



Cartilha
mamãe
e *bebê*

maternidade  viValle



Apresentação

A Cartilha Mamã e Bebê é um guia desenvolvido pelos profissionais da Maternidade viValle para oferecer aos pais orientações sobre como cuidar do recém-nascido. Aqui são abordados temas importantes como o aleitamento materno, os primeiros dias do bebê, os cuidados com ele e com a mãe, a volta para casa, entre outros, tudo para que você possa viver essa experiência única com mais segurança e tranquilidade.



Índice

AMAMENTAÇÃO

Conhecendo melhor o leite materno.....	07
Período de amamentação.....	08
Conhecendo melhor a mama.....	08
Amamentando o bebê.....	09
Dificuldades mais comuns e soluções.....	11
Cuidados gerais durante o período de amamentação.....	14
Doação de leite.....	15

CUIDADOS COM O BEBÊ

Chegando em casa.....	19
A higiene do bebê.....	19
As roupas e o ambiente.....	22
O choro do bebê.....	22
Cólicas.....	22
Icterícia.....	23
Situações que exigem mais cuidados.....	24
Exames.....	25
O boletim de APGAR.....	26
As vacinas do bebê.....	27

CUIDADOS COM A MÃE

O período pós-parto (puerpério).....	29
--------------------------------------	----

Amamentação

Conhecendo melhor o leite materno

Durante o período de amamentação, você produzirá três tipos de leite:

Colostro: é o primeiro leite que o bebê mama. Chega a durar 12 dias, é espesso, de cor clara ou amarelada, e é importante para o recém-nascido, porque contém uma grande quantidade de anticorpos que reforçam as defesas do bebê.

Leite de transição: é a passagem entre o colostro e o leite maduro. Nesta fase a quantidade de calorias aumenta.

Leite maduro: é o leite que tem os componentes na proporção exata para o bebê e sua produção se estenderá até o final do período de aleitamento. Numa mamada de leite maduro, o primeiro terço constitui o assim chamado leite anterior, mais rico em água. Os dois terços restantes formam o leite posterior, mais gorduroso. Por isso, é importante que o bebê esvazie ao menos uma das mamas a cada mamada. Destacamos a seguir os mais importantes benefícios e vantagens do leite materno para você e seu bebê.

Benefícios do aleitamento materno

- É um alimento mais adequado sob o ponto de vista nutricional;
- Fornece anticorpos;
- É de fácil digestão;
- Passa da mãe direto para o bebê, o que evita sua contaminação;
- Diminui a possibilidade de surgirem problemas respiratórios;
- A probabilidade de ocorrerem diarreias é menor do que com o uso de outros leites;
- Tem papel fundamental no desenvolvimento da arcada dentária.

Benefícios para a mãe

- Favorece a perda de peso;
- Favorece a volta do útero ao tamanho original, com redução da perda de sangue;
- Diminui as chances de ocorrência do câncer de mama.

Tanto para você quanto para o seu bebê a amamentação é um momento de contato íntimo, que fortalece o vínculo entre vocês.

Período de amamentação

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que o bebê seja mantido em regime de amamentação exclusiva até o sexto mês de vida. Isto significa que o leite materno deve ser o único alimento oferecido neste período.

A duração do aleitamento para além dos primeiros seis meses dependerá da interação entre você e o bebê, levando em conta seu tempo disponível e a organização da sua vida. É importante lembrar que é possível manter o aleitamento mesmo trabalhando fora.

Conhecendo melhor a mama

Observando a **Figura 1**, você conhecerá um pouco melhor a estrutura das mamas e suas funções. Na base da mama, existem de 19 a 20 formações (tecido glandular) semelhantes a cachos de uva. Ali acontece a produção de leite, que depois será transportado até a região areolar, formando os depósitos ou bolsões de leite que se afinam até o mamilo.

As mamas são preparadas para produzir o leite no período da gestação. Depois do nascimento, o próprio bebê estimula essa produção através da sucção correta. Vale a pena lembrar que o volume de leite é proporcional ao estímulo de sucção do bebê. Se você quiser aumentá-lo, é só estimular o bebê a sugar mais vezes por mais tempo. Por isso, não diminua mamadas para economizar leite: isto só fará com que as mamas produzam menos.

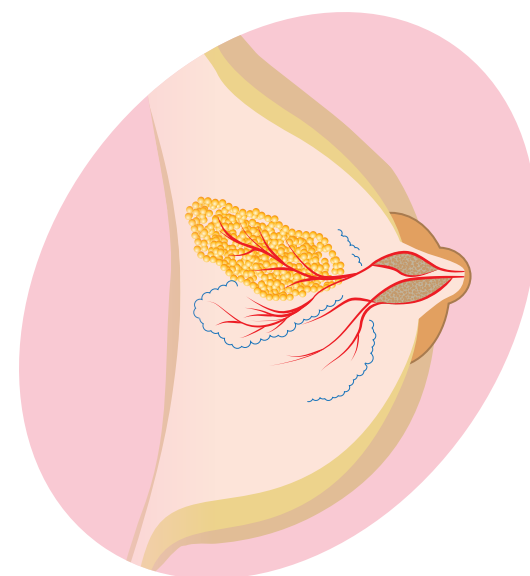


Figura 1

Fatores que diminuem a quantidade de leite

A quantidade de leite também pode diminuir por outros motivos, tais como:

- Técnica incorreta de mamada;
- Imposição de horários rígidos para a mamada, desrespeitando o ritmo do bebê;
- Uso de complementos como água, chás, outros leites e etc.;
- Uso de bicos ou mamadeiras;
- Tensão emocional;
- Cansaço.

