



Promoção da Melhoria
Continua da Qualidade

Guia da Mãe e do Bebê

Depois do parto surgem muitas dúvidas.
A sua Unidade de Saúde Familiar continua
ao seu lado para lhe dar todo o apoio.

À nova Mãe, ao Bebê, mas também à Mulher.





Promoção da Melhoria
Continua da Qualidade

Índice

Após o Parto	4
A sua Saúde	12
Alimentação do Bebê	22
Higiene do Bebê	40



Após o parto



NA MATERNIDADE OU NO HOSPITAL

VIGILÂNCIA

É natural que permaneça na sala de partos ou de recobro (recuperação) duas a três horas após o parto, para receber os cuidados médicos e de enfermagem necessários neste período e vigiar a evolução da mãe e do bebê (a sua adaptação inicial à vida fora do útero).

PERMANÊNCIA

Em princípio, ficará dois dias no Hospital ou na Maternidade.

Este período pode ser maior se o parto tiver sido feito através de cesariana ou se os médicos entenderem que é favorável para a mãe ou para o bebê.

Os dias em que permanecer na Maternidade ou no Hospital serão passados num quarto individual ou compartilhado com outras parturientes.

A mãe e o bebê serão avaliados frequentemente por médicos e enfermeiros.

Fale sobre todas as dúvidas que tiver e relate os sinais ou sintomas que possa notar em si ou no seu bebê.

MOBILIDADE

Ao contrário do que acontecia, hoje, as parturientes são incentivadas a levantar-se o mais cedo possível para evitar complicações do aparelho circulatório.

Os técnicos de saúde irão ajudá-la a retomar, progressivamente, a sua autonomia e os seus movimentos.

VISITAS

Por mais que seja emocionante a chegada de um bebé, tente convencer familiares e amigos a visitarem-na, apenas, quando regressar a casa.

Além de cansativo, um número elevado de visitas pode ser um factor de stress para a mãe e para o bebé.

Se existirem outros filhos pequenos, avalie muito bem se devem visitá-la.

A chegada de um bebé (centro de atenções e de cuidados), as naturais limitações físicas da mãe (o facto de não conseguir, por exemplo, pegar-lhe ao colo) podem causar danos emocionais na criança e na mãe.

Se optar pela visita, sugerimos que compre um presente previamente e o leve na mala que preparou para a Maternidade (ou peça a um familiar para o fazer), e diga ao(s) seu(s) filho(s) pequeno(s) que foi o seu bebé que lho trouxe.

REGRESSO A CASA

SERVIÇOS DA USF

Consulta de Puerpério

Puerpera é a designação que se dá à mulher que foi mãe recentemente.

A consulta do puerpério é a chamada revisão do parto e será feita até seis semanas após o parto (antes de sair do hospital é-lhe feita a primeira revisão).



O seu médico deverá fazer-lhe uma citologia e observar o seu útero, para perceber se está a regredir normalmente. Por outro lado, é-lhe transmitida informação sobre os métodos anticoncepcionais adequados ao período pós-parto, em que está a amamentar. Se o desejar, ser-lhe-á fornecida, gratuitamente, a pílula adequada à sua condição de saúde.

Não se esqueça do seu Boletim de Grávida

DIAGNÓSTICO PRECOCE TESTE DO PEZINHO

O teste do pezinho é um exame realizado entre o 3º e o 6º dias de vida do recém-nascido, para diagnosticar precocemente doenças metabólicas e genéticas, que, se não forem diagnosticadas e tratadas, poderão provocar perturbações para o resto da vida.

Para tal, logo que o bebé nasça, deve inscrevê-lo na USF e agendar sempre que possível uma Visita Domiciliária, excepto se não a desejar ou residir fora da área da USF.

A Visitação Domiciliária permitirá, num ambiente mais confortável para os pais, tirar dúvidas e abordar alguns assuntos com os enfermeiros que farão a visita.

Se optar por se deslocar à USF com o bebé, deve trazer o Registo de nascimento e o Boletim de Saúde para inscrevê-lo na USF.

SINAIS DE ALARME

Quando regressar a casa, esteja atenta aos seguintes sinais de alarme e consulte de imediato o seu médico se os detectar:

- Febre acima dos 38°C.
- Náuseas e vómitos.
- Queixas urinárias, como ardor.
- Hemorragia vaginal abundante (superior ao fluxo menstrual).
- Dor, edema (inchaço) e pernas duras (empastamento das pernas).
- Dor no peito e tosse.
- Um dos peitos, ou ambos, com zonas vermelhas, quentes e dolorosas.
- Agravamento da dor entre a vagina e o recto.



ORGANIZAÇÃO

O regresso a casa implica, também, que a mãe vai ter de desempenhar, muitas vezes sozinha (sobretudo, quando não existe uma rede familiar de apoio), uma série de tarefas. Por outro lado, toda a rotina do bebé vai estar-lhe grandemente atribuída, ao mesmo tempo que é fundamental que descanse, para recuperar física e emocionalmente.

