

Cartilha de Cuidados com o Recém- Nascido pós Alta Hospitalar



OLÁ, QUERIDA FAMÍLIA!

Esta cartilha foi feita para ajudar vocês a cuidarem do bebê com mais segurança. Queremos mostrar que é possível fazer todos os cuidados sem medo ou preocupações.

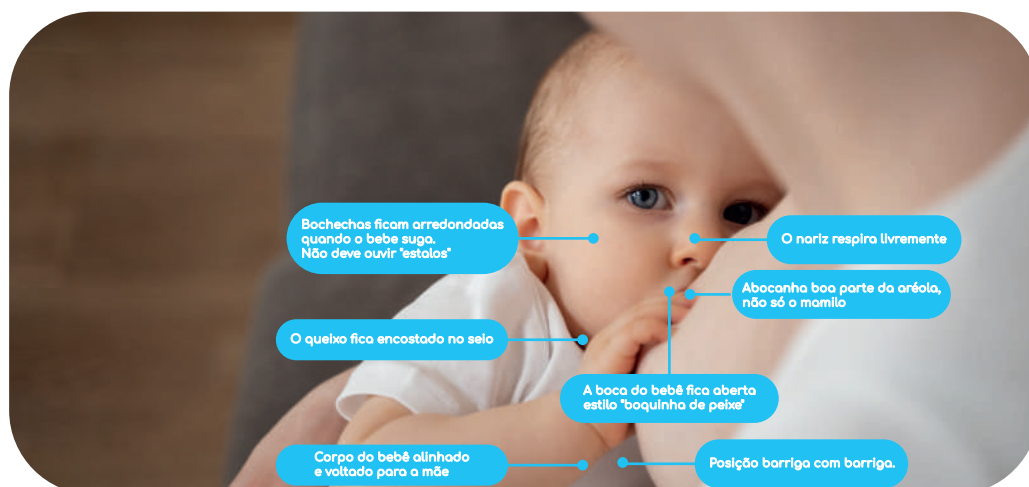
Nós criamos esse material para fornecer informações úteis, baseadas em dados científicos e de alta qualidade. Assim, vocês poderão garantir o desenvolvimento saudável e completo do seu bebê. Tudo isso em um ambiente cheio de felicidade, carinho e amor!

A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO!

Amamentar é um gesto de amor, carinho e perseverança. É preciso ter paciência e persistência para garantir que o bebê receba o melhor alimento possível. clinicamente estável e autorizado por eles.

DICAS PARA UMA BOA PEGA NA AMAMENTAÇÃO:

Amamentar é um gesto de amor, carinho e perseverança. É preciso ter paciência e persistência para garantir que o bebê receba o melhor alimento possível. clinicamente estável e autorizado por eles.



Nesse momento aprenderemos como deve ser a pega correta e as posições para amamentar.

POSIÇÕES PARA AMAMENTAR

Você sabia que existem diferentes posições para amamentar o seu bebê de maneira que fique confortável para vocês dois? Vamos entender melhor observando as imagens.



POSIÇÕES PARA AMAMENTAR GÊMEOS

AMAMENTAÇÃO DE GÊMEOS

POSIÇÃO 1 lateral
tipo bola de futebol americano



POSIÇÃO 2
1 na tradicional
1 na lateral



POSIÇÃO 3 cruzados



POSIÇÃO 4 de frente
tipo cavaleiro



@sacadamae

USO DO COMPLEMENTO

Quando for necessário usar complemento, a fórmula será recomendada pelo médico do bebê.

Sempre ofereça o seio materno primeiro antes de oferecer o complemento.

Se possível, dê preferência para oferecer o complemento em copo aberto ou colher dosadora.

Certifique-se de observar a diluição correta e preparar a fórmula conforme as instruções do fabricante, que estão escritas na lata.



MITOS E VERDADES SOBRE AMAMENTAÇÃO

É importante lembrar de colocar o bebê em uma posição adequada para arrotar após a mamada. Isso é importante para evitar o refluxo, que é algo comum em recém-nascidos.

Para arrotar o bebê, coloque-o em pé e apoie a cabeça dele nos seus ombros. É importante lembrar que nem sempre o bebê vai arrotar após cada mamada, apenas se ele engolir mais ar durante a alimentação.

