



CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO LISBOA NORTE, EPE





Av. Prof. Egas Moniz - 1649-035 Lisboa Telefone: 21 780 50 00 contactcenter@chln.min-saude.pt www.chln.min-saude.pt

CENTRO HOSPITALAR UNIVERSITÁRIO LISBOA NORTE, EPE









Autores

Graça Oliveira Serviço de Neonatologia

Cláudia Milhinhos Fátima Horta Mariana Ferreira Serviço de Obstetrícia



Linhas de apoio

Emergência

112

Hospital santa maria (serviço de obstetrícia-Unidade de puérperas, piso 5)

217 805 187 / 217 805 089

Linha saúde

808 24 24 24

SOS amamentação

213 880 915

www.sosamamentacao.org.pt

Mamamater Associação

www.mamamater.org

Comissão para a igualdade no trabalho e no emprego

www.cite.gov.pt

Instituto da Segurança Social I.P.

www.seg-social.pt

Direcção geral da saúde

www.dgs.pt

Programa nacional de saúde reprodutiva

www.saudereprodutiva.dgs.pt

Associação para a promoção da segurança infantil

www.apsi.org.pt



REGISTE O SEU BEBÉ ATÉ AO DIA DA ALTA NO GABINETE"NASCER CIDADÃO", PISO 4, NA MESMA PRUMADA DA MATERNIDADE!







SINAIS DE ALARME

Entre outros, o primeiro sinal de doença poderá ser:

- (1) Recusa ou desinteresse ao mamar (bebé mole).
- (2) Respiração difícil.
- (3) Agitação ou sonolência excessiva.
- (4) Icterícia (cor amarelada da pele), que se estende até às coxas.
- (5) Perda de peso superior a 10% do peso ao nascer, ao fim da 1ª semana.
- (6) Febre e vómitos.

LEVE IMEDIATAMENTE O SEU FILHO AO MÉDICO!

CUIDADOS ao Recém-nascido

Conselhos aos pais

Neste livro encontrarão alguns conselhos e orientações que ajudam a cuidar melhor do vosso bebé. Caso tenham alguma dúvida contactem um dos pediatras ou enfermeiras do serviço.

Índice

1) Alimentação	4 5
2) Segurança	6 7
3) Higiene4) Cuidados imediatos de saúde	8 9 10 11
6) Sinais de alarme	14









ALIMENTAÇÃO

O seu leite é o melhor alimento para o bebé, perfeitamente adaptado às necessidades do seu pequeno corpo e ao seu crescimento. Deverá alimentá-lo exclusivamente ao peito até aos 6 meses, salvo raras exceções.

Aumenta a capacidade de defesa contra infecções, reduz a probabilidade de alergias e melhora o seu desenvolvimento. Também tem vantagens para si: reduz o risco de cancro da mama e do ovário e permite uma recuperação mais rápida do seu peso habitual.

como colocar o Seu bebé ao peito:

- (1) Sente-se de forma confortável, bem apoiada, sem estar demasiado inclinada para a frente ou para trás.
- (2) Ajeite a sua mama, comprimindo a aréola entre o indicador e polegar.
- (3) Toque com o mamilo nos lábios do bebé.



Nos primeiros dias pode notar que a urina deixa na fralda uma mancha cor de laranja devida a presença habitual de substâncias constituídas por uratos.

É uma situação frequente, normal e passa espontaneamente.

ENGURGITAMENTO MAMÁRIO

Nas primeiras semanas pode haver aumento das glândulas mamárias nos bebés de ambos os sexos. Nas meninas pode também ocorrer uma pequena hemorragia vaginal. Estes dois factos são normais, passam sem tratamento e são devido à passagem de hormonas da mãe para os r e c é m - n a s c i d o s .

As glândulas mamárias diminuem de tamanho naturalmente, embora nalguns casos podem ficar inflamadas ou mesmo surgir infeção.

Nesses casos, deve consultar o médico.

Outras situações

Se estiver constipada(o) ou com herpes labial use máscara e as mãos antes de mexer no seu bebé. Evite dar beijinhos no bebé.

Evite que ele esteja junto de pessoas constipadas ou permaneça em ambientes com muita gente.

Os carinhos são indispensáveis para o bom desenvolvimento do bebé: pegue-lhe ao colo, faça-lhe festinhas, converse e brinque com ele.

Não permita que o seu filho permaneça em locais onde se esteja a fumar. Lembre-se que fumar faz mal ao seu bebé

Não permita que o seu ilho permaneça em locais onde se esteja a fumar.



Nofinal da mamada ajude o bebéa arrotar.

4 13



SITUAÇÕES **FREQUENTES**

ERITEMA TÓXICO

Podem aparecer manchas dispersas, vermelhas, com centro mais claro, por vezes com líquido, é uma reacão normal e passa espontaneamente.

É o chamado eritema tóxico.

Pode fazer a higiene como habitualmente.

Se o conteúdo das vesículas tiver aspeto de pus, deverá contactar o médico.

