

Guia da
Mamãe

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.





Apresentação

O Guia da Mamãe foi criado para fornecer informações básicas relacionadas ao período pós - parto, englobando o cuidado com você e seu bebê.



Sumário

CUIDANDO DA MAIS NOVA MÃE

O puerpério
Involução uterina
Cuidados com a episiotomia
Cuidados com a incisão cirúrgica da cesariana
Alimentação
Aspectos psicológicos
Retorno a atividade sexual
Retorno às atividades físicas, profissionais e lazer

O ALEITAMENTO MATERNO

Lactação
Posição para amamentar
Pega correta
Cuidado com as mamas
Tempo de mamada
Intervalo das mamadas
Como você pode armazenar o leite materno

HIGIENE ORAL EM BEBÊS E CRIANÇAS

Lactação
Posição para amamentar
Pega correta

CUIDANDO DO BEBÊ

Histórico do nascimento
Conhecendo o desenvolvimento do seu bebê
Fatos para lembrar
Banho
Cuidados com o coto umbilical
Troca de fralda
O choro do bebê
Icterícia
Teste do pezinho
Triagem auditiva
Teste do coraçãozinho
Vacinação
Calendário vacinal

A UNIMED SUL CAPIXABA E VOCÊ

Horários e visitas médicas
Segurança
Outras informações



CUIDANDO DA MAIS NOVA MÃE

O PUERPÉRIO

É o nome que damos ao momento em que a mulher ganha o bebê, e tem duração de 6 semanas ou quarenta dias.

O organismo da mulher neste momento começa a retornar ao seu estado normal, tendo como sintomas normais:

- Abdome aumentado devido a presença de gases no intestino e à flacidez da musculatura abdominal. Recomendamos para ajudar a normalizar o intestino e retornar o tônus muscular a realizar caminhadas leves no corredor do hospital e ter uma alimentação rica em fibras. Mas lembre-se, só saia do leito após a liberação da enfermagem e faça caminhadas acompanhadas pela enfermagem ou acompanhante;
- Mamas inchadas e doloridas é devido a chegada do leite e a própria amamentação. Mas isso não pode ser um empecilho para a amamentação, pois é muito importante para seu bebê. A equipe multiprofissional irá lhe oferecer auxílio e orientação necessária para este momento tão importante de relacionamento entre você e seu filho.
- Inchaço nos pés, pernas e mãos devido a reabsorção de líquidos internos, que vão desaparecer em até 5 dias.

INVOLUÇÃO UTERINA

Geralmente o retorno do útero ao tamanho normal é rápido nos primeiros dias e vai ficando mais lento com o tempo. No primeiro dia após o parto, o útero deve estar contraído e chegar mais próximo ao umbigo. O volume uterino regride diariamente e cerca de 15 dias após o parto ele já estará localizado na pelve.

Nos primeiros dias é comum sentir contrações uterinas, como cólicas menstruais de curta duração, principalmente durante a amamentação.

A amamentação não fornece benefícios apenas ao bebê, mas a mãe também, pois ajuda na contração uterina e no retorno do útero ao seu tamanho normal. Mas, somente após a primeira menstruação, que pode acontecer meses ou até um ano após o parto, se aleitamento rigoroso, é que o útero retorna aos seu contorno e forma normais. Em geral, a mulher não menstrua enquanto amamenta, embora isso não signifique que não devam ser adotados métodos contraceptivos após o puerpério.

CUIDADOS COM A EPISIOTOMIA

Epsiotomia é assim chamada a incisão cirúrgica feita no períneo durante o parto normal para ajudar na saída do bebê. Após a expulsão da placenta, o médico realiza uma sutura (pontos) que podem ocasionar desconforto para sentar nos primeiros dias após o parto, mas fique tranquila, esses pontos são absorvidos ou caem sozinhos com 7 dias.

A região íntima, devido aos pontos, deve ser mantida limpa e seca para acelerar a cicatrização. A higiene deve ser feita com água e sabão neutro, em movimentos suaves, sempre da frente para trás do períneo, evitando contaminação dos pontos com bactérias fecais.

Lave as mãos sempre antes e após a higiene íntima e troca de absorventes. Medicamentos tópicos como pomadas, soluções líquidas e spray só devem ser utilizados com orientação do médico.

CUIDADOS COM A INCISÃO CIRÚRGICA DA CESARIANA

A incisão cirúrgica feita na cesárea deve ser mantida limpa e seca. No hospital a equipe de enfermagem realizará o curativo, mas na alta, fique atenta as orientações que seu médico e a enfermagem darão sobre a realização do curativo em casa.