O QUE É REFLUXO?

Refluxo é quando o alimento que está no estômago volta involuntariamente para o esôfago. Na maioria dos recém-nascidos, isso é algo natural e pode causar desconforto, como sensação de queimação, náuseas e vômitos. Isso acontece devido a algumas razões:

- O esfíncter esofágico (uma espécie de "porta" que se abre e fecha para permitir a passagem do alimento) ainda não está completamente desenvolvido e pode não fechar corretamente, causando o refluxo e seus sintomas.
- Os recém-nascidos geralmente se alimentam apenas de líquidos, como leite.
- A posição em que o bebê fica, geralmente mais deitado do que sentado ou em pé, também pode contribuir para o refluxo.

Essas aberturas involuntárias do esfíncter podem ocorrer imediatamente após as mamadas ou algum tempo depois.

Curiosidade: É importante observar os sinais de alerta do refluxo. Se o bebê estiver vomitando várias vezes ao dia após a mamada, independentemente da quantidade, e se isso estiver associado a dor, cólicas intensas, choro intenso, engasgos, tosse, perda de peso ou baixo ganho de peso, é recomendado procurar orientação médica.



HORA DO BANHO

A hora do banho pode parecer assustadora para os pais, pois o bebê parece frágil, pequeno e sensível. No entanto, é possível vivenciar esse momento com tranquilidade.

O banho é importante para manter o bebê limpo, mas também é uma oportunidade para fortalecer os laços afetivos. Durante esse processo, você pode conversar, fazer contato visual, dar carinho e transmitir muito amor para o seu bebê!

PRIMEIRO PASSO É A SEPARAÇÃO DO MATERIAL QUE VOCÊ IRÁ UTILIZAR:

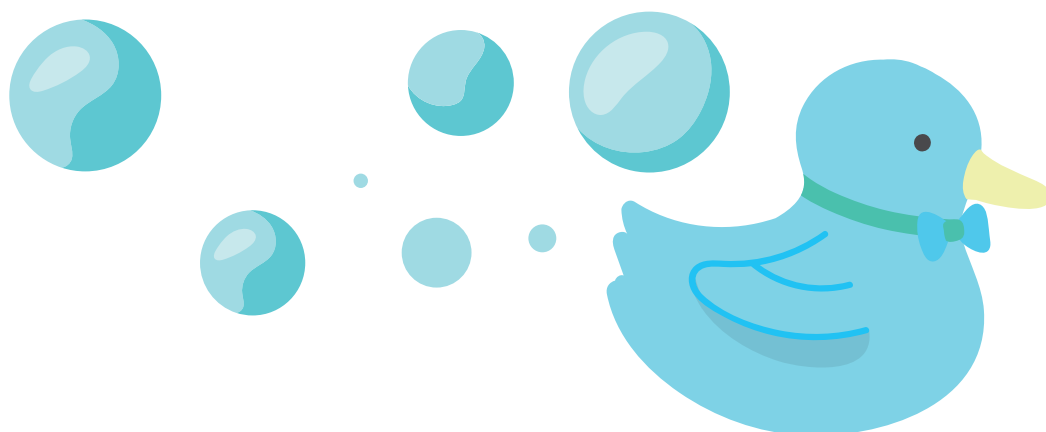
O banho deve ser dado todos os dias, sempre antes das mamadas para evitar que o bebê regurgite.

SEGUNDO PASSO PARA O BANHO É A CONFERÊNCIA DA TEMPERATURA DA ÁGUA:

É importante que o local onde o banho será dado esteja fechado e sem correntes de ar.

A água do banho deve ter uma temperatura entre 36,5°C e 37°C. Você pode verificar a temperatura usando um termômetro específico para banho ou simplesmente colocando a região interna do seu braço na água (região do pulso). Se estiver agradável para você, também estará para o bebê.

Além disso, mantenha a temperatura do ambiente em torno de 25°C a 26°C para que o bebê se sinta confortável durante o banho.



