**Artigo: “effectiveness of cold compress and lavender aromatherapy on reduction in postpartum perineal pain intensity”**

O puerpério é o período após a libertação da placenta até os órgãos reprodutores recuperarem como antes da gravidez, e geralmente, dura seis semanas. Frequentemente ocorrem durante o parto lesões na área perineal, o que causa dor à puérpera. A lesão perineal pode ocorrer devido a lacerações espontâneas ou episiotomia, que pode tornar-se um problema ginecológico no futuro.

Nos primeiros dias após o parto, as mulheres sentem dores moderadas a severas que têm sintomas iniciais de diminuição da mobilidade e diminuição da capacidade de realizar atividades diárias, a dificuldade em sentar-se devido à dor perineal, podendo inibir o início da amamentação que afetará a ligação da mãe-bebé.

Quase 90% das mulheres que passam por parto vaginal têm laceração perineal (OMS, 2015).

As lesões perineais têm elevada relevância clínica pois podem causar disfunção dos órgãos reprodutores femininos, como porta de entrada para infeções que podem causar a morte devido a septicemia.

O alívio da dor com compressas frias é um método que pode ser aplicado para ajudar a confortar a puérpera a diminuir a dor uma vez que reduz o fluxo sanguíneo para a área da lesão, e assim, o risco de hemorragia e edema. As compressas frias têm um efeito analgésico ao abrandar a velocidade de transmissão do impulso nervoso.

**Artigo “The effect of cold application on episiotomy pain: A systematic review and meta-analysis”**

A dor perineal pode ser causada por trauma cirúrgico (episiotomia) ou espontâneo após o parto vaginal. As episiotomias representam uma forma de trauma e são equivalentes a uma laceração de segundo grau que afeta a mucosa e os músculos perineais. As lacerações de primeiro e segundo graus causam dor e agitação, o que provoca um stress extra às mães que tentam adaptar-se às suas novas condições, afetando assim negativamente as suas atividades diárias tais como movimento, micção, evacuação e amamentação, especialmente durante os primeiros 3 dias pós-parto.

Entre os métodos não farmacológicos, a aplicação de frio é importante para reduzir a dor perineal. Os métodos de aplicação de frio têm sido utilizados há anos para tratar traumas locais para reduzir a dor a curto prazo, e vêm em diferentes formas, tais como bolsas de gelo, compressas de gel frio ou banhos de gelo/frio, para tratar lacerações perineais. A aplicação de frio constitui um método não farmacológico, não invasivo, de baixo custo e simples para reduzir a temperatura local dos tecidos e também ajudar a reduzir a dor após uma episiotomia.

Embora a fisiopatologia da aplicação de frio utilizada para a redução da dor pós-episiotomia não seja claramente conhecida, a investigação tem descoberto que causa vasoconstrição. Também reduz a permeabilidade capilar e evita a ocorrência de edema na região, impedindo que o sangue dos vasos danificados extravase para o tecido. Como resultado, o metabolismo celular diminui e os músculos relaxam, o que reduz a dor. Além disso, os métodos de aplicação de frio podem reduzir a temperatura da pele em 10-15°C em 15 min, retardando assim o crescimento bacteriano, anestesiando a área, retardando os estímulos da dor e reduzindo a inflamação.

Artigo “The incidence of wound infection and dehiscence following childbirth-related perineal trauma: A systematic review of the evidence”

A infeção perineal pós-parto e deiscência da sutura têm repercussões para o sistema de saúde tanto a nível financeiro como de prestação de serviços. As mulheres com infeção perineal ou deiscência irão, em muitos casos, necessitar de tratamento como antibióticos, analgesia mais eficaz ou readmissão no hospital. Em casos graves pode até ser necessário regressar ao bloco para desbridamento e voltar a suturar ou, numa data posterior, para revisão perineal. O risco de necessidade de cirurgia adicional após deiscência de ferida perineal pode atingir os 13,2%. Estes tratamentos acarretam custos adicionais e aplicam uma pressão adicional em serviços já sobrelotados.

A incidência de infeção perineal pós-parto tem sido relatada entre 0,8% a 11% nos contextos de saúde ocidentais e até 23% nos países de médio e baixo rendimento. No entanto, a real incidência de infeção e deiscência associadas a traumatismos perineais relacionados com o parto permanece largamente desconhecida e muito provavelmente subestimada.