

Primeiros Cuidados
MAMÃE E BEBÊ



Unimed 
Leste Paulista

**HOSPITAL
E MATERNIDADE
UNIMED**



Identidade visual e apresentação
inspirados na Cartilha do Bebê
Unimed do Brasil

Parabéns, mamãe e papai!

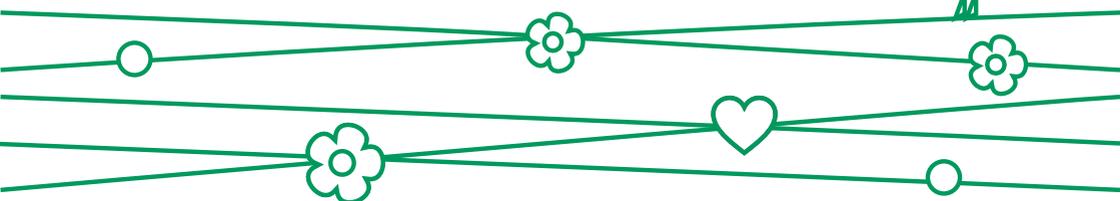
Suas vidas acabam de mudar. Sorrisos, carinhos e um amor incondicional farão de vocês os pais mais felizes do mundo. Mas nunca é demais lembrar: tudo isso vem acompanhado de trocas e trocas de fraldas, inúmeras noites em claro e muito chororô.

E agora? O que fazer?

Pensando nos pais de primeira viagem, criamos esse breve manual. Então, mantenham a calma, tenham uma boa leitura e fiquem tranquilos porque o resto vocês aprendem fácil com o tempo.



Cole aqui a foto do seu bebê



Nome da mamãe: _____ 

Nome do papai: _____ 

Nome do bebê: _____ 

Nascido às _____ h _____ m

Dia _____ / _____ / _____

Com _____ kg e _____ cm

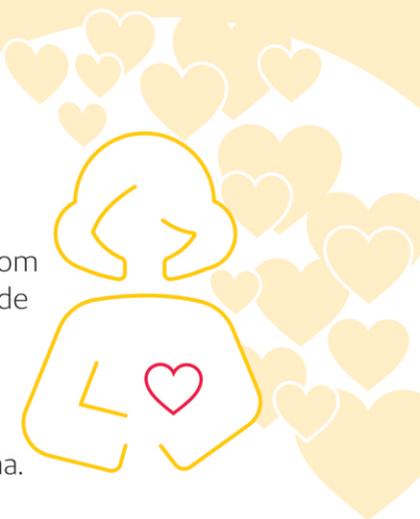


HIGIENE

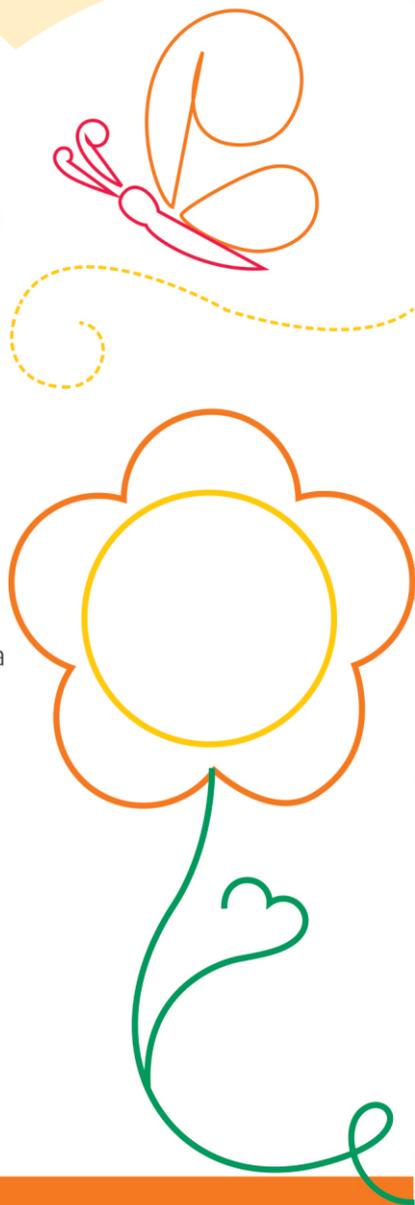
- ♥ Lave sempre as mãos até a região do cotovelo com água e sabão e seque com toalha própria, antes de cuidar do bebê ou amamentá-lo.
- ♥ Mantenha suas unhas curtas e limpas.
- ♥ Vista a criança adequadamente, conforme o clima.