EMBORA NÃO HAJA UMA ORDEM ESPECÍFICA PARA O BANHO, AQUI ESTÁ UM EXEMPLO QUE PODE AJUDAR NESSE MOMENTO ESPECIAL NA VIDA DO BEBÊ:

O banho do bebê não possui uma ordem específica, mas aqui está um exemplo que pode ajudar nesse momento especial:

- 1** Comece limpando os olhos do bebê com água limpa.
- 2** Em seguida, lave e seque a cabeça do bebê enquanto ele ainda está enrolado na toalha.
- 3** Desenrole o bebê da toalha e coloque-o na banheira. Comece lavando a parte da frente do corpo.
- 4** Depois de lavar a parte da frente, vire o bebê delicadamente para lavar a parte de trás do corpo.

Lembrando que cada família pode adaptar o banho de acordo com suas preferências e necessidades. O importante é garantir a segurança, conforto e carinho durante todo o processo.

BANHO NO CHUVEIRO

Se você se sentir segura, também é possível dar banho no bebê no chuveiro. Um cuidador pode segurar o bebê no colo debaixo da água, enquanto o outro cuidador lava todo o corpinho.

É importante lembrar que não há uma idade mínima específica para iniciar essa prática e não há problema se a água entrar no ouvido do bebê. Afinal, ele estava imerso no líquido amniótico dentro da barriga até pouco tempo atrás.

Certifique-se de tomar as precauções necessárias para garantir a segurança do bebê durante o banho no chuveiro, como segurar firmemente e manter a água em uma temperatura adequada.

ASSADURAS

As assaduras são comuns em bebês devido à pele sensível e fina. Para preveni-las, é importante manter uma boa higiene genital e trocar as fraldas com frequência.

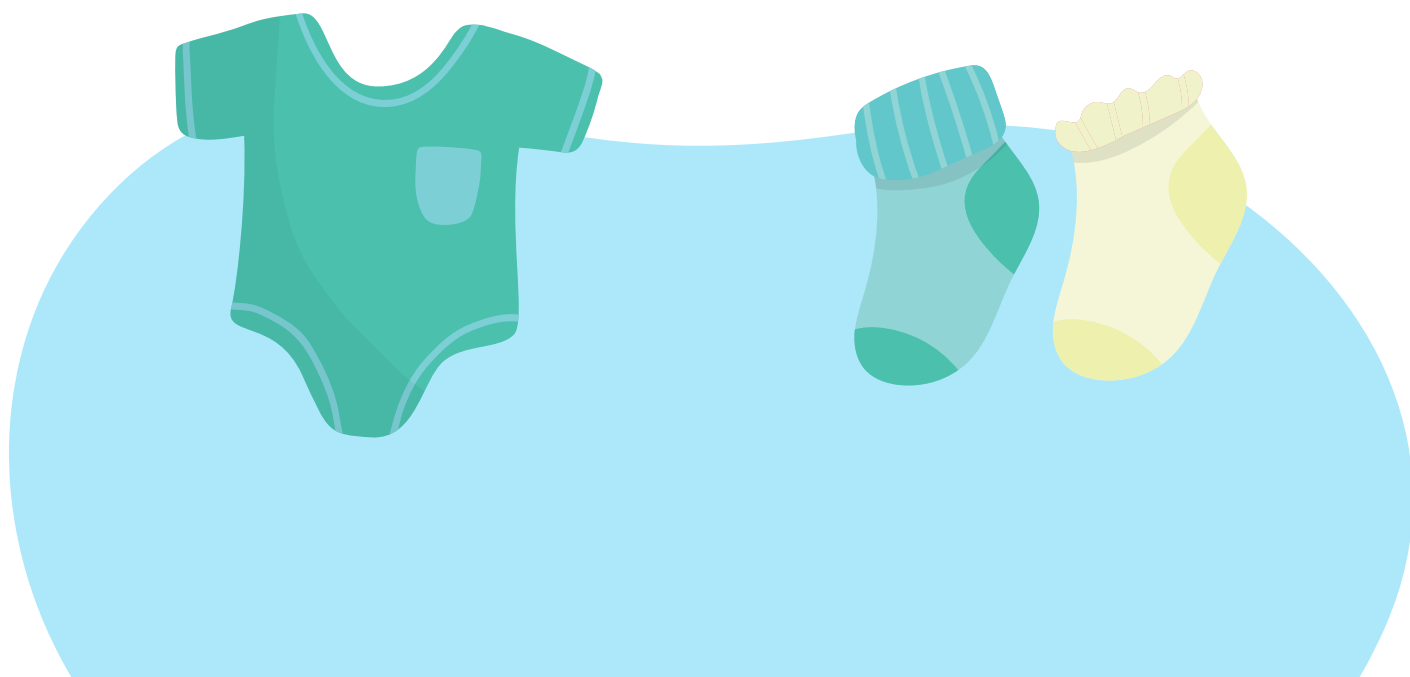
Sempre troque a fralda do bebê quando ela estiver suja de cocô ou xixi em excesso.