Amamentando o bebê

Orientações gerais

Para começar escolha um local bem tranquilo, procure estar só ou com companhias muito íntimas. Desligue a TV, não atenda o telefone, dê a você mesma o direito de usufruir esse momento com o seu bebê. Se possível, coloque uma música. Se estiver muito tensa, respire por alguns minutos lenta e profundamente. De preferência, sente-se em uma cadeira ou poltrona com braços de apoio. Não esqueça de lavar as mãos. As mamas devem ser lavadas somente durante o banho e é recomendável que, antes e depois da amamentação, você passe o próprio leite nos mamilos.

Como Segurar o seio?

Ofereça a mama com a mão bem aberta em forma de tesoura, concha ou prega.

O bebê deverá abocanhar o bico e a maior parte da aréola. Para facilitar, você pode estimular o reflexo de mamada roçando o bico nos cantos da boca ou no lábio inferior dele. Depois de abocanhar o seio, os lábios do bebê devem estar virados para fora.

A duração da mamada é variável de um bebê para o outro. Se houver desconforto, deixe-o estabelecer esse ritmo. Com o tempo, você saberá quando ele estiver satisfeito.

Posições mais comuns para segurar o bebê

Tradicional – Segure o bumbum do bebê de modo que a cabeça dele fique na dobra do seu cotovelo e a barriga esteja voltada para a sua. Assim ele engolirá menos ar e mamará melhor.

Invertida – Esta posição ajuda a esvaziar a mama, porque altera o ponto de atrito e deixa o bebê mais acordado. Segure a nuca do bebê com a mão, apoiando o corpo dele embaixo do seu braço. Nesta posição, a barriga do bebê fica encostada na sua costela, na diagonal.

Como saber se a mamada está sendo adequada?

- A boca do bebê deve estar bem aberta, com os lábios virados para fora;
- O rosto dele deve estar próximo à mama, com o queixo encostado nela;
- A maior parte da aréola deve estar na boca do bebê;
- Você não deve ouvir barulho de beijo ou estalo de língua;
- Você pode ouvir o bebê engolindo o leite;
- Você não deve sentir dor durante a mamada;
- Você vê o movimento do queixo do bebê para frente e para trás;
- Ao retirar o bebê do peito, o mamilo deve ter a mesma aparência apresentada no início da mamada, só um pouco mais longo.

Quando dar o peito e por quanto tempo?

- O peito pode ser dado desde o nascimento;
- Sempre que o bebê quiser;
- A duração da mamada varia de um bebê para outro. Lembre-se: mais importante que a duração é a qualidade da mamada;
- Ao amamentar, ofereça os dois peitos, começando pelo último dado na mamada anterior;
- Em geral, os bebês são sonolentos na maternidade. Já em casa costumam acordar mais em intervalos que variam de 1h30 a 4h, contados sempre a partir do início da mamada.

Como Retirar o bebê do peito?

Ao perceber que o bebê está “chupetando” (realizando sucção ineficiente) ou que já é hora de trocar de peito, coloque a ponta do dedo mínimo no canto da boca do bebê para desfazer a pressão e soltar o peito sem machucar.

Depois de terminar a amamentação, é recomendável fazer o bebê arrotar. Para isso, coloque-o em pé com a cabeça apoiada no colo ou no ombro por aproximadamente dez minutos. Mesmo que o bebê arroto, é mais seguro deitá-lo de lado no berço.

Dificuldades mais comuns e soluções

Com o tempo, você vai descobrir que não é possível ter respostas prontas, mas algumas dicas podem deixar você mais tranquila.

Meu bebê é muito sonolento, não consigo fazê-lo mamar. É normal?

Sim. A maioria dos bebês é muito sonolenta e, no início, eles nem sempre mamam com regularidade. O que você deve fazer é identificar o horário no qual ele esteja mais acordado, ainda que precise ser estimulado. Daí a importância de você estar próxima ao bebê. Lembre-se sempre de manter um ambiente tranquilo para ele.

Meu bebê chorou a noite inteira e só queria ficar no peito. O que fazer?

O choro do bebê não indica apenas fome. Ele chora por frio, calor, irritação ou qualquer outro incômodo, como gases, por exemplo. Se o choro acontecer num momento em que é pouco provável que seja por fome, as outras causas devem ser consideradas. Aos poucos, pelo horário e tipo de choro, você aprenderá a identificar as outras possibilidades.

Meu bebê perdeu peso. O que está errado?

Após o quinto dia, se ele continuar perdendo peso, algo pode estar errado no aproveitamento da mamada. O mais indicado é recorrer a um profissional.

O que devo fazer para aumentar a produção de leite?

É simples: basta colocar seu bebê para mamar. Quanto mais ele sugar, mais leite será produzido. Vale lembrar que a ansiedade e o cansaço causam diminuição do volume de leite. Não existem alimentos que “aumentam” a sua produção. O importante é você ter uma alimentação saudável, fundamental para o seu bem-estar e o do bebê.

Os meus mamilos estão fissurados.

O que fazer?

A fissura é uma lesão da pele causada geralmente por erro na mamada.

Para preveni-la, um bom começo é cuidar para que o seu bebê mame corretamente. Existem alguns procedimentos que você pode adotar:

- Amolecer a aréola antes de o bebê sugar;
- Não lavar os mamilos com frequência;
- Não utilizar cremes hidratantes ou pomadas (em vez disso, passe o próprio leite nos mamilos após a mamada e espere secar antes de fechar o sutiã);
- Não puxe o bebê do peito abruptamente;
- Evite o uso de protetor (descartável ou de tecido) e do bico de silicone;
- Expor as mamas ao sol por 10 minutos, uma vez ao dia, antes das 10h ou após às 16h. Isso deixa os mamilos mais arejados.