Se você apresentar febre, dor abdominal que aumenta progressivamente e apresentar secreção vaginal ou nos pontos com mau-cheiro, seu médico deve ser imediatamente comunicado.

O uso da faixa abdominal não é recomendável, pois não ajuda a restaurar a musculatura materna.

ALIMENTAÇÃO

“Uma alimentação balanceada não quer dizer comer exageradamente.”

(A alimentação da mulher deve ser aumentada e ajustada ao estado de nutriz.)

Durante a amamentação, a mulher precisa de mais energia, proteínas, vitaminas e sais minerais. Essas necessidades podem ser satisfeitas através de uma dieta variada e balanceada, rica em frutas, legumes e verduras.

Quando a nutriz não se alimenta corretamente, ela sofre muito mais consequências da má alimentação. Afinal, ela precisa de nutrientes para manter a sua saúde e o sustento do seu filho.


A dieta da nutriz pode seguir como exemplo os cardápios da gestante, apenas aumentando as quantidades. A alimentação da nutriz deverá ser mantida até o desmame da criança. A partir daí, diminui-se a quantidade de alimentos, seguindo a dieta anterior.



ATENÇÃO!

A nutrição adequada da mãe é importante para melhorar a composição e a formação do leite. É essencial manter uma dieta balanceada, rica em proteínas, carboidratos, vitaminas, minerais, fibras e muita água (no mínimo 8 copos por dia).

- A alimentação da nutriz deve ser a mais natural possível, incluindo muitas frutas, verduras, legumes e leite.
- Mais de 80% do leite materno é constituído por água. Por isso tome bastante líquido: água, sucos de frutas, naturais, leite, água de coco, chás (exceto mate e chá preto).
- Evite alimentos que provoquem odor e sabor desagradável ao leite. (Ex: alho, cebola, etc).
- Não são recomendados para a nutriz: as frituras, os alimentos que eventualmente possam provocar intoxicações (como ostras e mariscos), fumo, bebidas alcoólicas, café, excesso de chá preto e mate.

- 
- É bom evitar alimentos gordurosos como carne de porco e embutidos, pois podem provocar reações como cólicas e alergias em algumas crianças durante o aleitamento.
 - O horário das suas refeições deverá ser estabelecido de maneira que não interfira com as mamadas, para garantir a tranquilidade indispensável ao ato da amamentação.
 - A ansiedade e a tensão podem interferir na produção do leite. Portanto, manter a calma é fundamental!
 - É importante repousar um pouco durante o dia aproveitando o horário em que o bebê está dormindo.
 - Evite a automedicação. Fale antes com o médico.
 - A mãe que trabalha fora poderá tirar o seu leite e oferecer à criança na colher, copinho ou seringa. Para que a criança não se acostume com o bico da mamadeira e recuse mamar ao seio.
 - Corte o cigarro e o álcool! - Os danos causados pelo álcool e fumo já são bastante conhecidos. Mas, no período de gravidez e amamentação, podem agravar-se ainda mais, prejudicando a criança no ventre materno e fora dele, principalmente no desenvolvimento do sistema nervoso. O uso do cigarro atinge a criança desde o útero, dificultando o crescimento da criança, aumentando os riscos de nascimento prematuro e problemas respiratórios, que podem se agravar após o nascimento.





DICAS IMPORTANTES!

- Procure alimentar-se em horários regulares: faça em torno de 6 refeições ao dia.
- Evite ficar mais que 3 horas sem se alimentar.
- Coma tranquilamente e mastigue bem os alimentos.
- Não tome líquido antes, durante e nem logo após as refeições (dê um tempo de 1 hora antes e 1 hora depois).
- Coma alimentos que contenham fibras para ajudar no bom funcionamento do intestino (frutas e verduras).
- No preparo dos alimentos, dê preferência ao óleo vegetal (de milho, soja, girassol) em quantidades moderadas.
- Cuidado com os temperos, principalmente com o sal. Use-o com moderação.
- Evite: açúcar, doces, bolos, pudins, frituras e refrigerantes. Esses alimentos quando ingeridos com muita frequência acabam substituindo a alimentação adequada.
- Lembre-se de que a qualidade dos alimentos é mais importante do que a quantidade. Uma boa alimentação deve conter pelo menos um componente de cada grupo:
 - Leite e derivados
 - Carne, ovos e leguminosas (por exemplo: feijão)
 - Cereais (arroz, milho, trigo)
- Use a sua criatividade e procure variar bem o seu cardápio.
- Procure ingerir primeiro os vegetais e legumes, deixe por último a carne, arroz, feijão e outros.
- Procure ingerir uma fruta cítrica (laranja, tangerina, etc) após o almoço e o jantar, pois é rica em vitamina C e melhora o aproveitamento do ferro no organismo.
- Evite os alimentos industrializados, dê preferência ao alimento na sua forma natural.