Para limpar o bumbum do bebê, você pode usar uma fraldinha ou algodão umedecido em água morna. (Nas meninas, a limpeza deve ser feita de frente para trás).

Após a higiene do bumbum, é recomendado aplicar uma pomada de assadura de sua preferência (verifique se não contém nistatina em sua composição), para ajudar a proteger a pele do bebê contra irritações.

COMO VESTIR O BEBÊ DE ACORDO COM O CLIMA

O bebê é mais sensível e necessita de um cuidado maior na hora de vesti-lo, para que não perca calor e nem peso. Por isso, uma boa dica é vesti-lo de acordo com o clima da sua região.



CUIDAR DO AMBIENTE TAMBÉM É CUIDAR DA SAÚDE DO BEBÊ

- O esfíncter esofágico (uma espécie de "porta" que se abre e fecha para permitir a passagem do alimento) ainda não está completamente desenvolvido e pode não fechar corretamente, causando o refluxo e seus sintomas.
- Os recém-nascidos geralmente se alimentam apenas de líquidos, como leite.
- A posição em que o bebê fica, geralmente mais deitado do que sentado ou em pé, também pode contribuir para o refluxo.

O QUE VOCÊ PODE FAZER NOS CASOS DE CÓLICA:

As cólicas são comuns em bebês desde o nascimento, principalmente entre o 21º dia de vida e o terceiro mês. Elas costumam ocorrer no mesmo horário todos os dias. As cólicas acontecem porque o sistema digestivo do bebê ainda está se desenvolvendo e também podem ser causadas por engolir ar durante as mamadas, o que causa gases e dor. Durante a cólica, o bebê chora muito, fica agitado, com o rosto vermelho, faz caretas, se contorce e encolhe as pernas.

COMO DIMINUIR AS CÓLICAS?

- Amamente o bebê em uma posição mais vertical;
- Faça o bebê arrotar após a mamada;
- Aplique compressas mornas ou use bolsas de sementes na barriga do bebê (verifique sempre a temperatura antes de colocar na barriga do bebê);
- Faça uma massagem na barriga do bebê com óleo, fazendo movimentos circulares no sentido horário;
- Se o médico prescrever, você pode usar analgésicos.

O QUE VOCÊ PODE FAZER NO CASO DE SOLUÇO

Os soluços são bastante comuns em bebês e não causam mal. Eles ocorrem devido à imaturidade do sistema nervoso, que ainda não controla adequadamente o músculo do diafragma, que auxilia na respiração. O bebê não sente dor e geralmente não é necessário nenhum tratamento específico.

O QUE FAZER PARA DIMINUIR OS SOLUÇOS?

- Evite que o bebê engula ar durante as mamadas;
- Faça o bebê arrotar após as mamadas;
- Ao trocar o bebê, procure um local com temperatura agradável e sem corrente de ar;
- Coloque o bebê para mamar no seio materno, pois isso pode ajudar a regular a respiração e a contração do diafragma.

O QUE VOCÊ PODE FAZER NO CASO DE BROTOEJAS:

As brotoejas são pequenos pontos rosados na pele, que às vezes podem aparecer como pequenas bolhas cheias de líquido, do tamanho de uma cabeça de alfinete. Elas costumam ocorrer principalmente no pescoço, ombros e tórax. As brotoejas surgem quando está quente e úmido, e podem causar coceira.

O QUE FAZER PARA MELHORAR AS BROTOEJAS?

- Tome banhos mais frequentes e seque a pele do bebê delicadamente.
- Troque a roupa do bebê a cada banho.
- Vista o bebê com roupas leves para evitar que ele sue.
- Mantenha o bebê em um local fresco.
- Não é necessário aplicar nenhum produto na pele do bebê.

