando sobre o seu parto

Também pode ser importante para você e a sua família fazer uma revisão do parto e da sua experiência de HPP e perguntar à sua parteira sobre todas as dúvidas que você tiver. Algumas pessoas que sofreram HPP descobrem que têm dúvidas sobre o parto alguns dias, ou até muitos meses, após o nascimento do bebê. Você pode perguntar à sua parteira se existe alguma forma de entrar em contato com ela se tiver alguma dúvida sobre a sua HPP depois de receber alta dos seus cuidados.

Como lidar:

Ficar na cama para obter o descanso necessário para se recuperar de um HPP pode fazer você se sentir sozinha. Também pode ser difícil ficar na cama quando você está acostumada a ser um membro trabalhador e ativo da sua família. Tirar o tempo que você precisa para descansar é importante! Não tenha medo de pedir ajuda de amigos e familiares. Aqui estão algumas idéias que podem ajudar:

ANEMIA POR DEFICIÊNCIA DE FERRO Alguns sintomas	DEPRESSÃO PÓS-PARTO Alguns sintomas
Se sentindo extremamente fraca e cansada o tempo todo	Se sentindo para baixo (humor deprimido) na maioria dos dias
Se sentindo mal-humorada e irritada	Perda de interesse em atividades que você costumava desfrutar
Tendo problemas para se concentrar	Tendo problemas para se concentrar
Dores de cabeça	Ansiedade e preocupação excessiva
Se sentindo tonta	Perda de confiança ou auto-estima
Fome anormal e desejos por alimentos diferentes	Perda de apetite
Frustração com a perda da capacidade de fazer tarefas básicas	Pensamentos recorrentes de suicídio ou morte

- Pergunte à sua parteira sobre o programa Bebês Saudáveis, Crianças Saudáveis para obter apoio adicional de uma enfermeira de saúde pública em casa após o parto.
- Peça a amigos ou membros da família para organizar um “trem de refeições” com refeições ricas em ferro.
- Se possível, organize amigos e familiares para cuidar de todos os trabalhos domésticos e para cozinhar.
- Planeje uma agenda de “visitas” para ter sempre alguém ajudando em casa.
- Tenha expectativas razoáveis. Tomar um banho conta como uma grande conquista!
- Tenha noites de cinema na cama com toda a família.
- Convide outro membro da sua família para vir ler histórias para você e seus filhos em sua cama para a família ter um horário especial de contar histórias.

Terei outro HPP durante meu próximo parto?

Se você sofreu uma HPP no seu parto, a probabilidade de ter outra são maiores do que para alguém que nunca teve uma hemorragia, mas tenha em mente que no geral o risco de uma HPP ainda é baixo. Se você estiver tomando suplementos de ferro, é uma boa ideia agendar uma verificação dos níveis de ferro para uns três meses após o parto. Você pode pedir ao seu médico de família esse exame quando o seu bebê tiver três meses de idade. Na sua próxima gravidez, será importante garantir que os seus níveis de ferro estejam saudáveis. Isso diminuirá o risco de você se tornar anêmica se tiver outra HPP. A sua parteira também pode recomendar que você planeje tomar uma dose de ocitocina imediatamente após o seu próximo parto. Isso é chamado de “conduta ativa” da expulsão da placenta e pode ajudar a prevenir a HPP. Não esqueça de informar o seu médico ou parteira na sua próxima gravidez de que você teve um HPP no seu parto anterior.

Famílias com filhos mais velhos

Se você tem filhos mais velhos, pode ser especialmente desafiador ficar na cama e ter o descanso que você precisa. Você pode ser criativa e encontrar formas de passar o tempo com os seus filhos mais velhos e ainda assim conseguir obter o descanso que precisa. Convide-os para a sua cama para brincar e passar um tempo com você e o novo bebê. Aqui estão algumas ideias:

- Faça “piqueniques” na cama ou no chão do quarto com as crianças mais velhas, para que você não precise sair do seu quarto para as refeições.
- Faça noitadas para brincar de “spa”, onde toda a família pinta as unhas dos pés apenas por diversão.