ASPECTOS PSICOLÓGICOS

É comum a alteração de humor, períodos de variação de melancolia e estados de euforia no pós parto. Isso é devido as variações hormonais pelas quais está passando e pela nova realidade que está vivenciando. Com o tempo seu estado emocional irá se estabilizar. Mas seu obstetra deverá ser informado se a instabilidade emocional persistir, principalmente se tiver persistência de episódios de choro, tristeza e insônia. O que deve persistir é a sensação de alegria e bem-estar. É raro, mas episódios de melancolia persistente podem evoluir para formas mais graves como a depressão pós parto ou psicose puerperal e precisam ser tratadas por profissional habilitado.

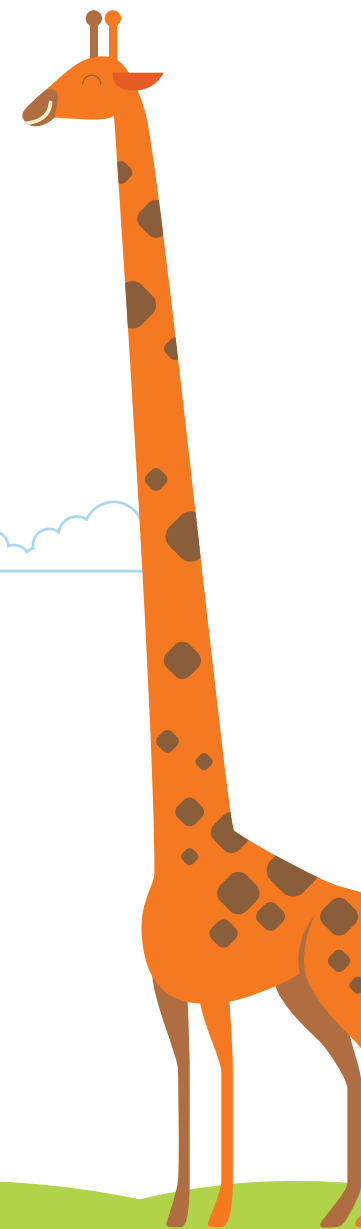
RETORNO A ATIVIDADE SEXUAL

O desejo sexual pode ser pequeno logo após o parto devido as diversas alterações hormonais. A liberação da prolactina, necessária para a produção e liberação do leite, é uma das razões do libido diminuído. Mas não há razão para preocupação, isso é temporário e o tempo varia de mulher para mulher. Recomenda-se o retorno às atividades sexuais 40 dias após, porém algumas mulheres se sentem já confortáveis após a retirada/absorção dos pontos ou quando pára a eliminação das secreções vaginais. Algumas se sentem confortáveis para exercer a atividade sexual antes, sendo assim, o retorno varia de mulher para mulher.

RETORNO ÀS ATIVIDADES FÍSICAS, PROFISSIONAIS E LAZER

Exercícios para restabelecer a firmeza da musculatura do abdome devem ser iniciados somente após orientação de seu médico. É muito importante nesse momento o repouso, principalmente no intervalo das mamadas, durante as duas primeiras semanas após o parto.

O retorno ao trabalho é recomendado após consulta de puerpério e avaliação médica da mãe e do bebê. A legislação brasileira garante uma licença remunerada de 120 dias após o parto. O pai tem direito a licença remunerada de 5 dias.



O ALEITAMENTO MATERNO



O leite materno é o alimento ideal para o recém-nascido pois atende às necessidades nutricionais e cognitivas do bebê. A Sociedade Brasileira de Pediatria e a Academia Americana de Pediatria recomendam que toda criança seja alimentada exclusivamente com leite materno nos primeiros 6 meses de vida devendo, se possível, continuar a mamar por um ano ou mais.

Nas primeiras 48h após o parto é produzido o colostro, importantíssimo para a imunidade do bebê, pois contém anticorpos que são importantes defesas imunológicas contra infecção e alergias alimentares.

A digestão do leite materno é fácil, o que implica o melhor e mais rápido aproveitamento dos nutrientes pelo organismo do bebê quando comparado ao do leite artificial. A sucção promove estimulação oral e ajuda a desenvolver os músculos da face e dentes. A amamentação também traz benefícios à mulher, pois favorece o vínculo com o bebê, promove a involução uterina e facilita o retorno do corpo materno à sua forma original além de reduzir a incidência de câncer de mama.

POSIÇÃO PARA AMAMENTAR

“A melhor posição para amamentar é a mais confortável para a mãe e o bebê.”