O QUE VOCÊ PODE FAZER NO CASO DE OBSTRUÇÃO NASAL (NARIZ ENTUPIDO)

A obstrução nasal acontece quando o bebê tem dificuldade para respirar pelo nariz, especialmente durante as mamadas. Isso ocorre porque o bebê produz naturalmente secreção nasal.

O que fazer para melhorar?

Você pode utilizar uma solução fisiológica (SF 0,9%), que é uma água com sal especial que pode ser aplicada de 1 a 2 ml em cada narina antes das mamadas e sempre que necessário. Isso ajuda a limpar o nariz e facilitar a respiração do bebê.

O QUE VOCÊ PODE FAZER NO CASO DE CONSTIPAÇÃO:

A constipação intestinal ocorre quando o bebê tem dificuldade em fazer cocô devido às fezes endurecidas ou em grande quantidade, o que pode causar dor e esforço durante a evacuação.

Muitas vezes, bebês que são amamentados exclusivamente no peito têm um ritmo intestinal mais espaçado, fazendo cocô a cada 2 ou 3 dias. Isso acontece porque o leite materno é um alimento natural e exclusivamente feito para o bebê, então não deixa muitos resíduos para serem eliminados. Portanto, é normal um bebê que é amamentado no peito passar alguns dias sem evacuar e não sentir nenhum desconforto.

No caso de constipação, o mesmo não acontece com os leites artificiais, pois eles produzem mais resíduos, o que pode levar à fermentação pelas bactérias presentes no intestino, resultando na produção de gases. Esse processo pode causar cólicas, caso a eliminação das fezes não ocorra diariamente.

Se você perceber que o bebê está tendo dificuldade para evacuar ou está apresentando cólicas, é importante comunicar o pediatra para que ele possa avaliar a situação e fornecer orientações adequadas.

O QUE FAZER PARA MELHORAR O INTESTINO DE SEU BEBÊ?

- Mantenha o aleitamento materno: O leite materno é ideal para o bebê e ajuda a regular o intestino.
- Respeite o horário de amamentação: Ofereça o peito ao seu bebê sempre que ele quiser, seguindo a livre demanda. Evite deixar o bebê sem mamar por mais de 4 horas.
- A mãe que amamenta deve se hidratar adequadamente: Beba bastante líquido ao longo do dia para ajudar na produção de leite e manter uma boa hidratação.
- Alimente-se de forma saudável: Uma dieta balanceada e saudável é importante para a mãe que amamenta, mas cientificamente não há alimentos proibidos ou que causem cólicas nos bebês.
- Evite o uso de laxantes ou supositórios sem orientação médica: Não administre esses tipos de medicamentos no seu bebê sem consultar o pediatra. Eles podem ter efeitos indesejados e não são recomendados sem indicação profissional.

Lembrando que cada bebê é único, e é sempre bom contar com o acompanhamento e orientação do pediatra para garantir a saúde intestinal do seu pequeno.

CHORO

O choro é a maneira como o seu bebê se comunica. Conforme você for conhecendo melhor o seu bebê, você vai entender os diferentes tipos de choro dele.

Aqui estão algumas causas comuns de choro:

- Fome: O bebê faz gemidos como se estivesse pedindo algo, e o choro não para até que ele seja alimentado e esteja satisfeito.

- Dor: O bebê chora em um tom alto e agudo, seguido de um pequeno intervalo de silêncio.
- Fralda suja ou roupa desconfortável: O choro é fraco e estridente, indicando que o bebê precisa ser trocado ou que a roupa está incomodando.
- Cólica: O choro é agudo e intenso, e o bebê estica e encolhe as perninhas, tremendo o queixo e fazendo caretas de dor.
- Frio ou calor: O bebê chora muito devido ao desconforto causado pela temperatura.
- Irritação: O choro é mais meloso e ocorre no final de um dia agitado.
- Sono: O bebê está agitado e chora de forma nervosa, indicando que está com sono.
- Emocional: O choro geralmente vem acompanhado de soluços, sendo uma resposta emocional do bebê.

Às vezes, o seu bebê só precisa de conforto e aconchego. Não se preocupe, você não vai estragá-lo nos primeiros meses se pegá-lo no colo com frequência.

Observe cada uma dessas alternativas e, se o choro persistir, verifique se o bebê não está com febre. Caso ele apresente temperatura acima de 37,8°C, verifique se ele não está vestido com muitas roupas e verifique novamente a temperatura. Se o choro persistir, procure atendimento médico. Não ofereça nenhum medicamento sem orientação médica!

OS RECÉM-NASCIDOS EMITEM SINAIS DE ALERTA

Existem alguns sinais de alerta que você deve estar atento. Se o seu bebê apresentar algum desses sinais, é importante consultar o pediatra:

- Excesso de sonolência e pouca resposta aos estímulos: Se o bebê está muito sonolento e não responde aos estímulos de forma adequada, é um sinal de alerta.
- Xixi de coloração escura e pouca frequência: Se o xixi do bebê está com uma cor escura e ele faz poucas vezes ao dia, é preciso ficar atento.
- Pele roxinha ou muito pálida: Se a pele do bebê está apresentando coloração roxa ou está muito pálida, é um sinal preocupante.
- Convulsões: Se o bebê tem convulsões, que são movimentos incontroláveis e repetitivos do corpo, é necessário buscar ajuda médica imediatamente.
- Vômitos frequentes: Se o bebê está vomitando com frequência, isso pode indicar um problema e é importante consultar o pediatra.
- Extremos de temperatura: Se o bebê apresentar febre (temperatura acima de 37,8°C) ou hipotermia (temperatura abaixo de 36°C), é necessário procurar orientação médica.
- Barriga aumentada e endurecida: Se a barriga do bebê está inchada e dura, isso pode indicar um problema e requer avaliação médica.

Os recém-nascidos emitem sinais de alerta para indicar que algo não está bem. Portanto, se você identificar algum desses sinais mencionados, é fundamental consultar o pediatra para uma avaliação adequada e obter o tratamento necessário.

QUANDO PROCURAR O PEDIATRA

É importante acompanhar o desenvolvimento do seu filho regularmente com consultas mensais, pelo menos até os 6 meses de idade. Depois disso, as consultas podem ser menos frequentes, mas ainda necessárias até ele aprender a ler e escrever.

Além disso, existem algumas situações em que é necessário procurar atendimento médico:

- **Recusa alimentar:** Se o seu filho está recusando comer de forma persistente, é importante buscar orientação médica.
- **Vômitos frequentes:** Se o seu filho está vomitando com frequência, é necessário consultar o pediatra para avaliar a causa e obter o tratamento adequado.
- **Gemência:** Se o seu filho está gemendo constantemente sem motivo aparente, é recomendado procurar o pediatra para investigar a causa.
- **Pele pálida ou arroxeadada:** Se a pele do seu filho está muito pálida ou apresentando uma coloração arroxeadada, é um sinal de alerta e requer avaliação médica.
- **Barriga endurecida:** Se a barriga do seu filho está dura ao toque, isso pode indicar um problema e é necessário procurar o pediatra para uma avaliação adequada.
- **Diarreia:** Se o seu filho está tendo fezes líquidas e frequentes, é importante consultar o pediatra para avaliar a causa e evitar a desidratação.
- **Febre:** Se o seu filho está com febre (temperatura acima de $37,8^{\circ}\text{C}$), é recomendado procurar o pediatra para avaliar a causa e obter orientações sobre o tratamento adequado.



Lembre-se de encontrar um pediatra em quem confie e se sinta confortável, para que possa contar com ele para o acompanhamento da saúde do seu filho.

Queridos familiares!

É importante ressaltar que esta cartilha não tem todas as respostas para todas as situações que você irá enfrentar no dia a dia com o seu bebê. Por isso, é extremamente importante comparecer às consultas de puericultura com o pediatra.

Nas consultas, o pediatra poderá acompanhar o desenvolvimento do seu bebê e responder a todas as suas dúvidas. Assim, você terá a garantia de que está proporcionando o melhor cuidado para o seu filho e ajudando-o a crescer de forma saudável.

Lembre-se de que o pediatra é um profissional especializado e está preparado para orientar você em relação aos cuidados necessários para o bem-estar do seu bebê. Não hesite em marcar as consultas e aproveitar essa oportunidade para esclarecer todas as suas questões.



policlinica.com.br