AMAMENTAÇÃO

- ♥ O leite materno é o melhor alimento para o bebê. Se você mantiver o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida, certamente os benefícios para ambos (mamãe e Bebê) serão inestimáveis.
- ♥ Deixe-o bebê mamar conforme a sua necessidade, sendo livre demanda.
- ♥ Adote uma posição mais confortável para você e para o bebê.
- ♥ O leite materno nunca é fraco, ele é sempre adequado ao desenvolvimento do bebê. Nos primeiros dias, a produção de leite é pequena e esse leite, chamado de colostro, tem alto valor nutritivo e é suficiente para atender as necessidades do bebê além de acelerar a maturação intestinal do bebê e protegê-lo de agentes patogênicos.
- ♥ O leite materno possui vários tipos de oligossacarídeos e glicoconjugados, conhecidos como agentes pré-bióticos, eles estimulam a colonização do intestino por microorganismos benéficos protegendo contra infecções intestinais. Além disso, a amamentação durante o primeiro ano de vida também protege o bebê contra doenças respiratórias e diminui os riscos para mortalidade infantil;



- ♥ Durante a mamada, a quantidade de gordura do leite vai aumentando. Se o bebê não tomar o leite do fim da mamada, que tem mais gordura, ele pode sentir fome logo em seguida. Por isso, a mãe deve esvaziar a mama por completo para, depois, oferecer a outra.
- ♥ Depois da mamada coloque o bebê para arrotar. Encoste a cabeça do bebê no seu ombro e aguarde cerca de cinco a dez minutos, se após essa permanência o bebê não arrotar, não se preocupe, coloque-o no berço, de lado, com a cabeça um pouco elevada e deixe-o tranquilo.
- ♥ Não é recomendado fazer dietas para emagrecimento. A mulher que amamenta precisa ter uma alimentação saudável, para não correr o risco de apresentar carências de nutrientes essenciais para a manutenção da saúde e produção de leite.
- ♥ A ingestão abundante de líquidos auxilia na produção de leite, portanto a mulher que amamentar deve se preocupar com sua hidratação.
- ♥ A oferta de fórmulas infantis deve ser feita somente sob orientação do pediatra, caso seja necessário, utilize a fórmula indicada por ele.



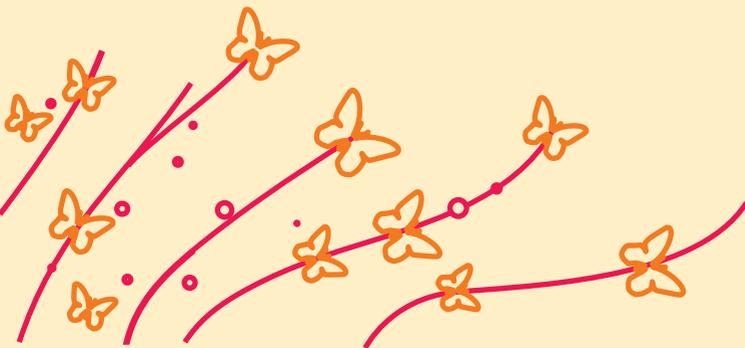
Não há necessidade de oferta de alimentos até os 6 meses de idade, o paladar do bebê ainda está se formando, ele não sente vontade do que a família consome. A água que compõe o leite materno já é suficiente para a hidratação do bebê, sendo desnecessária a oferta de água extra ou chás.