O bebê deve estar acordado para mamar adequadamente. Se estiver chorando, procure acalotá-lo antes de colocar para mamar. Existem várias posições para amamentar seu bebê. Veja e procure aquela que lhe pareça a mais confortável. Peça ajuda à berçarista, ela irá te orientar e ajudar a achar a posição que mais lhe agrade.



1. SENTADA:

É a posição tradicional, na qual a mulher carrega seu bebê no colo. O bebê deve ser posicionado de lado, olhando a mama (barriga do bebê junto ao corpo da mãe). A mão que estiver livre deverá posicionar a mama para o bebê.

2. DEITADA

É a posição mais apropriada para o primeiro dia se o parto for cesariano. Eleve a cabeceira da cama e coloque o bebê lateralmente e com apoio de um travesseiro (a cabeça do bebê deve ficar mais elevada que o corpo). Desta forma a região operada não é comprimida.



3. POSIÇÃO DE “CAVALINHO”

É adequada para mulheres com mama grande. Procure sentar –se confortavelmente e posicione o bebê sentado sobre a seu colo. Apoie a cabeça do bebê com uma mão e com a mão livre posicione a mama para o bebê.

4. POSIÇÃO INVERTIDA

É indicada para bebês pequenos e para mulheres com mamas grandes. Procure sentar de forma confortável. Segure o bebê em posição invertida, posicionando os pezinhos em direção a cabeceira da cama ou do sofá. Pode ser usado travesseiro para apoio.



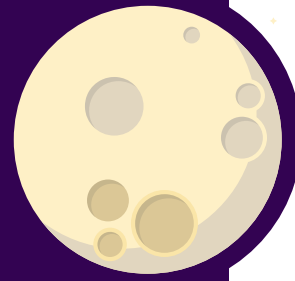
PEGA CORRETA

Antes de amamentar verifique se a aréola está macia e flexível. Caso esteja endurecida. Realize uma massagem suave com movimentos circulares com a ponta dos dedos ao redor da aréola, depois faça uma retirada manual do leite.

Para retirar o leite, coloque seus dedos aproximadamente 1,5cm acima da região areolar com o polegar na parte superior da mama e o indicador sob a mesma. Pressione suavemente contra o tórax e gentilmente comprima a região próxima à aréola com o polegar e o indicador. Repita o movimento de forma rítmica, até conseguir drenar o leite e deixar a região areolar flexível.

Ao amamentar, sustente a mama com a sua mão em forma de C, apoiando os 4 dedos sob a mama e posicionando o polegar afastado da aréola. Faça um suave compressão para sair algumas gotas de leite, a seguir toque seu mamilo no lábio inferior do bebê. Desta forma, o bebê abre a boca e abocanha o mamilo e parte da aréola. A pega correta evita lesões nos mamilos.

Se o bebê apresentar dificuldades na mamada, solicite o acompanhamento da berçarista. Ao término da mamada, posicione o bebê para arrotar e depois acomode no berço, de barriga para cima.



CUIDADO COM AS MAMAS

Dicas para ter uma mama saudável:

- Utilize sutiãs de algodão, com alças largas e do tamanho apropriado;
- Evite uso de absorvente para as mamas, conchas e intermediários de silicone. Esses produtos só devem ser utilizados sob orientação profissional;
- Lava as mãos antes de cada mamada;
- Não é recomendada a limpeza dos mamilos antes ou após amamentar, o banho diário é a higiene suficiente;
- Retire algumas gotas do colostro antes e após a mamada e espalhe no mamilo e aréola. Este cuidado auxilia a proteger o mamilo;
- O ingurgitamento das mamas pode acontecer no período inicial da amamentação. O ingurgitamento é caracterizado pelo acúmulo de leite nas mamas. A mama irá apresentar áreas de encharcamento. Se isso ocorrer durante o período de internação, solicite a avaliação da enfermeira.
- Caso o ingurgitamento ocorra após a alta hospitalar, realize massagem com as pontas dos dedos, em movimentos circulares, nos pontos endurecidos. Proceda a retirada do leite, (colocando seus dedos aproximadamente 1,5cm acima da região areolar, com o polegar na parte superior da mama e o indicador sob a mesma. Ordenhando a mama, até conseguir drenar o leite e deixar a região areolar flexível.

TEMPO DE MAMADA

Pode ser em geral de 15 a 20 minutos em cada mama. Após sugar em uma mama, coloque o bebê em posição vertical para arrotar. Depois coloque em outra mama. Lembre-se de iniciar pela última mama oferecida na mamada anterior. Caso o bebê adormeça, ofereça esta mama na próxima mamada. Se precisar interromper a mamada, coloque seu dedo mínimo no canto da boca do bebê para facilitar a retirada do mamilo. Evite retirar bruscamente o bebê da mama para impedir traumas no mamilo.