Nesta fase, é fundamental a interacção entre o casal, estabelecendo uma verdadeira partilha das tarefas domésticas (limpar, lavar a roupa e a louça, cozinhar).

No caso de existirem outras crianças, sobretudo com menos de 10 anos, é essencial que o casal se apoie na resposta às suas necessidades, para não se agudizarem quaisquer situações de tensão emocional das crianças, de que possa resultar a rejeição do bebé e a consequente dificuldade da sua integração na família.

No entanto, recorde-se – a existência de alguma fragilidade emocional da parte dos irmãos do bebé, e o natural ímpeto dos pais para a sua compensação, não pode significar a abolição de regras existentes e a admissão de todos os caprichos e birras. Educar, também, é uma forma de gostar dos seus filhos.

VISITAS

Prepare-se, nos primeiros tempos, para a possibilidade de numerosas visitas de familiares e amigos.

Além de ser necessário dosear a exposição do bebé e da mãe, para não os cansar em demasia, tente contrariar alguns gestos habituais nestas alturas:

- Sensibilize as suas visitas para não beijarem a face, a testa ou as mãos do bebé;
- Contrarie o hábito de pegarem nas mãos do bebé;
- Evite quaisquer contactos com pessoas doentes.

Não se esqueça que esta é uma das fases de maior vulnerabilidade e desprotecção do seu bebé. A sua exposição a quaisquer factores que possam causar infecções pode degenerar num problema de saúde.



A sua saúde

CUIDADOS ESPECIAIS

Algumas situações que ocorreram durante a gravidez têm de continuar a ser acompanhadas depois do parto:

- Hipertensão
- Diabetes
- Infecções
- Alterações da coagulação
- Varizes
- Epilepsia



Refira ao seu médico o tipo de acompanhamento que teve durante a gravidez, terapêuticas, exames complementares, etc. (leve o seu Boletim de Saúde da Grávida).

DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Depois de regressar a casa, e a partir da primeira semana após o parto, pode começar a notar algumas alterações do humor.

As causas podem ser variadas: alterações hormonais, a pressão das novas responsabilidades da maternidade, a pressão familiar (o ‘aconselhamento’ permanente de outras mulheres), cansaço, stress causado pela amamentação, etc.

Habitualmente, são sentimentos normais que desaparecem em poucas semanas — é a fase designada por tristeza do pós-parto.

Nalguns casos, algumas mulheres desenvolvem uma condição mais grave, em que estes sintomas se estendem durante demasiado tempo, notando-se, até, o seu agravamento progressivo — pode ser a chamada depressão pós-parto.

Não perca tempo. Fale com o seu médico sobre a forma como se está a sentir, para obter o apoio necessário.

PERDA DE SANGUE VAGINAL (LÓQUIOS)

A perda de sangue vaginal após o parto é normal. A sua duração varia de mulher para mulher, podendo, no entanto, durar cerca de um mês.

Durante este tempo, o corrimento irá mudar de aspecto: no início é vermelho vivo, depois rosado (fase em que diminuirá a sua quantidade). Entre 10 a 15 dias depois do parto, adquire uma cor amarelada e esbranquiçada.

Estas perdas de sangue tendem a desaparecer neste espaço de tempo.

Precaução: durante este mês é desaconselhado o uso de tampões.

CINTAS PÓS-PARTO

Várias mulheres utilizam cintas ou faixas pós-parto, também conhecidas por cintas modeladoras, que auxiliam na recuperação da firmeza de toda a zona que serviu para alojar o bebé.

No entanto, as opiniões médicas sobre a utilização desta cinta não são consensuais.

Fale com o seu médico sobre a utilização da cinta.

Se a utilizar, é provável que, nos primeiros tempos, necessite da ajuda de um familiar para a colocar.

EXERCÍCIO FÍSICO

A seguir ao parto e passados os primeiros tempos de dúvidas e de recuperação física mínima, algumas mulheres ficam preocupadas por o seu corpo não recuperar de imediato a forma pré-gravidez.

É importante que não fique obcecada com a perda de peso nos primeiros meses após o parto, até porque é natural que pese alguns quilos a mais.

Se estiver a amamentar, necessita de maior quantidade de calorias. Não tente perder peso até parar a amamentação.

Antes de desenvolver um programa de ginástica pós-parto, para recuperar a firmeza e a tonicidade do seu corpo, fale com o seu médico, de modo a adequar os exercícios à sua condição de saúde. Lembre-se que o seu corpo e o seu organismo foram submetidos a um grande esforço nos últimos 9 meses—não comece a fazer exercício físico sem consultar o seu médico. A sua Saúde pode estar em risco.

A par da sua recuperação (com ou sem um plano de exercícios), beba muitos líquidos, evite doces e alimentos pouco saudáveis e faça caminhadas (aumente progressivamente as distâncias).