CUIDADOS COM A MAMA

- ♥ Exponha as mamas ao sol. Essa prática aumenta a resistência do tecido desta região. Procure fazer isso no momento do banho de sol do bebê.
- ♥ Caso a mama esteja cheia e dolorida, com pontos endurecidos, faça a ordenha manual até se sentir aliviada.
- ♥ Coloque um sutiã de alças largas e curtas, de preferência algodão, que abranja toda a mama, para melhor sustentação.
- ♥ Utilize conchas rígidas nas mamas, em caso de mamilos planos, para ajudar na formação do bico do seio. As conchas são utilizadas por baixo do sutiã, geralmente são de plástico e servem para corrigir um mamilo invertido ou um mamilo plano, de modo a facilitar a amamentação.
- ♥ Em caso de fissuras no bico do seio, as pomadas de lanolina são indicadas para o tratamento, além do próprio leite materno, que produz uma fina barreira na pele, impedindo a perda da umidade e acelerando a cicatrização.
- ♥ A lanolina é um produto natural obtido a partir da cera de lã, sendo inofensiva ao bebê e não há necessidade de retirar o produto antes das mamadas.

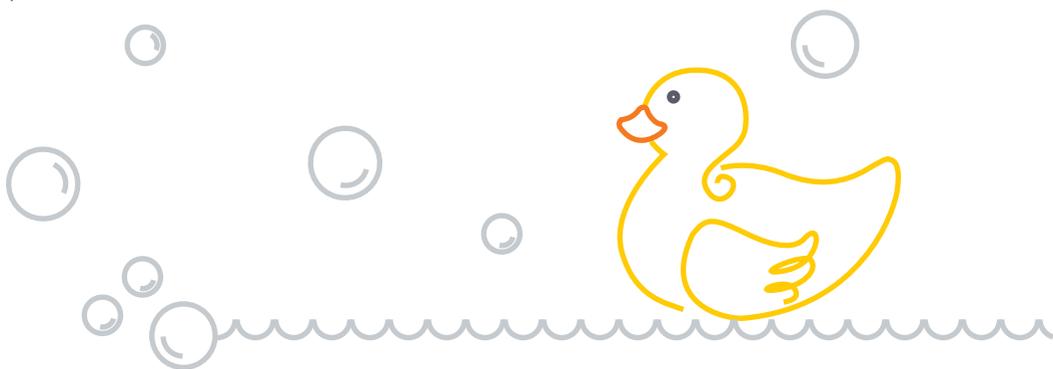
MEDICAÇÃO DA MÃE

- ♥ Se a amamentação é em seio materno, devem ser utilizadas medicações apenas prescritas pelo médico.
- ♥ Também não devem ser utilizadas bebidas alcoólicas, drogas ou cigarro.



BANHO DO BEBÊ

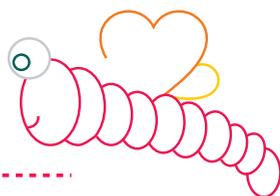
- ♥ Procure banhar a criança no horário mais quente do dia e feche as portas e as janelas para evitar correntes de ar.
- ♥ Coloque os produtos de higiene próximos ao local do banho.
- ♥ Para verificar a temperatura da água, que deve estar morna, molhe a parte de dentro do seu braço, próximo ao punho.
- ♥ O banho deve ser com sabonete de glicerina. Não use cremes, talcos ou perfumes.

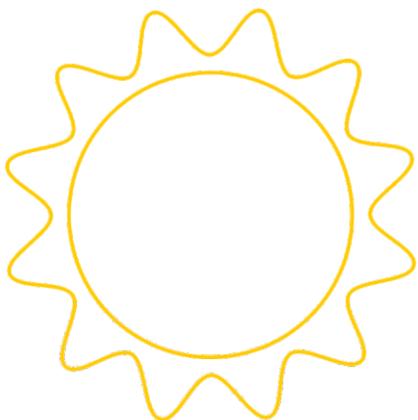


CUIDADOS COM O UMBIGO

- ♥ Faça o curativo do umbigo toda vez que trocar a fralda e após o banho do bebê. Lembre-se que a limpeza deve ser com álcool a 70%.
- ♥ A região do umbigo deve estar sempre limpa, seca e exposta. Para isso, seque sempre de dentro para fora, ao redor do umbigo com cotonete. Depois de seco, passe um cotonete com álcool a 70% por toda volta do umbigo e com outro cotonete seque novamente.
- ♥ Atenção: quando fechar a fralda, dobre-a e deixe o umbigo para fora.
- ♥ O álcool 70% pode ser encontrado em farmácias.