INTERVALO DAS MAMADAS

A amamentação não requer horários rígidos. Nos primeiros dias, provavelmente o bebê será amamentado sem muita regularidade. Se o bebê ficou satisfeito em uma mamada, ele poderá solicitar outra após um intervalo de 2 a 4 horas, totalizando 8 a 12 mamadas em 24 horas nas primeiras semanas de vida. Progressivamente o bebê estabelecerá naturalmente intervalos regulares entre as mamadas. Se o intervalo entre as mamadas ultrapassar 4 horas, desperte o bebê e coloque-o para mamar.



COMO VOCÊ PODE ARMAZENAR O LEITE MATERNO

O leite materno pode ser coletado em casa para posterior oferta ao bebê e armazenado por 24h sob refrigeração. A localização correta do frasco dentro do refrigerador é na prateleira próximo ao fundo, nunca na porta.

Para armazenamento prolongado, o freezer é indicado e conserva o leite por até 15 dias. Este tipo de armazenamento deve ser feito em recipiente de vidro. Uma dica útil é utilizar vidros de café solúvel ou maionese. Para utilizá-los, retire o alumínio que protege a tampa, lave com escova e sabão e ferva por 10 minutos. Para descongelamento, retire do freezer e deixe sob refrigeração até o leite retornar ao estado líquido. O frasco deve ser colocado sob corrente de água fria, quando desejar um descongelamento rápido. O aquecimento deve ser rápido e o leite materno não deve ser aquecido em banho Maria ou microondas. O frasco com o leite deve ser colocado sob corrente de água quente por alguns segundos, retirado e agitado. Repetir este procedimento até o leite ficar morno. Caso não seja possível a corrente de água quente, uma panela com água fervida pode ser outra opção, porém o frasco deve ser mantido alguns segundos dentro da água. Retire e agite quantas vezes for necessária, até o leite ficar morno.



HIGIENE ORAL DE BEBÊS E CRIANÇAS

DÚVIDAS FREQUENTES

A velocidade na qual os dentes nascem varia e, embora alguns levem semanas para aparecer, outros surgem em questão de dias. Por isso, reunimos algumas dúvidas frequentes dos pais.

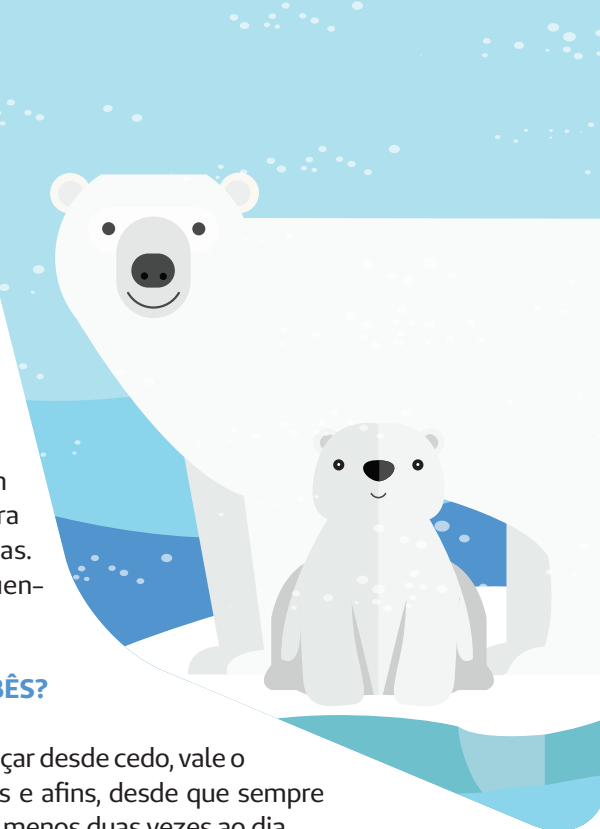
1. COMO FAZER A HIGIENE ORAL DOS BEBÊS?

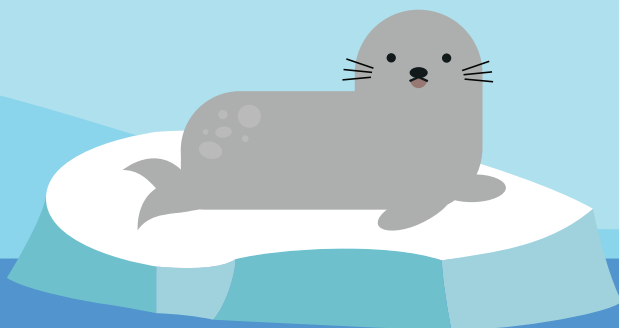
Antes de terem dentes: A higiene deve começar desde cedo, vale o uso de dedeiras de silicone, gaze, fraldinhas e afins, desde que sempre bem limpinhas utilizando apenas água, pelo menos duas vezes ao dia.