O exercício vai ajudá-la a melhorar o seu bem-estar físico e psíquico.

PLANEAMENTO FAMILIAR

A seguir ao parto e quando pensar em recomeçar a vida sexual activa, fale com o seu médico.

É necessário adaptar os métodos anticoncepcionais à sua condição de saúde e ao facto de poder estar a amamentar. Por outro lado, evite uma gravidez próxima da que terminou recentemente. O seu organismo necessita de tempo para se recompor.



SEXUALIDADE

Não há um prazo que permita definir para todas as mulheres o momento do reinício da actividade sexual depois de um parto.

Há algumas ‘condições’ prévias que, ainda assim, nada têm de definitivo: a cicatrização de toda a área afectada pelo parto, a ausência de dor e o facto de voltar a sentir-se preparada, disponível e confortável para retomar a sua sexualidade.

Nesta fase, é muito importante a comunicação aberta com o companheiro, para que não se gerem mal-entendidos, nem a mulher retome a sua actividade sexual sem o desejar.

É importante que se lembre que pode engravidar, mesmo a amamentar e sem ter regressado a menstruação.

CONTRACEPÇÃO

Na sexualidade, depois de uma gravidez, foram-se cimentando, ao longo de gerações, alguns mitos pouco fiáveis. É o caso do ‘quem amamenta não engravida’ e do ‘sem menstruação não se pode engravidar’. Hoje sabe-se que, em ambos os casos, a realidade é bem diferente da sabedoria popular e muitos irmãos com 9 ou 10 meses de diferença comprovam-no.

Mais uma vez, esta é uma área em que a sua USF e o seu médico são vitais. Não improvise. Não recorra a métodos que tenha utilizado anteriormente. O seu médico irá ajudá-la a encontrar o método anticoncepcional adequado a esta fase da sua vida.

Conforme a situação e a escolha da mulher, esta pode optar por: contracepção hormonal (pílulas, adesivo contraceptivo, anel vaginal, implante); métodos de barreira (preservativos); dispositivos intra-uterinos (DIU) e métodos irreversíveis.

As **pílulas** são o método mais usado no nosso país. A sua toma tem de ser adequada, por exemplo, ao facto de a mulher estar, ou não, a amamentar.

A opção por este método pode ser importante para auxiliar a mulher a regular os ciclos menstruais.

O **anel vaginal** requer a utilização de um anel flexível colocado na vagina, ocorrendo a absorção através do revestimento vaginal.

Os **adesivos** contraceptivos são pequenos adesivos que se aplicam na pele, ocorrendo, através desta, a absorção para a corrente sanguínea.

O **implante** trata-se de um pequeno bastonete que é colocado por um técnico de saúde por baixo da pele, onde permanece eficaz, por um período máximo de 3 anos.

Os **métodos de barreira** são assim chamados porque são um obstáculo à progressão dos espermatozoides, impedindo, deste modo, a fecundação.

Os mais conhecidos e utilizados são os **preservativos masculinos**, mas existem, também, os **preservativos femininos** que se introduzem na vagina e que cobrem todo o colo do útero.

Têm a vantagem de proteger das doenças de transmissão sexual.

Os **dispositivos intra-uterinos** (DIU) são outra opção à disposição da mulher. No entanto, a maioria dos médicos prefere aguardar pela estabilização das mudanças sofridas pelo útero (cerca de 6 semanas após o parto) para evitar a deslocação do dispositivo ou a sua expulsão. Este método pode implicar menstruações mais prolongadas.

As vantagens do **DIU** em relação à pílula assentam no facto de ser um método de longa duração (3 a 5 anos e removível em qualquer altura) e ser ideal para as mulheres que esquecem a toma da pílula frequentemente ou que não têm tolerância aos anticonceptivos hormonais.

Todavia, quando a mulher tem a certeza que não quer ter mais filhos, pode optar por um método definitivo, através de uma intervenção cirúrgica – a **laqueação de trompas** (ou a **vasectomia**, no homem).

Estes métodos são muito dificilmente reversíveis – é necessário que a decisão seja tranquila e ponderadamente tomada.

MENSTRUACÃO

A seguir a um parto, os ciclos menstruais ficam irregulares, sobretudo se estiver a amamentar.

É normal que tenha fases longas de período e fases mais longas sem ele.

Não se guie por mitos antigos relacionados com a amamentação, ausência de menstruação e uma nova gravidez. Só o seu médico é que pode informá-la capazmente e ajudá-la a prevenir outra gravidez imediata.

INTERVALO PARA UMA NOVA GRAVIDEZ

O período ideal entre gravidezes é de dois anos, quer para o completo restabelecimento da mãe, quer para o correcto desenvolvimento do próximo bebé e da próxima gravidez.