ICTERÍCIA

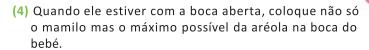
A icterícia é a coloração amarelada da pele e esclerótidas (olhos). Pode aparecer na 1º semana de vida e é causada pelo aumento de bilirrubina.

As fezes e urina são de cor normal.

Atinge cerca de 50% dos bebés saudáveis, aparece entre o 2º/3º dia de vida e desaparece por volta das 2 semanas.

Se a cor amarelada da pele se estender abaixo do umbigo (até às coxas), tiver fezes brancas ou urina muito escura venha contacte o seu médico assistente com urgência.

Caso se mantenha para além das 4 semanas deve contactar o médico assistente.



- (5) A sua barriga deverá estar em contacto com a barriga do bebé.
- (6) Coloque-o ao seu colo de modo a que ele não tenha de virar a cabeça.

A mamada é sem dúvida uma altura privilegiada de empatia e comunicação da díade mãe-filho.

As mamadas devem ter horário livre, sempre que o bebé queira. Contudo, o intervalo entre mamadas não deverá ser superior a 4

Nos 1ºs meses durante a noite mantenha o mesmo ritmo até que esteja estabelecida a lactação.

Na 1º semana o ideal é fazer 8 a 12 mamadas por dia.

A duração da mamada é variável, o bebé deve esvaziar completamente uma das mamas e só nessa altura deverá ser colocado na outra, na mamada seguinte deve iniciar o aleitamento pela outra mama.

Não dê a chucha ao seu bebé enquanto está a ser Uma das posições amamentado ao peito.

O bebé alimentado ao peito tem dejecções líquidas, amareladas. As fezes também podem ficar verdes depois de expostas ao ar.

Procure ter uma alimentação simples e completa, não existem alimentos proíbidos. Não deve consumer qualquer bebida alcoólica. Não deve fumar, para além de diminuir a produção de leite é um fator de risco para o morte súbita do lactente.

Para avaliar a eficácia do aleitamento materno o bebé de- verá ser pesado entre o 3º e 6º dia, aproveitando a ida ao centro de saúde para efectuar o"teste do pézinho".

Caso se encontre doente, não tome qualquer medica- mento sem indicação do seu médico, do pediatra do seu bebé ou outro profissional de saúde.



Figura 1

Bebé a mamar corretamente

Figura 2

para ajudar o bebé a arrotar













Figura 3 Posição correcta no berço

Figura 4 Posição correcta na cama de grades **SEGURANÇA**



O bebé deverá ser sempre colocado a dormir de costas, com os pés junto ao fundo do berço.

A roupa de cama não deve cobrir a cabeca do bebé. deve deixar os braços e as mão livres.

Não coloque almofadas, fraldas, brinquedos, gorros, laços ou fitas dentro da cama. A cama deve ser estável e sólida, e as grades devem ter no mínimo 60 cm de altura. A distância entre as barras das grades deve ser inferior a 6 cm. O colchão deve ser firme e bem adaptado à cama.

Prevenção do síndroma de morte súbita do lactente. Siga as seguintes regras:

- (1) Dormir de costas.
- (2) Usar colchão duro.
- (3) Não usar almofadas.
- (4) Evitar que o bebé se enrole nos lençóis.
- (5) Não aquecer demais o bebé.
- (6) Não usar gorro em casa.
- (7) Dormir em berço no quarto dos pais até aos 6 meses.
- (8) Não expor ao fumo do tabaco.
- (9) Temperatura ambiente 19-20°

É um teste não doloroso efectuado, com um pequeno aparelho portátil (otoemissões), em ambos os ouvidos. Caso o seu filho não passe na 1º avaliação, não significa que tenha surdez, deverá repetir o exame mais tarde após a alta.

RASTREIO DO REFLEXO DO OLHO VERMELHO

Rastreio universal efetuado em todos os recém-nascidos antes da alta e em todas as consultas de rotina até aos 3 anos de idade. Este rastreio permite fazer o diagnóstico de doenças dos olhos possibilitando um tratamento oftalmológico eficaz e o desenvolvimento adequado da visão.

RASTREIO DE CARDIOPATIAS CRÍTICAS

O rastreio de cardiopatias congénitas críticas é efetuado no 2º dia de vida, antes da alta da maternidade. Permite a deteção precoce de patologias não cardíacas potencialmente letais como doenças respiratórias ou sépsis precoce.

PRIMEIRA CONSULTA

A primeira consulta deverá ser marcada para a primeira semana de vida no Centro de Saúde ou no pediatra assistente.

VITANINAS

De acordo com as actuais recomendações da Direcção Geral de Saúde, a administração de suplementos vitamínicos, salvo raras excepções, deverá ser feita apenas com Vitamina D, 1 gota/dia, nos bebés em aleitamento materno exclusive, após 1 mês de idade.

DOENÇAS RASTREADAS www.diagnosticoprecoce.org





CUIDADOS IMEDIATOS DE SAÚDE

VACINAS

As doenças infeciosas são perigosas,e as vacinas ajudam a preveni-las.