Assim que os primeiros dentinhos chegarem: Os primeiros dentinhos apontaram? É hora de aposentar a dedeira (ou outro apetrecho usado para a higiene) e começar a escovar os dentinhos do bebê com escovinhas de dente e com creme dental próprio para bebês, uma gota do tamanho de uma ervilha é o suficiente.

2. QUE CUIDADOS DEVO TER COM OS DENTINHOS?

A partir do momento que o bebê tem dentes, tem que escová-los, esse é o principal cuidado. Os dentes do bebê/criança devem ser escovados ao acordar, antes de dormir e após as principais refeições, a escova e o creme dental utilizado, deve ser adequado para a idade. A maioria das crianças engolem creme dental até quatro/cinco anos de idade, crianças até esta idade não tem maturidade neurológica para cuspir, essa ingestão, em alta quantidade, justamente durante o período em que os dentes permanentes estão se formando, pode causar uma doença chamada fluorose, que causa manchas brancas opacas, visíveis e permanentes nesses dentes bem como pode levar a problemas de má formação dos mesmos. Há a opção de creme dental com Xilitol, uma substância que combate a bactéria *Streptococcus Mutans*, a maior causadora da cárie.





3. EXISTE ALGUMA DICA QUE AJUDE NA HORA DA ESCOVAÇÃO?

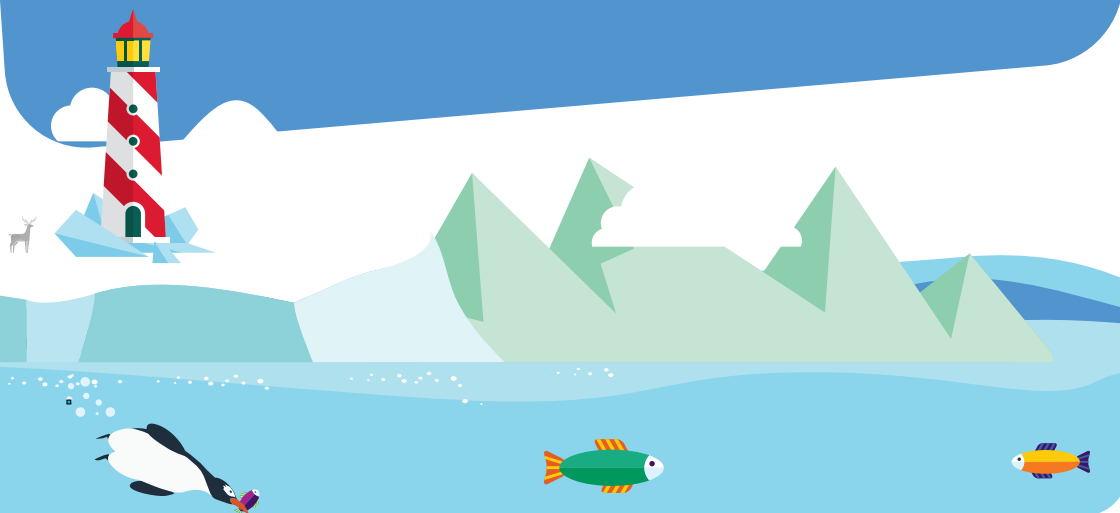
Uma alternativa é começar a acostumar o bebê com o hábito da escovação através do uso das dedeiras de silicone. Outra dica também é, no caso de bebês, escovar seus dentinhos enquanto eles ainda estão sentadinhos no cadeirão. Ou seja, logo após a refeição, parar-se atrás deles, levantar levemente a cabecinha colocando a mão sob o queixo (virando o rostinho um pouco para cima) e aí começar a escovação. Nessa posição, com o pescocinho mais esticado, é mais natural o bebê abrir a boca e deixar o adulto escovar seus dentinhos.

4. ATÉ QUE IDADE OS PAIS DEVEM ESCOVAR OS DENTES DOS FILHOS?

Até pelo menos a criança ter 10 anos de idade, pelo menos UMA das escovações do dia deve ser feita pelos pais (ou por um adulto responsável).

5. MEU BEBÊ DORMIU SEM EU TER ESCOVADO OS SEUS DENTINHOS (SONO NOTURNO). ACORDO OU NÃO?

Não é necessário acordar o bebê para escovar os seus dentinhos, mas para evitar problemas futuros indica-se que as escovações sejam sempre bem feitas. Desta forma, se contorna o problema de não escovar o dentinho do bebê antes de dormir.