Quando o intervalo é inferior a seis meses, as probabilidades de morte fetal, nascimento prematuro, baixo peso à nascença ou problemas congénitos são significativa-

mente maiores do que nos casos em que a gravidez ocorre, pelo menos, um ano depois do parto anterior.

Isto pode acontecer porque as reservas maternas de nutrientes essenciais estarão reduzidas devido à gestação anterior ou a desequilíbrios hormonais naturais do período pós-parto.

Sinta-se em segurança connosco.
Contamos consigo e com o seu bebé.
Pela Vossa Saúde.



Alimentação do Bebê

Cuidar de um bebê é uma tarefa muito exigente. Frequentemente, surgem dúvidas e incertezas. Continue a contar connosco nestes momentos!

Também queremos o melhor para o seu Bebê.



QUAL É O MELHOR ALIMENTO PARA O MEU BEBÊ?

O leite materno é o melhor alimento.

VANTAGENS PARA O BEBÊ

- Oferece uma ligação emocional de segurança e ternura
- Está adaptado às suas necessidades
- Contém água em quantidade suficiente
- Protege das alergias e reduz o aparecimento de eczemas
- Previne infecções gastrointestinais, respiratórias, urinárias e dos ouvidos
- Assegura o desenvolvimento do bebê até aos 4 a 6 meses
- Permite uma adaptação melhor a outros alimentos
- Facilita o desenvolvimento mental
- Favorece a formação da boca e de dentes direitos
- Os bebês amamentados adoecem menos
- Contém endorfinas (auxiliam no controlo da dor e da tensão)
- Diminui a incidência de cólicas, prisão de ventre, uma vez que é facilmente digerido

VANTAGENS PARA A MÃE

- Está sempre disponível, pronto e à temperatura e consistência adequadas
- Favorece a recuperação da forma física
- É económico — não é preciso comprá-lo
- A involução uterina (regresso do útero ao tamanho normal) é mais rápida
- As gorduras acumuladas durante a gravidez são utilizadas na produção de leite
- Atraza a menstruação, permitindo o armazenamento de ferro
- Diminui o risco de osteoporose
- Diminui a probabilidade de cancro da mama e dos ovários
- Favorece a relação e o contacto entre a mãe e o filho

Defendemos o aleitamento materno em exclusivo até os 6 meses.

O seu médico avaliará consigo a existência de contra-indicações para amamentar (ex. toxicod dependência da mãe, infecção pelo VIH).

INÍCIO DA AMAMENTAÇÃO

- A primeira vez deve ocorrer na primeira hora de vida
- Cada bebé tem o seu ritmo a mamar — não há uma duração predefinida
- Intervalo da amamentação:
 - Sem intervalo definido no 1º mês
 - Depois do mês, de 2 a 3 horas de dia e 4 a 6 horas à noite

Recorde-se que a sua alimentação vai influenciar a composição do seu leite e as reacções que provoca no bebé (ex. cólicas). Aconselhe-se com o seu médico para definir uma alimentação adequada à amamentação.

Vea na Página 28 alguns dos alimentos que podem provocar alergias ou desconforto no seu bebé.



DEPOIS DE MAMAR

- Deixe que o bebê solte a mama sozinho (é sinal que está satisfeito)
- Espalhe umas gotas de leite no mamilo e auréola e deixe secar para evitar fissuras
- Coloque o bebê a arrotar
- Se o bebê não esvaziar a mama, retire o leite manualmente ou com uma bomba de sucção até se sentir confortável

POSIÇÕES PARA O BEBÊ ARROTAR

- Segure o bebê contra o seu ombro e vá dando palmadinhas nas suas costas até ele arrotar
- Segure o bebê sentado no seu colo e esfregue-lhe as costas, balançando-o suavemente para a frente e para trás

TÉCNICAS DE ESTIMULAÇÃO DA PRODUÇÃO DE LEITE

- Amamentação frequente
- Esvaziamento completo da mama
- Ingestão adequada de líquidos
- Amamentação nocturna (favorece a produção da hormona prolactina, que aumenta a produção de leite)

COMO CONSERVAR O LEITE MATERNO

Algumas mulheres retiram, manualmente ou com o recurso a bomba de sucção, o excesso de leite, amamentando, depois, o bebê com o recurso a um biberão. É muito importante que aprenda a conservar este leite.