Na maioria das situações, o seu bebé terá alta com 1 vacina. A primeira dose da vacina contra a hepatite B, administrada na coxa.

As outras vacinas irão ser administradas a partir do 2ºmês de vida, no Centro de Saúde da sua área de residência. Para além das vacinas do Plano Nacional de Saúde, existem outras disponíveis, informe-se com o médico assistente.

RASTREIOS NO PERÍODO NEONATAL

DIAGNÓSTICO PRECOCE

O teste do pézinho permite o diagnóstico precoce de várias doenças graves cujo tratamento adequado impede o aparecimento de atraso mental associado a essas doenças. Deverá ser efectuado entreo 3º e 6º dia de vida no Centro de Saúde da sua área de residência. Se for detatado alguma alteração, será contatado, diretamente por telefone ou através do Centro de Saúde.

RASTREIO AUDITIVO

O rastreio auditivo para detecção de surdez congénita é efectuado a todos os bebés antes da alta.

TRANSPORTE

Desde a saída da maternidade e sempre que queira transporter o seu bebé, deverá faze-lo em cadeira própria, aprovada segundo as normas europeias.

A cadeira deverá ser adequada ao peso e à idade da criança, e colocada sempre voltada para trás e correctamente instalada.

Antes de qualquer viagem, mesmo curta, não se esqueça de ajustar o cinto de segurança da cadeira ao bebé.

Se o seu carro tiver "airbag" frontal, deverá instalar a cadeira no banco de trás.

MANOBRA ANTI-ENGASGAMENTO

Se o bebé se engasgar coloque-o de cabeça para baixo e bata-lhe suavemente nas costas com a mão em concha até que ele comece a chorar.

OUEDAS

NUNCA deve deixar o seu bebé sozinho em cima da cama, mesa, banheira ou sofá, nem que seja "apenas por 1 segundo". Não deixe que outras crianças lhe peguem, a não ser quando acompanhadas por um adulto.

OUEIMADURAS

Mantenha os líquidos quentes (água, café, chá ou botija de água) afastados da criança. Antes de começar a dar o banho de verificar a temperature da água, comece por deitar sempre a água fria e depois a água quente.

Se usar o biberão deve certificar-se da temperatura do leite, entornando uma gota no seu pulso.

Não utilize o microondas para o aquecer.

Lembre-se que o vidro pode estar morno, mas o leite a ferver.







Transporte
Figura 7
Manobra

anti-engasgamento

Figura 5 e 6





HIGIENE

Antes da queda do coto umbilical, deve-se secar e deixar ao ar após o banho.

Lavar muito bem com água e sabão de pH neutro sem conservantes e perfumes.

O cordão deve estar seco e exposto ao ar usando fralda com recorte ou dobrando a parte superior. Não é necessário o uso de ligadura ou"cinta", porque pode incomodar o bebé, e não evita o aparecimento de hérnias. Caso o coto umbilical apresente mau cheiro, pus ou hemorragia, contacte o médico assistente.

As fezes do bebé são ácidas e por vezes a pele à volta do ânus pode ficar avermelhada e irritada ("assada"). Após a mudança da fralda, proteja a pele, aplicando pasta de agua ou creme de proteção.

BANHO

Pode dar banho de imersão logo nos primeiros dias, mesmo antes da queda do coto umbilical.

Antes de o colocar na água deve ter à mão tudo o que vai necessitar para não largar o bebé nem por um segundo.

- (1) A banheira deve estar limpa e a água morna (37ºC).
- (2) Coloque pouca água na banheira (cerca de 5 dedos de altura).

- (3) A temperatura ambiente deve oscilar entre os 22 e os 25°C.
- (4) Mergulhe o bebé na água, segurando-o com cuidado, com a mão debaixo dos ombros. Lave primeiro a cabeça, depois o corpo, e por fim os membros.
- (5) Não use produtos perfumados na limpeza do bebé.
- (6) Limpe com uma toalha turca, sem esfregar, secando bem as pregas, para que não figuem húmidas.

Não use cotonetes.

Depois do banho, pode aplicar cre- me hidratante ou óleo, massajando suavemente todo o corpo, o que irá estimular a circulação sanguínea e ajudar a relaxar e a conciliar o sono. Se quiser poderá algumas vezes dar banho "por partes", só com leite de limpeza.

Lavar os olhos com soro fisiológico.

As roupas deverão ser de algodão, de cor clara, confortáveis e folgadas.

Não use alfinetes, colchetes, elásticos e fitas.

Deve primeiro colocar a fralda sempre com o coto umbilical por fora e só depois vestir a camisa e o resto do vestuário. Não é necessário cortar as unhas nos primeiros dias, as cutículas acabam por cair.

Caso o bebé se arranhe pode optar por limar as unhas com uma lima de cartão ou tapar os dedos com as mangas, não permitindo que se arranhe, mas deixa as mãos livres. Depois do banho, pode aplicar creme hidratante ou óleo massajando suavemente todo o corpo.



O cordão deve estar seco e exposto ao ar