O coto do umbigo costuma cair até o final da segunda semana de vida.



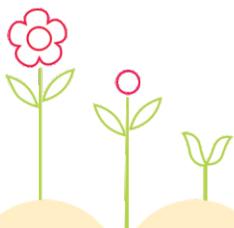


BANHO DE SOL

- ♥ O banho de sol é muito importante para o recém-nascido, pois além de tratar a icterícia (pele amarelada) em grau leve, será neste momento em que o organismo será estimulado a absorver vitamina D, essencial para o desenvolvimento ósseo.
- ♥ A exposição deve ser em um ambiente da casa onde os raios de sol penetrem diretamente no bebê (com janelas abertas) e não haja corrente de ar.
- ♥ Respeitar os horários e o tempo de exposição do sol ao bebê são cuidados importantes. Nos primeiros dias de vida é recomendável que o bebê fique exposto ao sol poucos minutos, pois a pele do bebê é muito fina podendo levar a queimaduras facilmente. Recomenda-se então que o bebê tome banho de sol por cinco a dez minutos nos primeiros dias de vida, depois se pode aumentar o tempo o gradativamente até 15 minutos dia.

LAVAGEM DAS ROUPAS

- ♥ É recomendável que todas as roupas do bebê sejam lavadas de forma mais rigorosa. Esta lavagem deve ser feita com água e sabão neutro e deve realizar vários enxágues o que permite remover o máximo de resíduos.
- ♥ Não use amaciante, pois pode irritar a pele do bebê. Depois de seca, passe bem as roupas.
- ♥ Todas as roupas novas do bebê devem ser lavadas antes de usar.





VACINAS E TESTES

- ♥ O bebê recebe logo após o nascimento a primeira dose da vacina contra a Hepatite B. As demais doses do calendário vacinal deverão ser aplicadas na Unidade Básica de Saúde (UBS) do seu município.
- ♥ Procure o quanto antes a UBS (Unidade Básica de Saúde) para administrar a vacina BCG, que protege contra formas graves de tuberculose.

Teste da Orelhinha

- ♥ O Teste da Orelhinha ou Triagem Auditiva Neonatal (TAN) identifica precocemente uma possível deficiência auditiva nos bebês. É um teste rápido, indolor e não tem contraindicação.
- ♥ Antes da alta médica, o pediatra emite uma guia para o exame, que deve ser autorizado pelo plano. Com a guia autorizada, procure o especialista em otorrinolaringologia ou fonoaudiologia para a realização do exame.
- ♥ A audição é fundamental para o desenvolvimento da fala, linguagem e aprendizagem.

Teste do Olhinho

- ♥ O Teste do Olhinho ou Reflexo Vermelho pode detectar qualquer alteração que cause obstrução no eixo visual como: catarata, glaucoma congênito e outros problemas.
- ♥ É um exame simples, rápido e indolor, realizado pelo pediatra na maternidade antes da alta hospitalar;