Recolha

- Manual ou com o recurso a uma bomba de sucção apropriada (à venda nas farmácias)
- Guarde o leite em recipientes (vidro ou plástico duro) limpos e esterilizados

Rotulagem

- Coloque um rótulo, com a data da recolha, em todos os recipientes

Validade e Refrigeração

- 24 horas no frigorífico: - 4°C
- 2 semanas no congelador do frigorífico
- 3 meses no congelador do frigorífico combinado
- 6 meses na arca frigorífica: - 20°C

Atenção: não congele o leite ainda quente

Descongelação

- Deve ser feita no frigorífico
- Não o aqueça no microondas
- Aqueça-osobáguacorrentemorna ou banho-maria

ALIMENTOS QUE PODEM PROVOCAR ALERGIAS AO BEBÉ (ATRAVÉS DO LEITE MATERNO)

- Amendoins
- Carne de porco
- Chocolate
- Citrinos
- Frutos secos (nozes, avelãs, amendoins, amêndoas)
- Frutos tropicais
- Leguminosas (feijão, grão, favas, lentilhas)
- Leite de vaca e derivados
- Marisco
- Milho
- Morangos
- Ovos
- Soja
- Trigo

Coma estes alimentos com moderação, porque podem alterar o bem-estar do seu bebé.

ALIMENTOS QUE PODEM ALTERAR O SABOR DO LEITE MATERNO

- | | |
|---------------------|-------------|
| • Alho cru | • Espargos |
| • Cebola crua | • Nabo |
| • Couve-de-bruxelas | • Pepino |
| • Couve-flor | • Pimentos |
| • Couves | • Piri-piri |



SINAIS DE ALERGIAS OU MAL-ESTAR DOS BEBÉS

Deve existir uma atenção especial quando são introduzidos novos alimentos na alimentação do bebé. Os pais devem estar atentos a estes sinais e perceber se são ocasionais ou frequentes.

- Borbulhas
- Choro persistente
- Diarreia
- Dificuldade em respirar
- Dificuldade em dormir
- Gases
- Inchaços
- Irritação
- Vermelhidão na pele
- Vómitos

Se for possível estabelecer uma ligação entre a reacção do bebé e a ingestão de um alimento por ele, ou por si, reduza ou retire esse alimento da alimentação (do bebé ou da sua). Tente perceber se os sinais de alergia ou mal-estar do bebé reduzem ou desaparecem. Se persistirem, fale com a sua equipa de saúde.

ALIMENTAÇÃO DO BEBÉ COM LEITES ARTIFICIAIS

Caso não possa ou não queira amamentar, aconselhe-se com o seu médico ou com o seu enfermeiro sobre o melhor leite para o seu bebé.

Depois, esteja atenta à reacção do organismo do bebé. Tente perceber se o leite que lhe está a dar provoca reacções negativas – cólicas, obstipação (prisão de ventre), fezes muito duras, refluxo.

Nestes casos, volte a aconselhar-se com a sua Unidade de Saúde e experimente outro leite (devendo continuar atenta aos efeitos; pode ter de voltar a mudar).



FIQUE A CONHECER MELHOR OS LEITES ARTIFICIAIS

SIGNIFICADO DA NUMERAÇÃO DOS LEITES	1		Para lactentes até aos 6 meses
	2		Leites de transição dos 6 aos 12 meses
	3		Leites de continuação a partir dos 12 meses

SIGNIFICADO DOS RÓTULOS DOS LEITES	AR (anti-regurgitação)		Para ajudar o bebé a deixar de boçar
	SL (sem lactose)		Indicado para bebés com intolerância à lactose ou que estejam a recuperar de uma diarreia ou que tenham queixas frequentes de cólicas
	HA (hidrolisados)		Para casos em que existe história familiar, ou do bebé, de alergia

NOTA: existem, ainda, outras fórmulas com proteínas de soja, sem lactose (para recém-nascidos prematuros), cuja utilização só deve ser feita por determinação médica.

INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

IDADE	ALIMENTO		O QUE FAZER
ATE AOS 4/6 MESES	LEITE MATERNO		• Se estiver tudo bem com o aleitamento materno, manter até aos 6 meses e só depois iniciar a sopa
4 MESES	PRIMEIRA PAPA		• Pode introduzir a primeira papa sem glúten substituindo uma refeição - não láctea e preparada com o leite habitual do bebé - láctea, preparada com água fervida • A papa deve ser dada sempre com colher
5 MESES	PRIMEIRA SOPA E FRUTA		• A 1ª sopa pode ser introduzida aos 5 meses • Ingredientes: cenoura, batata ou arroz e azeite (uma colher de café) • O azeite só deve ser adicionado no final da cozedura (sem ferver) • Não adicione sal
	PRIMEIRA SOPA E FRUTA		• Com um intervalo de uma semana, adicione novos legumes à alimentação do bebé • Introduza abóbora, cebola, alho francês, courgette, xuxu, alho, alface, feijão verde, couve-flore e brócolos • Utilize, apenas, 3 variedades de legumes em cada sopa • Não dê beterraba, tomate e leguminosas • Fruta (iniciar uma semana após a sopa) - Macã, pera, banana. Pode dar crua, cozida, assada, ralada ou esmagada

INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS

IDADE	ALIMENTO		O QUE FAZER
6 MESES	PAPA COM GLÚTEN		• A partir de agora, pode começar a dar papas com glúten, bolacha maria e pão
6 MESES	CARNE		• Pode introduzir a carne na sopa numa das refeições • Começar por carnes magras (frango e peru) e depois borrego, vitela, novilho e coelho
6 MESES	IOGURTE		• Pode começar a dar iogurte adaptado com fruta bem madura ralada ou bolacha maria • Não adicione mel ou açúcar • Não dê morangos, nem frutos tropicais, porque podem causar alergias
9/10 MESES	OVOS E PEIXE		• Pode introduzir gema de ovo cozida, começando por 1/4 para testar o grau de tolerância do seu bebé e perceber se há alergias ao ovo • Dar no máximo 2/3 vezes por semana • Pode introduzir peixe cozido (tenha muita atenção às espinhas), que deve ser magro e fresco ou congelado (desde que a cadeia de frio não seja interrompida) se não houver antecedentes alérgicos
15 MESES	LEGUMINOSAS E CITRINOS		• Pode introduzir ervilhas e leguminosas secas (feijão, grão, lentilhas), citrinos e ovo inteiro

FAZER

Utilize uma colher para dar os alimentos sólidos

Utilize colheres de plástico ou de silicone

Siga a ordem de introdução dos alimentos

Dê água ao bebê entre refeições

Vigie as reações do bebê aos novos alimentos

Respeite o intervalo de tempo para alterar a alimentação

Tenha muito cuidado com a temperatura da comida

Vista uma roupa que possa sujar-se quando alimentar o bebê — é natural que cuspa os novos alimentos enquanto se habitua ao sabor e à textura

Proteja, igualmente, a roupa do bebê — há babetes tipo bibe que o cobrem na totalidade

Ou use babetes com reservatório, porque evitam que a comida que o bebê cospe caia no chão ou na roupa

Habitue a criança a partilhar a hora da refeição com a família

NÃO FAZER

Não tente dar a papa pelo biberão

Não utilize sal ou condimentos

Não adicione mel ou açúcar

Não dê mioleiras

Não dê vísceras

Não dê fritos

Não guarde sobras para dar ao bebê noutras refeições

Não dê doces antes dos 12 meses

Não dê refrigerantes

Guloseimas não são alimento

Higiene do Bebê

A higiene e limpeza do seu bebê são essenciais para o seu bem-estar.

O desconforto que resulta de uma higiene deficiente gera tensão e provoca o protesto do bebê através da única forma de que dispõe — o choro.

Sempre que o seu bebê chorar sem motivo aparente, comece por verificar se não necessita da fralda mudada ou se tem de executar outras tarefas para garantir a sua higiene e limpeza.

CORDÃO UMBILICAL / COTO UMBILICAL

Na altura do parto, o cordão umbilical é cortado e desinfetado.

Ainda na Maternidade, os técnicos de saúde indicar-lhe-ão a forma correcta para fazer, em casa, a higiene do coto umbilical, de modo a evitar qualquer infecção ou desconforto para o seu bebê.

O coto umbilical deve cair entre os 7 e os 15 dias após o nascimento do bebê. Na altura, pode surgir um pouco de sangue, o que é normal. Continue a vigiar o umbigo do bebê e mantenha os cuidados específicos (v. a seguir) por mais alguns dias.

O que fazer?

- Higiene: lave com água e sabão do bebê. Seque muito bem;
- Desinfecção: utilize álcool a 70% uma vez por dia (na altura do banho do bebê). Limpe o excesso de álcool com uma compressa seca e esterilizada;
- Procedimento: primeiro, limpe a zona onde o coto está em contacto com a pele; depois limpe a mola que o prende;
- Colocação da fralda: faça-lhe uma dobra na zona



do coto umbilical, deixando-o por fora da fralda, de modo a que não infecte (por contactar com urina ou fezes do bebé).

O que não fazer?

Não utilize faixas ou cintas para envolver o coto umbilical. Deixe-o secar livremente.

SINAIS DE ALARME

Consulte o seu médico:

- Se observar líquido amarelo (pus) a sair do umbigo do bebé;
- Se detectar mau odor no umbigo do bebé;
- Se detectar vermelhidão ou inchaço à volta do umbigo.

MUDANÇA DA FRALDA

Quando mudar

- Sempre que necessário (e sempre que houver fezes);
- Fralda seca e limpa evita assaduras e mantém o bebé confortável.

TIPO DE FRALDAS

Se tiver dúvidas:

- As descartáveis são as mais utilizadas, porque não necessitam de manutenção, estão sempre prontas a ser utilizadas e é possível comprá-las, praticamente, em qualquer sítio.
- A utilização de fraldas de pano está a regressar. As novas fraldas de pano são feitas com materiais de maior qualidade, que asseguram maior conforto ao seu bebé. Pondere o seu custo e a quantidade que tem de comprar para ter sempre uma reserva mínima disponível.



Recorde-se que têm de ser limpas (no caso de conterem fezes) e lavadas, tendo necessariamente de secar e ser engomadas.