Quando alguém que você ama teve uma hemorragia pós-parto

Apoiar uma pessoa após uma HPP pode ser um desafio. Pessoas que estão em recuperação de uma HPP geralmente levam mais tempo para se recuperar após o parto. Precisam ser encorajados a descansar muito! Há muitas coisas que você pode fazer para ajudar como limpar, cozinhar e cuidar de crianças mais velhas (se houver alguma). Se você está preocupado(a) com o fato de que a sua companheira/amiga/membro da família que teve um HPP, está passando por dificuldades emocionais ou físicas, tente incentivar que fale com a parteira ou fale você mesmo com a parteira. E lembre-se também de cuidar de si mesmo. Às vezes, uma HPP pode ser uma experiência traumática ou angustiante para todos os envolvidos. É NORMAL para as pessoas que dão apoio sofrerem angústia ou dificuldades após uma HPP. Pode lhe deixar confuso ao mesmo tempo se sentir feliz e empolgado com o novo bebê e também sentir medo e ficar chateado após uma emergência. Pode ser difícil assistir a luta de alguém que você ama quando esta pessoa não se sente bem. Você pode achar útil falar sobre os seus sentimentos. Não tenha medo de pedir ajuda. Você pode sempre fazer perguntas à parteira que cuida de sua família. Receber um novo bebê é emocionante, mas também pode ser avassalador, mesmo nos melhores momentos. Lembre-se de que recuperar após um HPP não é o mesmo que recuperar de um parto com perda normal de sangue. Tente ter expectativas realistas sobre si mesmo e com relação ao ente querido.

Mais recursos

Apoio Nutricional:

O site dos Nutricionistas do Canadá tem boas informações nutricionais, visite <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx>.

Você pode enviar um e-mail ou falar com um nutricionista registrado por telefone gratuitamente em Ontário. Visite www.eatrightontario.ca para maiores informações.

Apoio à Amamentação:

<http://www.llli.org> é a página inicial da Liga La Leche, com uma grande variedade de informações e recursos disponíveis em várias línguas.

<http://www.lllc.ca/> é o site canadense da La Leche League. Possui informações sobre grupos locais e encontros em todo o Canadá. www.breastfeedinginc.ca tem boas informações sobre ervas e outros medicamentos que podem aumentar a produção de leite, além de muitos outros recursos disponíveis em várias línguas.

www.publichealth.gc.ca/breastfeeding tem boas informações gerais sobre amamentação e links úteis.

Apoio de Pessoa para Pessoa:

www.healthtalk.org é um site britânico com informações sobre uma ampla variedade de tópicos, incluindo a HPP. Pesquisadores do Reino Unido entrevistaram pessoas verdadeiras sobre as suas experiências com diferentes problemas de saúde. Assista entrevistas em vídeo, leia histórias individuais e colete informações sobre um determinado tópico. Para as entrevistas em vídeo sobre a HPP, visite: <http://www.healthtalk.org/peoples-experiences/pregnancy-children/conditions-threaten-womens-lives-childbirth-pregnancy/haemorrhage-heavy-uncontrolled-bleeding>

Peer to Peer Support:

www.healthtalk.org é um site britânico com informações sobre uma ampla variedade de tópicos, incluindo a HPP. Pesquisadores do Reino Unido entrevistaram pessoas verdadeiras sobre as suas experiências com diferentes problemas de saúde. Assista entrevistas em vídeo, leia histórias individuais e colete informações sobre um determinado tópico. Para as entrevistas em vídeo sobre a HPP, visite: <http://www.healthtalk.org/peoples-experiences/pregnancy-children/conditions-threaten-womens-lives-childbirth-pregnancy/haemorrhage-heavy-uncontrolled-bleeding>

Apoio à Saúde Mental:

Para obter mais informações sobre depressão pós-parto, também chamado de "transtorno do humor pós-parto", visite: <http://www.lifewithnewbaby.ca/mom.htm>

Os Distress Centers Ontario oferecem um ouvido atento para pessoas solitárias, angustiadas ou suicidas, geralmente 24 horas por dia, 7 dias por semana. Existem telefones de serviço em toda a província. Visite www.dcontario.org para mais informações e para encontrar o número local da sua região.

A Linha de Apoio à Saúde Mental fornece informações sobre os serviços de saúde mental em Ontário. Ligue para 1-866-531-2600 para obter mais informações ou visite www.mentalhealthhelpline.ca

Mesmo se você não morar em Toronto, existem ótimos recursos on-line da Toronto Public Health, incluindo uma série de vídeos com famílias verdadeiras discutindo suas experiências com a depressão pós-parto.

Visite: <http://www1.toronto.ca/wps/portal/contentonly?vgnextoid=019379d85af02410VgnVCM10000071d60f89RCRD>

Ou visite: www.toronto.ca e pesquise por "ansiedade e depressão" e você encontrará o link.



Este projeto foi financiado por Women's Xchange, centro de tradução e intercâmbio de conhecimento de saúde da mulher, sediado no Women's College Hospital, em Toronto.

A AOM se compromete, por meio da nossa declaração sobre Inclusão de Gênero e Direitos Humanos, a refletir e incluir as comunidades trans, gênero-não-binário e intersexual em todos os aspectos do nosso trabalho. Neste documento, existem referências a fontes que usam linguagem de gênero para se referir a populações de pessoas grávidas e as que estão nascendo. Para representar com precisão essas fontes, podemos ter mantido a linguagem de gênero. Apoiamos a pesquisa e a tradução de conhecimentos que envolvem e refletem toda a população de parturientes.