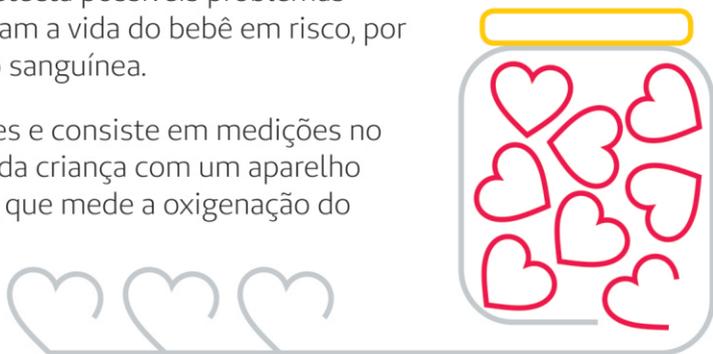
Teste do Pezinho

- ♥ O Teste do Pezinho é gratuito e realizado no próprio Hospital e Maternidade Unimed, quando o recém-nascido completa 48 horas de vida.
- ♥ Neste exame são diagnosticados seis tipos de doenças: Anemia Falciforme, Hipotireoidismo Congênito, Fenilcetonúria e Fibrose Cística, Hiperplasia Adrenal Congênita e Deficiência da Biotinidase.
- ♥ Em casos que o recém-nascido recebe alta hospitalar antes das 48 horas de vida, o exame do pezinho vai ser agendado no momento da alta de acordo com os horários programados.
- ♥ O material é encaminhado para o Centro Integrado de Pesquisas Oncohematológicas na Infância da Unicamp, em Campinas. Os resultados ficam prontos entre 30 e 40 dias e devem ser retirados no Hospital e Maternidade Unimed.
- ♥ Nos casos onde a mãe recebeu corticóide 15 dias antes do parto, uma nova coleta deverá ser realizada. O Hospital também entra em contato para agendar data e horário.
- ♥ Quando o recém-nascido for prematuro, uma nova coleta deverá ser realizada com 120 dias de vida. Nestes casos, o Hospital entra em contato para agendar data e horário da nova coleta.
- ♥ Caso a mãe opte por realizar o Teste do Pezinho Ampliado, o exame poderá ser realizado pelo laboratório do Hospital em caráter particular.
- ♥ Lembre-se de agendar consulta com o pediatra, conforme estabelecido na alta hospitalar.



Teste do Coraçozinho

- ♥ Totalmente indolor, o método é realizado antes da alta do berçário e detecta possíveis problemas cardíacos que colocam a vida do bebê em risco, por meio da oxigenação sanguínea.
- ♥ O processo é simples e consiste em medições no bracinho e pezinho da criança com um aparelho chamado Oxímetro, que mede a oxigenação do sangue pela pele.



Teste da Linguinha

- ♥ O teste da linguinha é um exame padronizado que possibilita diagnosticar e indicar o tratamento precoce das limitações dos movimentos da língua, causadas pela língua presa. Estas alterações podem comprometer as funções exercidas pela língua, inicialmente, a sucção, durante o período de amamentação e, com o desenvolvimento, a mastigação, a fala e a deglutição (engolir).
- ♥ O teste da linguinha deve ser realizado por um profissional da área da saúde qualificado, sendo nesta unidade hospitalar, o fonoaudiólogo. Ele deve elevar a língua do bebê para verificar se a língua está presa, e também observar o bebê chorando e sugando, sendo este processo rápido, eficaz e indolor. O exame não tem contraindicações.
- ♥ Recomenda-se que a avaliação do frênulo da língua seja realizada na maternidade, antes da alta hospitalar. A avaliação precoce é ideal para que os bebês sejam diagnosticados e tratados com sucesso.



REGISTROS

A Declaração de Nascido Vivo (DNV) é fornecida pela maternidade onde o bebê nasceu e é indispensável para registrar o nascimento junto ao cartório.

Você, como pai ou mãe, tem o dever de fazer a certidão ou registro de nascimento, que é um documento fornecido pelo cartório, obrigatório para a identificação da criança. O registro pode ser feito em qualquer cartório, sem nenhum custo. Com este documento, o bebê passa a ser um cidadão.

REFERÊNCIAS

Martinelli, R. L. C.; Marchesan, I. Q.; Gusmão RJ; Barretin-Félix, G. Cartilha do Teste da Linguinha: para mamar, falar e viver melhor. -- São José dos Campos, SP : Pulso Editorial, 2014. Ou (Martinelli et al, 2014)

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Atenção à saúde do recém-nascido. v 4. Brasília, 2011.

www.SBP.com.br

Toma TS, Rea MF. Benefícios da amamentação para a saúde da mulher e da criança: um ensaio sobre as evidências. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 24 Sup 2:S235-S246, 2008.





HOSPITAL E MATERNIDADE UNIMED

HOSPITAL E MATERNIDADE UNIMED

Rua Orlando Fracari, nº 730 – Recanto do Bosque
São João da Boa Vista – SP – T.: 19 3634-2000
e-mail: hospitalunimed@unimedlestepaulista.com.br