COMO MUDAR

- Prepare a troca de fralda antecipadamente.
- Leve para junto de si tudo aquilo de que vai necessitar: toalhitas, fralda limpa e pomada para assaduras.
- Deite o bebé de barriga para cima e abra a fralda suja.
- Utilize toalhitas húmidas para limpar o bebé:
 - A higiene externa do pénis deve efectuar-se sem fazer deslizar a pele que o cobre.
 - Os genitais das meninas devem limpar-se da frente para trás.

Em ambos os casos, tenha atenção à completa limpeza de fezes, assegurando-se que não subsiste nenhum vestígio em todas as pregas do bebé abrangidas pela fralda.

UTILIZAÇÃO DE CREMES

- Aplique cremes contra as assaduras quando, entre mudas de fraldas, detectar o aparecimento de vermelhidão, pele irritada, borbulhas ou 'pele assada' pelo efeito de fezes ou urina.
- A sua aplicação preventiva permanente (em cada muda) não é necessária e pode causar algum desconforto ao bebé.



O BANHO DO BEBÉ

Frequência

O banho deve ser dado todos os dias.

Não falhe nenhum banho. A pele do seu bebé é extremamente sensível e necessita do banho e dos cuidados a seguir ao banho para se manter saudável e equilibrada.



ALTURA DO DIA

A maioria dos pais prefere dar banho à noite, porque tem um efeito calmante sobre o bebé e potencia uma noite mais tranquila.

Todavia, observe a reacção do seu bebé ao banho e perceba se, de facto, fica mais calmo ou se, pelo contrário, fica agitado. Neste caso, adapte a altura do banho do seu bebé e dê-lho a outra hora do dia.

Precaução: amamente o seu bebé após o banho e não antes — porque as necessárias mudanças de posição do bebé podem fazê-lo bolçar ou vomitar.

PREPARAÇÃO

Para que não haja perda de calor, a temperatura da divisão da casa onde é a zona de banho (quarto ou casa de banho) deve estar a 26 ou 27 graus e sem correntes de ar.

Precaução: antes de iniciar o banho, deve preparar o material e o vestuário necessários e tê-los disponíveis perto de si.

Antes de iniciar a limpeza do seu bebé, lave bem as mãos.

SE O BEBÉ É RECÉM-NASCIDO

E ainda não lhe caiu o coto umbilical, não lhe deve dar um banho de imersão (não utilize a banheira).

Deve colocá-lo sobre uma superfície estável (por exemplo, a cama dos pais) e utilizar uma esponja suave (própria para recém-nascidos) ou compressas (que são o meio ideal para esta altura da vida do recém-nascido e que deve substituir à medida que lava diferentes zonas do corpo do bebé).

Coloque alguma água tépida num recipiente, de modo a humedecer as compressas que vai utilizar na higiene do bebé.

A limpeza do bebé deve ser idêntica (no resultado) à de um banho de imersão.



BANHO DE IMERSÃO

Cuidados para um banho seguro

Banheira

- Utilize uma banheira própria para bebés. Não utilize a banheira dos adultos – o perigo de acidentes é enorme.

Água

- Prepare a água do banho sem o bebé dentro da banheira.
- Nunca acrescente água quente depois de o bebé já estar na banheira – corre o risco de desequilibrar rapidamente a temperatura da água e provocar-lhe queimaduras.

Fora de água

- Não deixe o bebé sozinho sobre a superfície onde o prepara para o banho – cama dos pais, móvel adaptado ou móvel da casa de banho. O seu bebé pode rolar e cair. Muitos acidentes ocorrem em segundos – nunca deixe o bebé sozinho (ignore telefones ou campainhas, por exemplo).

Profundidade

- A água da banheira não deve ultrapassar os 10 cm de profundidade. Esta regra é muito importante **para evitar o afogamento accidental do seu bebé quando lhe lava as costas.**

Temperatura

- Verifique a temperatura (tépida) da água com um termómetro (máximo 36 graus) ou com o seu cotovelo.

Durante o banho

- Nunca deixe o bebé sozinho durante o banho. O perigo de afogamento é real. O afogamento de um bebé ou de uma criança é extremamente rápido.
- Utilize um sabão líquido adequado para bebés — prefira-o a um sabão em barra, uma vez que é mais difícil de manter limpo e manusear.
- Quando colocar o bebé na banheira, é muito importante que o seu filho se sinta seguro e bem apoiado.
- Para o lavar de frente, apoie as costas do bebé no seu braço e coloque os seus dedos debaixo da axila do bebé. Segure-o firmemente — sem o magoar — para evitar que escorregue.
- Lave o bebé, molhando-o à medida que vai lim-

pando as diferentes partes do seu corpo. Lembre-se que tem, apenas, alguma água na banheira — por isso, não coloque demasiado sabão na sua mão.