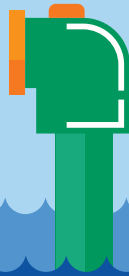
CUIDANDO DO BEBÊ

Agora que seu bebê nasceu, você precisa cuidar bem da saúde dele. Inclua o mais novo membro da família no seu plano Unimed.

A partir da data de nascimento você tem até 30 dias para fazer o plano sem que ele precise cumprir as carências. Não deixe de dar o seu primeiro conselho de mãe.



HISTÓRICO DO NASCIMENTO



Meu nome é _____,
nasci dia ____ / ____ às ____ : ____ , em _____

com ____ cm de altura, ____ Kg, ____ cm de perímetro cefálico, com apgar de
5' de _____, de parto _____, com o obstetra _____
_____ e o pediatra _____.

CONHECENDO O DESENVOLVIMENTO DO SEU BEBÊ

- 2 meses: responde ao riso com um sorriso
- 4 meses: fica de bruços, levanta a cabeça e ombros
- 6 meses: pega tudo e vira sem errar para o lado do barulho
- 9 meses: se afasta ou engatinha. É a fase das descobertas
- 12 meses: fala duas palavras
- 18 meses: anda sozinho
- 24 meses: empilha cinco coisas
- 28 meses: fala frases curtas
- 36 meses: desenha bolinhas
- 48 meses: conta ou inventa histórias

FATOS PARA LEMBRAR

Sorri pela primeira vez: _____
Sentei: _____
Engatinhei: _____
Andei: _____
Falei mamãe pela primeira vez: _____
Falei papai pela primeira vez: _____



BANHO

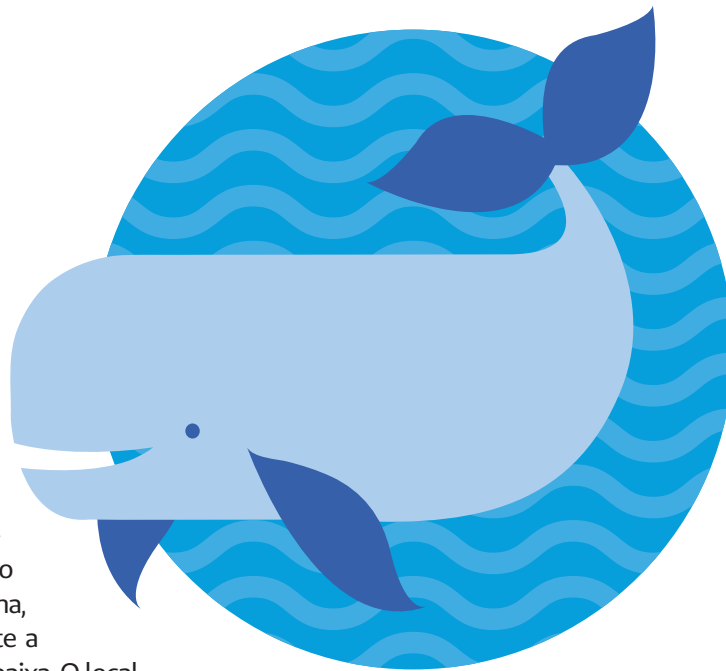
Este é um importante momento de contato físico com o seu bebê que promove higiene e relaxamento.

Assim que o bebê nasce, é realizada uma higiene corporal. O banho não é recomendado devido à perda de temperatura corporal que pode ser brusca nesses primeiros minutos de nascimento. Após as 24h de nascimento, o banho deverá ser realizado no horário do dia em que a temperatura seja mais amena, preferencialmente não muito cedo, ou durante a noite, quando a temperatura tende a ser mais baixa. O local do banho deve ser protegido contra corrente de ar. Feche as portas e janelas se houver necessidade. A banheira deverá estar próxima ao trocador. A altura da banheira e do trocador deve ser adequada à altura da pessoa que dá o banho. Retire suas jóias e o relógio antes do banho para não machucar o bebê.

A água do banho deve estar morna, com nível até o umbigo. Você pode verificar a temperatura com a região anterior do seu antebraço. O sabonete deverá permanecer ao lado da banheira, assim com a roupa que seu bebê irá vestir.

Retire a roupa do bebê e a fralda, realizando a higiene do períneo com água morna e algodão umedecido. Coloque o bebê na água, segurando-o pela axila e apoiando sempre as costas e a o pescoço do bebê. Com a mão livre realize primeiro a higiene da face, sem o sabonete, em seguida, utilizando o sabonete, lave a cabeça, tórax, braços, barriga, pernas e por último a região genital. Vire o bebê, lave as costas e por fim, o bumbum. O coto umbilical também deve ser lavado com água e sabão durante o banho.