Para tratar a fissura

Areje as mamas, alterne as posições de mamada para mudar o ponto de contato, inicie a amamentação pela mama menos dolorida. Para uma avaliação e tratamento do problema, você pode agendar o atendimento com um profissional.

As minhas mamas estão empedradas.

O que devo fazer?

Aconteceu o que chamamos de descida do leite. Entre o terceiro e o quinto dia após o parto, o leite maduro junta-se ao colostro e vem numa quantidade maior do que o bebê é capaz de mamar. Este excedente precisa ser retirado não só para o seu alívio mas também para facilitar a próxima mamada. Para isso, verifique antes de amamentar se a aréola está flexível. Se estiver rígida, massageie a região com a ponta do dedo indicador em movimentos circulares. O sentido da massagem é do bico para a base da mama, a fim de desobstruir o caminho por onde o leite passa, e não deve durar mais do que 15 minutos de cada lado.

Isso vai amaciar a região e facilitar a sucção do bebê. Após a mamada, examine novamente as mamas para verificar se não existem mais pontos de parada de leite. Se existirem, faça uma nova massagem, desta vez com a ponta dos dedos indicador e médio, ponto por ponto. Mantenha a outra mão no lado oposto da massagem, em posição de concha.

Realizado corretamente, este procedimento provoca a saída espontânea do leite, sem que seja necessário forçar sua retirada. Você pode também utilizar compressas frias para diminuir o calor no local.

Não é recomendável

- Usar bombas tira-leite manuais e/ou elétricas;
- Usar compressas de água quente;
- Massagear em excesso;

Esses procedimentos, apesar de parecerem boas soluções, acabam aumentando a produção de leite.

Fiz plásticas nos seios.

Isso vai influenciar a amamentação?

Na maioria das vezes, não. Em alguns casos, pode ocorrer um estreitamento dos dutos que conduzem o leite, diminuindo o seu fluxo. No entanto, este é um diagnóstico que requer o acompanhamento da mamada por um profissional.

Cuidados gerais durante o período de amamentação

- Beba bastante água;
- Adore uma alimentação balanceada. Qualquer alimento pode ser consumido, desde que em quantidade moderada;
- Evite fumar;
- Faça a higiene das mamas no banho com sabonete neutro;
- Lave as mãos antes de amamentar;
- Procure garantir um ambiente tranquilo para você e para o bebê;
- Dê preferência a cadeiras ou poltronas com apoio de braço;
- Mantenha o mamilo arejado;
- Alterne a posição de mamada (tradicional e invertida);
- Tome banho de sol nos mamilos, diariamente;
- Proteja-os passando um pouco do seu próprio leite;
- Mantenha as mamas secas no intervalo entre as mamadas;
- Procure utilizar sutiãs apropriados, preferencialmente de algodão;
- Evite situações tensas e procure descansar;
- Em caso de feridas ou rachaduras. Fale com seu médico.

Na volta ao trabalho, como retirar e armazenar o leite?

Este é um momento que gera muitas dúvidas e angústias em algumas mães. Lembre-se de que o bebê estará bem se você estiver bem. Para reforçar esse sentimento, nada melhor do que estar bem informada. Antes de voltar ao trabalho, inicie o estímulo das mamas e o armazenamento do leite. Durante o período de trabalho, retire o leite nos horários em que o bebê normalmente mamaria. Este leite poderá ser armazenado por até 12 horas no refrigerador, e por até 15 dias no congelador ou freezer.

De preferência, o recipiente a ser usado deve ser de vidro com tampa plástica ou um frasco próprio para a estocagem do leite materno.

O descongelamento e o aquecimento devem ser feitos em banho-maria. Se possível, o leite ordenhado deve ser dado ao bebê em colher ou copo. Lembre-se também de arrumar um tempo para descansar.

Desmame

É a etapa em que você começa a dar outros alimentos para o seu bebê. Este processo deve ser gradativo. O pediatra vai orientá-la sobre a introdução desses novos alimentos. É nesta fase que começam a se formar os hábitos alimentares do seu filho.

Doação de leite

Conheça o passo a passo para realizar uma doação de leite materno

Preparo do Frasco para guardar o leite

- Lave um frasco de vidro de boca larga com tampa de plástico (do tipo maionese ou café solúvel), retirando o rótulo e o papel de dentro da tampa.
- Coloque o frasco e a tampa em uma panela, cobrindo-os com água.
- Ferva-os por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura.
- Escorra-os, com a abertura voltada para baixo, sobre um pano limpo, até secar.
- Feche o frasco sem tocar com a mão na parte interna da tampa.
- O ideal é deixar vários frascos preparados.

Higiene pessoal antes de iniciar a coleta

- Use uma touca ou um lenço para cobrir os cabelos.
- Coloque uma fralda de pano ou uma máscara sobre o nariz e a boca.
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão.
- Lave as mamas apenas com água.
- Seque as mãos e as mamas com toalha limpa.

Local adequado para retirar o leite

- Escolha um lugar confortável, limpo e tranquilo.
- Forre uma mesa com pano limpo para colocar o frasco e a tampa.
- Evite conversar durante a retirada do leite.

Saiba como retirar o leite das mamas.

- Massageie as mamas com as pontas dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da parte escura (aréola) para o corpo.
- Coloque o polegar acima da linha em que acaba a aréola.
- Coloque os dedos indicador e médio abaixo da aréola.
- Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo.
- Aperte o polegar contra os outros dedos até sair o leite.
- Despreze os primeiros jatos ou gotas.
- Em seguida, abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa, forrada com um pano limpo, com a abertura para cima.
- Colha o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola.
- Após terminar a coleta, feche bem o frasco.

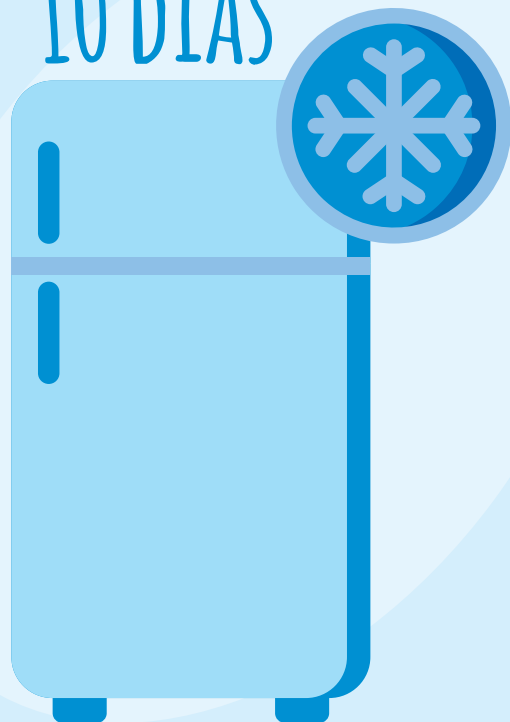
Como guardar o leite retirado?

- Anote na tampa a data e a hora em que realizou a primeira coleta do leite e guarde imediatamente no freezer ou no congelador o frasco fechado.
- Se o frasco não ficou cheio, você pode completá-lo em outro momento.
- Para completar o volume de leite no frasco já congelado, utilize um copo de vidro previamente fervido por 15 minutos. Após a fervura, escorra-o, com a abertura voltada para baixo, sobre um pano limpo até secar.
- Coloque o leite recém-extraído sobre o que já estava congelado até faltarem dois dedos para encher o frasco.
- Guarde imediatamente o frasco no freezer ou congelador.
- Após a extração em que o frasco de vidro esteja completo, a mãe deve ligar para o banco de leite humano. Se em 10 dias após congelar o primeiro leite o frasco não estiver completo, a mãe poderá ligar para o banco de leite humano e fazer a doação, pois qualquer quantidade é importante.

Como conservar o leite coletado?

O leite humano extraído pode ficar no freezer ou no congelador da geladeira por até 10 dias. Nesse período, deverá ser transportado ao banco de leite humano.

10 DIAS



Você sabia?

- A produção do leite depende do esvaziamento da mama, por isso, quanto mais a mulher amamenta ou esvazia as mamas, mais leite ela produz.
- Todo leite doado é analisado, pasteurizado e submetido a rigoroso controle de qualidade antes de ser ofertado a uma criança.
- Todo leite descongelado não deve ser congelado novamente.
- 1 litro de leite materno doado pode alimentar até 10 recém-nascidos por dia. Dependendo do peso do prematuro, 1ml já é o suficiente para nutri-lo cada vez em que ele for alimentado.
- Bebês que estão internados e não podem ser amamentados pelas próprias mães têm a chance de receber os benefícios do leite materno com a sua doação. Com ele, a criança se desenvolve com saúde, tem mais chances de recuperação e fica protegida de infecções, diarreias e alergias.

Se você está amamentando ou quer mais orientações, procure o banco de leite humano mais próximo ou ligue para o Disque Saúde 136. Seja uma doadora.

Como posso fazer a doação?

Toda mulher que amamenta é uma possível doadora de leite humano. Para doar, basta ser saudável e não tomar nenhum medicamento que interfira na amamentação. Entre em contato com o banco de leite mais próximo de sua casa e informe-se.

Doar leite materno é um gesto que salva vidas. Qualquer quantidade é importante.

O leite materno é importante para todos os bebês, principalmente para os que estão internados e não podem ser amamentados pela própria mãe. Por isso, se você está amamentando, seja uma doadora e ajude a quem precisa.

Procure o banco de leite humano mais próximo ou ligue para o Disque Saúde. Seu gesto significa vida para uma criança.

Informe-se no Banco de leite da sua cidade.

Cuidados com o bebê

Chegando em casa

Os primeiros dias em casa são uma mistura de aprendizado, dúvidas e transformações. As informações a seguir constituem um roteiro que deve ser flexível e adaptado a cada família e seu pediatra.

Vamos apresentar três dicas básicas antes de detalharmos os cuidados que você deve ter com seu bebê:

- Se possível, providencie com antecedência alguns materiais que serão muito úteis quando vocês voltarem para casa. São eles: algodão, cotonetes, sabonetes neutro, tesoura de unhas, escova de cabelos, álcool (70%) e creme para assaduras.
- É comum que os bebês solucem e espirrem muito. Isso é normal e não requer cuidados.
- Uma congestão ou ronco nasal discreto também são comuns após o nascimento e podem persistir por algumas semanas. Geralmente não exigem nenhum cuidado especial.

A Higiene do bebê

Fraldas

A área coberta pelas fraldas deve ser limpa com água morna. No caso das meninas, tenha um cuidado especial e limpe a área genital sempre da vulva em direção à região anal.

Há uma grande variedade de marcas de fraldas descartáveis no mercado. Algumas contêm um pó perfumado que pode irritar a pele do bebê.



Figura 2

O banho

O banho deve ser dado diariamente. Para maior conforto e higiene do bebê, oferecemos algumas recomendações:

- Em dias frios, escolha o horário mais quente.
- Em dias quentes, escolha a hora que desejar, sendo possível dar mais de um banho por dia.
- O banho deve ser um momento calmo e relaxante. Por isso, prepare com antecedência o material que será usado.
- Os primeiros banhos devem ser rápidos.
- Não é necessário que a água seja fria.
- Procure deixar a temperatura da água semelhante à do corpo do bebê.
- Encha apenas o fundo da banheira.
- Antes de colocar o bebê na água, molhe um pouco o rosto e a cabeça dele.
- Ao lavar as costas do bebê, colocado de bruços, tome cuidado para que o rosto dele não toque a água.
- Dê preferência ao sabonete neutro.
- Comece pela cabeça e face e depois desça em direção aos pés.
- Lave o pescoço, peito, braços, abdômen e pernas, certificando-se de lavar as dobras do pescoço e as axilas.
- Você pode notar uma substância esbranquiçada nas dobras. É uma cobertura protetora que envolvia o bebê antes do nascimento.
- Certifique-se de lavar a área genital por último.
- Enxágue com água limpa e, a seguir, seque bem o corpo do bebê.

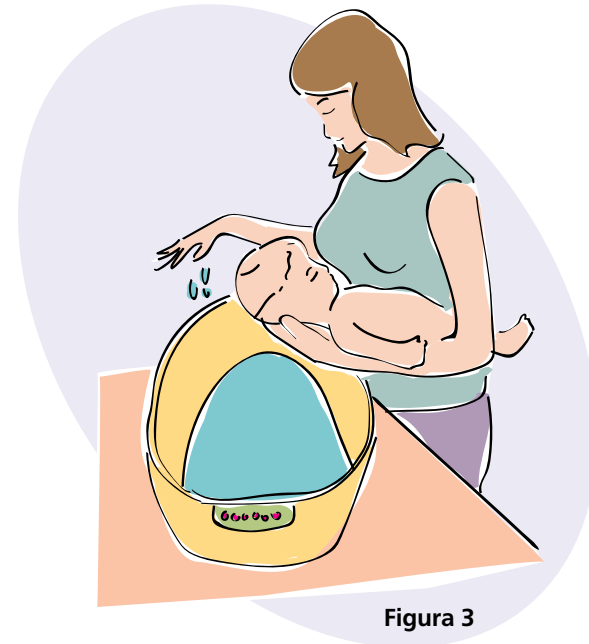


Figura 3

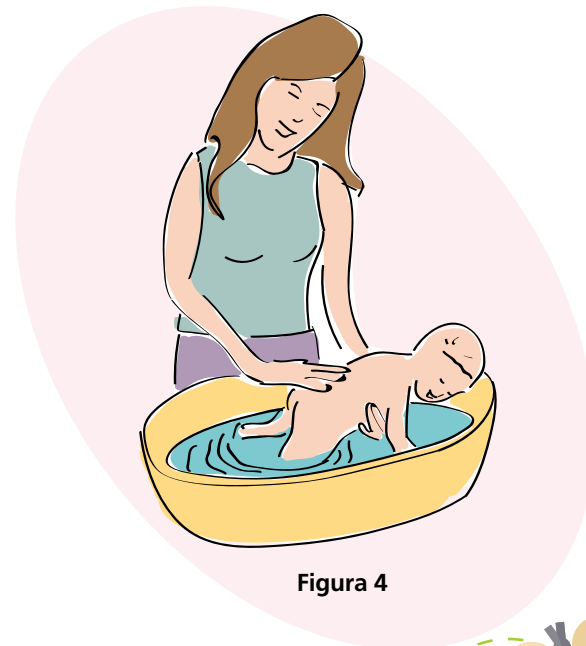


Figura 4

Detalhes adicionais do banho

Ouvidos – limpe apenas a parte externa com uma bola de algodão embebida em água, sem penetrar no canal auditivo. Seque bem atrás da orelha.

Olhos – limpe cada pálpebra com uma bola de algodão embebida em água. Limpe do canto externo para o interno.

Rosto – use apenas água.

Cabelos – você pode utilizar uma escova macia para estimular o couro cabeludo.

Mãos e pés – lave e seque bem entre os dedos.

Região genital – algumas meninas podem ter uma pequena quantidade de sangramento ou secreção vaginal. Eles são causados por hormônios transmitidos pela mãe e não são motivo de preocupação.

ATENÇÃO: Não use colônias, talcos ou cremes sem a indicação do pediatra.

O Curativo do umbigo

O curativo do umbigo deve ser feito três vezes ao dia, utilizando álcool 70%. Certifique-se de elevar o coto suavemente, de modo que o álcool atinja a área em que o cordão se insere na base.

Se houver secreção ou sangramento, faça o curativo sempre que trocar a fralda. Aos poucos, o coto ficará mais endurecido, seco e escuro. A maior parte cai até a segunda semana de vida e um pequeno sangramento é normal. É importante que esta área esteja sempre seca e deve-se evitar o atrito com as roupas. Durante o curativo, o bebê pode reclamar da temperatura fria do álcool.

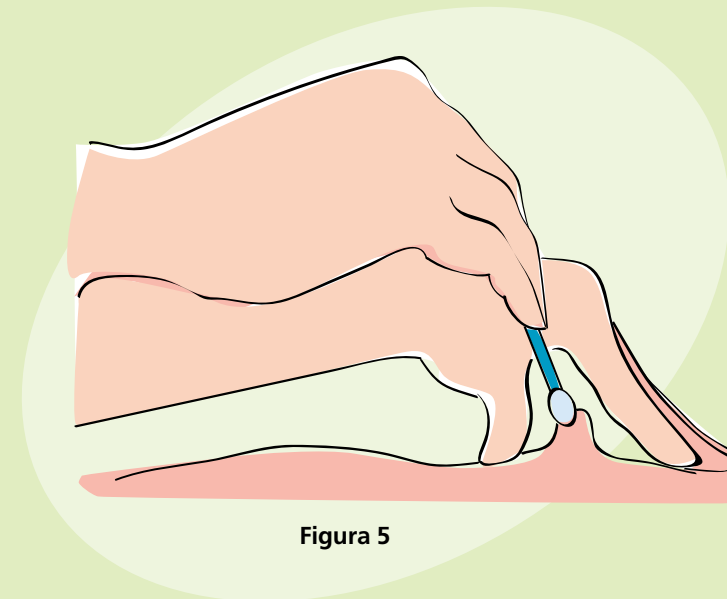


Figura 5

As roupas e o ambiente

As roupas do bebê

Não coloque roupas em excesso nem apertadas demais. As mãos e os pés do bebê são sempre mais frios que o resto do corpo, por isso, não servem como guias para escolha da quantidade de roupas.

Dê preferência a roupas de fibras naturais como algodão, cambraia, linho, e que tenham aberturas laterais, nas costas ou na frente, evitando as que têm de ser colocadas pela cabeça do bebê.

Lave separadamente as roupinhas, fraldas, babadores, roupas de berço e toalhas com sabão neutro (de coco). Não é aconselhável o uso de qualquer tipo de amaciante.

As roupas devem ser passadas com ferro quente e guardadas em lugar limpo e fechado.

O quarto do bebê

A limpeza do quarto onde o bebê dorme e seus objetos é muito importante e requer cuidados especiais.

Cortinas, carpetes e grande quantidade de bichinhos de pelúcia devem ser evitados porque acumulam pó e podem causar alergia.

Abra diariamente as janelas para que o ambiente possa ser ventilado e receba iluminação natural. Quanto ao berço do bebê, é recomendável que o colchão seja revestido com material plástico e limpo frequentemente. Nos primeiros meses é melhor não usar travesseiros. Eles podem ser substituídos por uma fralda presa nas laterais do berço, na altura da cabeça do bebê. Evite colocar o berço sob janelas.

Se possível, deixe todo o material necessário para higiene do bebê em um só lugar (a cômoda, por exemplo). É bem mais prático.

O choro do bebê

O choro é uma forma de comunicação e nem sempre significa sofrimento. Se o bebê chorar ao acordar, tendo já passado algum tempo da última mamada, a primeira possibilidade é que seja por fome. Em dias mais frios, se o bebê recusar o peito, tente agasalhá-lo um pouco mais ou, ao contrário, em dias mais quentes, vista nele uma roupa mais leve. Ele pode também estar incomodado pela necessidade de arrotar ou por uma fralda suja.

Cólicas

Excluindo fome, frio ou calor, as cólicas podem ser a causa do incômodo do bebê. Elas aparecem em determinadas horas do dia, especialmente a partir do final da tarde. A sua ocorrência às vezes, está relacionada à ansiedade e insegurança dos pais, a uma rotina confusa ou a um ambiente agitado.

Medidas simples, como colocar a criança de bruços e aquecer sua barriga fazendo uma massagem suave, costumam ser suficientes para resolver o problema (**figura 6**).

As cólicas podem piorar se você oferecer o peito, embora o bebê também possa procurá-lo em momentos de dor.

Use medicamentos apenas sob recomendação do pediatra.

As fezes do bebê

As primeiras fezes do recém-nascido são chamadas de mecônio. São pastosas, consistentes, de coloração verde-musgo e inodoras. Com o tempo, as evacuações serão mais frequentes, mais líquidas, mais claras e eliminadas com gases. E sempre sem cheiro, o que as diferencia de uma diarreia infecciosa.

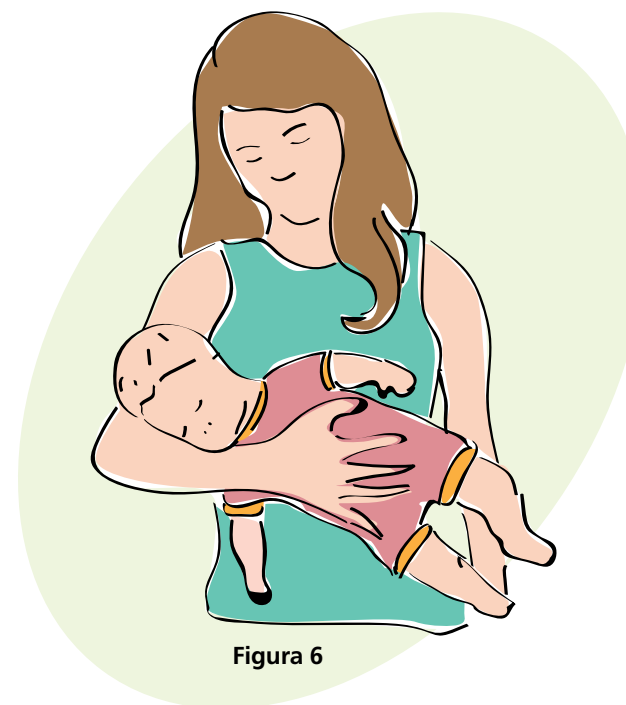


Figura 6

Icterícia

Seu bebê passa por diversas transformações orgânicas. Algumas são visíveis e, embora normais, podem preocupar seus pais. Este é o caso da icterícia.

O que é?

É uma coloração amarelada da pele que ocorre na maioria dos recém-nascidos.

Qual é a sua causa?

Ela é causada por um pigmento de cor amarelada, produzido normalmente no organismo, que se chama bilirrubina. Os recém-nascidos, durante alguns dias, não são capazes de eliminar totalmente essa substância, fazendo com que o excesso se deposite na pele.

Quando ela surge?

Geralmente nas primeiras 48h, podendo tornar-se mais intensa a partir do 3.º ou 4.º dia. Aparece inicialmente no rosto e, se aumentar, desce progressivamente, espalhando-se pelos braços, tronco, abdômen e pernas. A partir do 5.º dia, devido ao amadurecimento do bebê, ela diminui.

Então não é doença?

Não é doença e também não é transmissível de um bebê para outro. É um fenômeno próprio de cada recém-nascido. Algumas vezes, por ser mais intensa, a icterícia pode causar transtornos ao bebê. Por isso, se a sua intensidade aumentar, é preciso procurar o pediatra.

Quais as consequências?

A icterícia de que estamos falando é a fisiológica, que não tem consequência séria, a não ser em circunstâncias muito excepcionais. Há casos de incompatibilidade entre o sangue da mãe e o do bebê, que exigem mais cuidados.

O que fazer quando ela aparece?

Na maioria das vezes, é necessário apenas observar o bebê. A partir de um certo grau e dependendo da idade e do peso do recém-nascido, os médicos podem utilizar o banho de luz por meio de um equipamento chamado de biliberço (**figura 7**), que age sobre a pele, facilitando a eliminação do pigmento bilirrubina. Os pediatras do berçário do viValle mantêm os pais sempre informados sobre o surgimento e a evolução da icterícia. Você também pode consultá-los a qualquer momento.

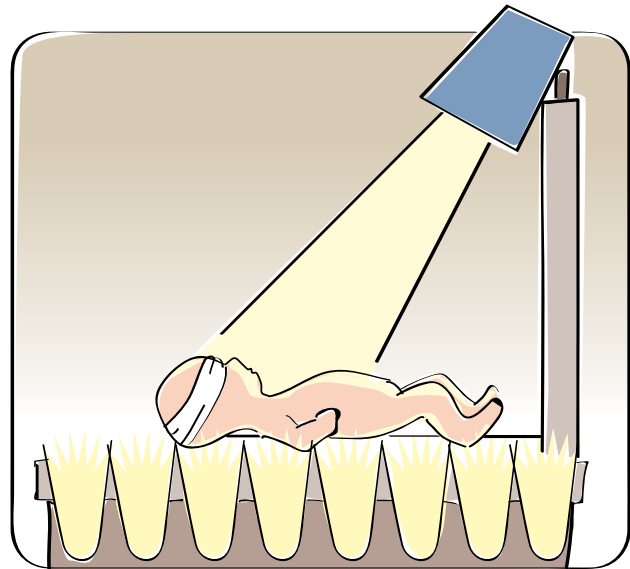


Figura 7

A icterícia pode aumentar em casa, após a alta do bebê?

Embora seja raro, pode acontecer. Por isso, verifique sempre a coloração da pele do bebê à luz do dia. Se tiver dúvida quanto ao aumento da intensidade da icterícia, leve o bebê de volta ao endereço que você encontra no “cartão de alta” da Maternidade, pela manhã, para que o pediatra o examine e, se necessário, solicite o exame que revela o valor exato da bilirrubina.

Se aumentar, o que deve ser feito?

A necessidade de internação para banho de luz é muito incomum, mas pode ocorrer em função da intensidade da icterícia, do peso e do número de dias de vida do bebê, bem como de outros fatores que serão avaliados pelo pediatra.

Situações que exigem mais cuidados

Procure nossos serviços ou o seu pediatra se o bebê apresentar algum desses sintomas:

- Irritabilidade de causa desconhecida.
- Temperatura superior à 37,5°C, medida nas axilas.
- Vômito.
- Diarreia.
- Desinteresse pela alimentação.
- Urinar menos que seis vezes ao dia.

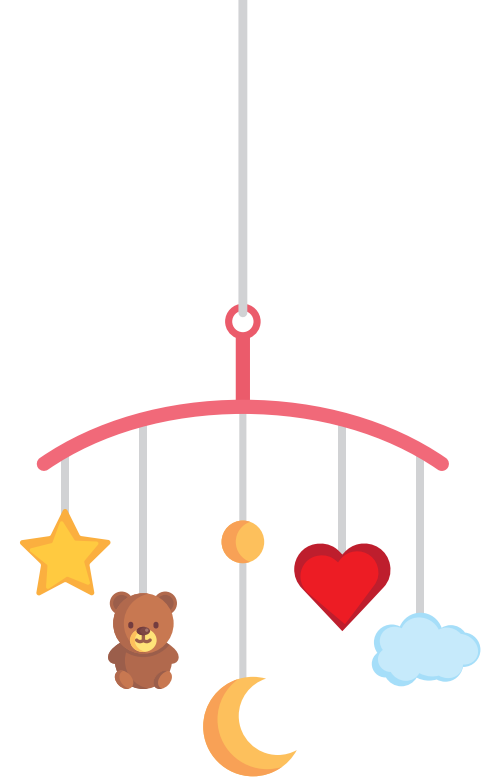
Exames

O Exame do Pezinho

É um teste realizado em todos os bebês, obrigatório e gratuito. A Maternidade viValle oferece um teste ampliado para a detecção precoce de dez tipos de doenças – oito a mais que o teste básico. São elas:

- Fenilcetonúria.
- Hipotireoidismo congênito.
- Hiperplasia congênita das supra-renais.
- Mucoviscidose.
- Toxoplasmose congênita.
- Cromatografia de aminoácidos.
- Biotinidase hemoglobinopatias neonatais.
- G6PD (glicose-6-fosfato-desidrogenase).
- Galactosemia.

O teste é colhido no próprio viValle a partir de 48h do nascimento. Você recebe um protocolo e o resultado é enviado à sua casa, no **prazo máximo de 15 dias**. Se isso não ocorrer, ligue para o telefone que consta no protocolo.



O Boletim de APGAR

É um critério baseado em notas, utilizado para avaliar a vitalidade do bebê nos primeiros momentos após o parto. **Consiste na avaliação de cinco itens**, aos quais se atribuem pontos no primeiro e quinto minutos de vida, que variam, cada um deles, **de 0 a 2**, de acordo com a tabela abaixo. Da soma dos pontos de cada parâmetro obtém-se a nota do bebê, que será portanto entre **0 e 10**.

Esses dados permitem a um pediatra que não assistiu ao parto ter noção de como estava o bebê pouco depois do nascimento, suas condições respiratórias, circulatórias e neurológicas. Além disso, o neonatologista faz um primeiro exame clínico na sala de parto.

Após esse exame, faz-se a identificação do recém-nascido, por meio de pulseiras colocadas no bebê e na mãe, ainda na sala de parto. A seguir, a criança é encaminhada ao berçário para um período da observação.

TABELA
BOLETIM DE APGAR

	0	1	2
Frequência Cardíaca	Ausente	<100	>100
Respiração	Ausente	Fraca, irregular	Choro forte
Tônus Muscular	Flácido	Flexões em extremidades	Movimentação ativa
Irritabilidade reflexa	Sem resposta	Resposta moderada	Resposta intesa
Cor	Azul, pálido	Rosado, extremidades azuis	Totalmente rosado

As vacinas do bebê

Vacinar o bebê é essencial para prevenir inúmeras doenças. É um ato de amor e carinho. Conheça a época correta para o seu bebê receber cada vacina.

Recém-nascido

- BCG
- Hepatite B (1ª dose)

Um mês

- Hepatite B (2ª dose) opcional

Dois meses

- Poliomielite
- Tríplice Bacteriana (1ª dose)
- Hepatite B (2ª dose)
- Haemophilus Influenzae B (1ª dose)
- Rotavírus *A critério do pediatra (1ª dose)
- Pneumococo Conjugada (1ª dose)

Três meses

- Meningococo Conjugada (1ª dose)

Quatro meses

- Poliomielite (2ª dose)
- Tríplice Bacteriana (2ª dose)
- Haemophilus Influenzae B (2ª dose)
- Rotavírus (2ª dose)
- Pneumococo Conjugada (2ª dose)

Cinco meses

- Meningococo Conjugada (2ª dose)

Seis meses

- Gripe *Opcional (1ª dose)
- Poliomielite (3ª dose)
- Tríplice Bacteriana (3ª dose)
- Haemophilus Influenzae B (3ª dose)
- Hepatite B (3ª dose)
- Pneumococo Conjugada (3ª dose)

Sete meses

- Gripe *Opcional (2ª dose)

Doze meses

- Tríplice Viral
- Varicela
- Hepatite A (1ª dose)



Cuidados com a mãe

O período pós-parto (puerpério)

Tem início após o nascimento do bebê, com a saída da placenta dando origem ao fluxo sanguíneo, que é chamado loquiação. Ela muda ao longo desse período: nos primeiros dias, a loquiação tem um aspecto vermelho vivo; a partir do quinto dia, acastanhado; após o décimo dia apresenta aspecto avermelhado e posteriormente, passa a ser um corrimento. Depois do parto, o útero se contrai para voltar ao tamanho original. Nessa fase, você poderá sentir algumas cólicas ao amamentar.

Chegando em casa

O período pós-parto é uma fase de transformação. Em função disso, é normal que você se sinta um pouco insegura, principalmente no momento em que voltar pra casa. É importante que confie em si, pois não existe ninguém melhor pra cuidar do seu bebê. Para tornar essa tarefa mais fácil, você pode tomar alguns cuidados.

Dicas gerais

- Respeite os horários do bebê e aproveite para descansar nos momentos em que ele estiver dormindo.
- Se possível, providencie um auxílio para as atividades domésticas.
- Procure manter um ambiente tranquilo.
- Evite visitas em excesso.

Alimentação

Não há nenhuma restrição alimentar. Porém, evite consumir alimentos muito condimentados. Procure hidratar-se bebendo muitos líquidos e não abuse dos doces.

Conforto

Crie um ambiente confortável para você e para o bebê, principalmente no momento da amamentação.

Medicamentos

Utilize medicamentos somente quando prescritos por seu médico.

Exercícios físicos

Não são recomendados os exercícios físicos por aproximadamente quatro semanas. Mesmo sendo importantes para a sua saúde e bem-estar, eles devem ser feitos apenas após a liberação pelo seu médico e com acompanhamento especializado.

Amamentação

Seja paciente e perseverante. Em caso de dúvidas, lembre-se de que você pode contar com a ajuda dos profissionais do GAAM e do Disque Bebê.

Alterações de pele, cabelos e unhas

Algumas mães podem apresentar pele seca, queda acentuada de cabelos e unhas quebradiças em função das mudanças hormonais. Isso pode acontecer sem outras repercussões, mas em caso de dúvidas, consulte um dermatologista.



Maternidade viValle

REDE D'OR
SÃO JUIZ


maternidade viValle

Dr. Fernando VC De Marco
Diretor Técnico
CRM 87270 – RQE 35860

Av. Lineu de Moura, 995, Jd. Urbanova
São José dos Campos - SP
CEP 12244-380 | (12) 3924-4900
facebook.com/HospitalviValle
www.vivalle.com.br