- Vire-o de costas — tenha muito cuidado com a altura da cabeça em relação à água da banheira, para não o afogar acidentalmente. Verifique se o bebé tem a boca e o nariz fora de água.
- Quando virar o bebé de costas, apoie-o no seu braço; abra a mão na barriga do bebé, criando-lhe uma base de apoio ou envolva-o no seu braço, agarrando-lhe uma das pernas com a mão, para evitar que escorregue.

Cabeça

- Lave a cabeça no final, porque é provável que o seu bebé se irrite nesta altura. Estando o resto do corpo lavado, já pode vesti-lo e acalmá-lo mais rapidamente.
- Use um champô neutro ou o sabão líquido que usa para o resto do corpo (nesta fase, costuma ser adequado, também, para a higiene da cabeça); não utilize produtos para adultos. Utilize, apenas, produtos recomendados para bebés.
- Incline a cabeça do bebé para trás e lave-a da frente

para trás.

- Tenha cuidado para não deixar escorrer água para os olhos do bebé, porque, além de o assustar, vai fazê-lo chorar.
- No final do banho, seque bem a cabeça com a toalha em movimentos suaves.
- Penteie-o com uma escova para bebé, com cerdas suaves, para não o magoar no couro cabeludo.

Crosta Láctea

- Pode aparecer nas sobrancelhas e na cabeça (semelhante à escamação da pele).
- A sua equipa de saúde recomendar-lhe-á um óleo adequado para a remover, que, tenha atenção, deve ser aplicado 30 minutos antes do banho.

Olhos

- Não os lave com a água do banho;
- Tal como foi referido, utilize compressas (uma para cada olho) humedecidas com soro fisiológico;
- Limpe-os de fora para dentro — no sentido orelha-nariz.

Ouvidos

- É natural que detecte cera — não significa falta de higiene;
- Só deve limpar a orelha por fora;
- Utilize a ponta de uma compressa humedecida (torça-a previamente para não derramar soro fisiológico ou água morna para o interior do ouvido).



Nariz

- Não introduza quaisquer objectos para limpar o nariz do bebé;
- Se ele tiver secreções, utilize soro fisiológico, mas aconselhe-se com a sua equipa de saúde, que lhe ensinará a forma correcta de executar esta operação;
- Não utilize quaisquer produtos de limpeza ou medicamentos seus ou de crianças mais velhas no seu bebé, não aspire as secreções ou faça aerossóis por sua iniciativa ou aconselhamento não profissional. Respeite as indicações do seu médico.

Corpo

- Utilize um sabão líquido neutro;
- Tenha atenção especial à higiene de pregas (refegos) que o seu bebé possa ter na pele;
- Seque bem a pele sem esfregar;
- Aplique um creme hidratante adequado para bebés em todo o corpo;
- Tenha cuidado com os perfumes para bebés. Verifique se causam alguma irritação;
- Vigie todas as vermelhidões ou borbulhas que possam ocorrer depois da utilização de um produto.

GENITAIS

Meninas

- Limpe sempre da frente para trás (nunca por dentro), para evitar o risco de infecções resultantes da transferência de bactérias do ânus para a vagina;

Meninos

- Limpe o pénis de cima para baixo e à volta dos testículos; não desloque a pele que envolve a cabeça do pénis.

Fim do banho

- Termine o banho e seque-o sem esfregar.
- Massage-o com creme hidratante em todo o corpo e rosto.
- Tenha especial atenção a quaisquer assaduras, sobretudo às provocadas por urina e fezes – utilize um creme adequado ao tratamento destas situações.
- Coloque a fralda limpa.

Execute estes procedimentos com a rapidez possível para que o bebé não arrefeça.



Promoção da Melhoria
Continua da Qualidade

Unhas

- Não as corte durante o banho do bebê;
- Corte-as quando o bebê estiver a dormir; é mais fácil e mais seguro (a probabilidade de o bebê fazer um movimento repentino é menor);
- Não as corte demasiado curtas;
- Faça um corte a direito – tenha atenção aos cantos das unhas para evitar os chamados espigões (resto pontiagudo de unha mal cortada ou arrancada, que continua a crescer nos cantos das unhas) causadores de infecções;
- Utilize uma tesoura de extremidades redondas;
- Após o corte, vigie a ocorrência de vermelhidões ou inchaços nalgum dedo — são sinal de inflamação;
- Não se esqueça de vigiar o tamanho das unhas dos pés — é provável que não seja necessário cortá-las tantas vezes como as unhas das mãos.





Promoção da Melhoria
Continua da Qualidade

À nova Mãe, ao Bebê,
mas também à Mulher.



Rua Fernando Barros Leal, s/n
2560-253 Torres Vedras
Telefone: 261 336 373 ALA A / 261 336 371 ALA B
Fax: 261 336 365
E-mail: arandis.usf@gmail.com

Apoio:

