



CUIDADOS DE ENFERMAGEM À MULHER COM BABY BLUES

ELAYNE SILVA SANTOS; ISABELLE BARROS COSTA

Introdução: O puerpério envolve mudanças biopsicossociais que podem gerar sofrimento emocional para a mulher, possibilitando a ocorrência de transtornos mentais, como o baby blues. Também denominado disforia puerperal ou tristeza materna, o baby blues apresenta sinais e sintomas como tristeza, medo, desânimo, sentimento de culpa, baixa autoestima, insônia e perda de peso. Tais manifestações geralmente se iniciam no terceiro dia após o parto, podendo durar até duas semanas e evoluir para depressão pós-parto. Por isso, é essencial que a equipe de enfermagem desenvolva intervenções terapêuticas de qualidade. **Objetivo:** Descrever os cuidados de enfermagem à mulher com baby blues. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão da literatura com base na coleta de dados da plataforma Google Scholar. Os descritores utilizados foram “enfermagem” e “baby blues” com estudos publicados entre 2018 e 2023. Foram excluídas as publicações fora do período especificado e em língua estrangeira, resultando em 391 resultados. Desses, selecionou-se 3 artigos que abordaram a temática. **Resultados:** Diante da labilidade emocional do puerpério, o enfermeiro precisa identificar precocemente o quadro clínico do baby blues e os fatores de risco que podem estar relacionados a uma gestação ou experiência de parto estressante, como gravidez indesejada ou de alto risco e prematuridade. O profissional também deve prestar apoio emocional incentivando o compartilhamento de medos e aflições, orientar a puérpera e a família sobre sua condição e explicar a importância da amamentação na melhora dos sintomas e do vínculo entre mãe e bebê. Aliado a isso, é fundamental estimular a prática de exercícios físicos e de técnicas de meditação, adesão a uma dieta saudável e a participação em atividades psicoterapêuticas no pré-natal e pós-natal. **Conclusão:** A assistência de enfermagem engloba cuidados realizados tanto no pré-natal quanto no pós-natal, que buscam promover ações terapêuticas e orientações em saúde a fim proporcionar um puerpério melhor às mulheres com baby blues.

Palavras-chave: **ENFERMAGEM; CUIDADOS DE ENFERMAGEM; TRANSTORNOS PUERPERAIS; PERÍODO PÓS-PARTO; SAÚDE MENTAL**