O banho deve ser rápido, evitando que seu bebê sinta frio. Para enxugar seu bebê, inicie pela cabeça e face, desça pelo restante do corpo, não se esquecendo de enxugar atrás das orelhas, as dobrinhas e entre os dedinhos. Pode ser utilizado cotonetes para limpar os contornos da orelha, mas não devem ser introduzidos nos ouvidos e nas narinas. A seguir



vista o bebê, penteie os cabelos com escova de cerdas macia e corte as unhas quando necessário, de preferência quando estiver dormindo ou logo após o banho, pois ficam mais moles. Não é recomendado o uso de talcos ou perfumes para a higiene do seu bebê.

CUIDADOS COM O COTO UMBILICAL

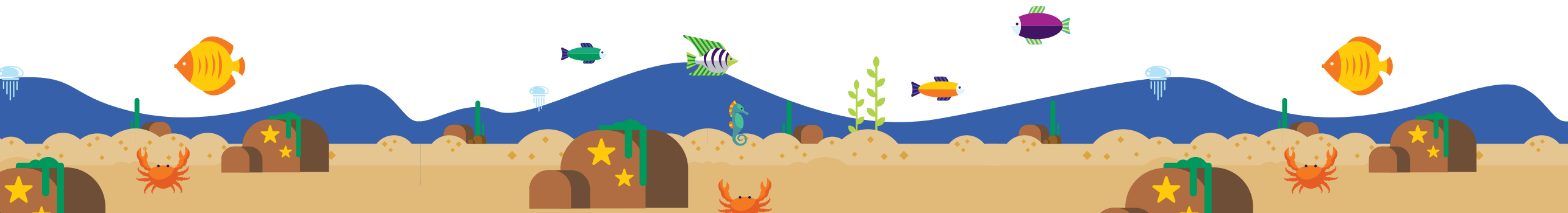
O cordão umbilical é cortado e clampeado assim que o bebê nasce. O clamp é removido antes da alta hospitalar. Inicialmente o coto tem aspecto gelatinoso, tornando-se progressivamente escuro e seco. A queda desse coto ocorre entre o sétimo e o décimo segundo dia, em alguns casos, esse tempo pode aumentar ou diminuir, sem que isso signifique um problema.

A higiene do coto deve ser feita após o banho e a cada troca de fralda, para evitar infecção. Lave as mãos antes de iniciar a limpeza do coto. Retire a fralda do bebê e umedeça as duas extremidades do cotonete com álcool 70%. Passe o cotonete da base do coto com movimentos circulares, depois passe no restante do coto. Não é recomendado a utilização de faixa, gaze ou qualquer outro produto no coto. A presença de secreção ou mal cheiro, entre em contato com o pediatra.

TROCA DE FRALDA

As primeiras fezes do bebê são denominadas mecônio. Tem coloração esverdeada, escuras e pegajosas. Após o início da amamentação, a cor das fezes se modifica até atingir uma coloração amarelada. A frequência das evacuações é variável, e a urina é eliminada desde as primeiras horas do nascimento.

A higiene e a troca de fralda devem ser realizadas sempre que estas estiverem molhadas ou sujas de fezes, de modo a prevenir assaduras. A limpeza deve ser feita com algodão umedecido em água morna, de frente para trás, evitando assim a contaminação da uretra. Nos meninos, é muito comum o acúmulo de fezes na região localizada abaixo dos testículos. Não retraia o prepúcio, pois esta separação ocorre naturalmente com o tempo. Se for submetido a circuncisão (postectomia), realize a limpeza do local com água morna e aplique o medicamento conforme recomendação médica. Já as meninas podem apresentar uma secreção esbranquiçada ou ligeiramente sanguinolenta, causada pela passagem de hormônios maternos durante a gestação.



O CHORO DO BEBÊ

O bebê chora porque quer alguma coisa. A partir do quarto mês, a tendência é que o pequeno chore menos. Um motivo muito comum do choro é a cólica. As crises de cólica podem tornar a vida dos pais um tanto angustiantes nas primeiras semanas de vida, mas o melhor remédio é o leite materno. Aquecer a barriga, aconchegar o bebê e deixá-lo na posição fetal podem aliviá-lo.

ICTERÍCIA

Muitos bebês desenvolvem uma coloração amarelada da pele nos primeiros dias de vida. Na maioria das vezes, isso é normal, devido as características próprias desta fase, para eliminar um pigmento chamado bilirrubina, produzida quando as células vermelhas do sangue se rompem num processo de renovação. Em geral, não apresenta nenhuma gravidade e não necessita de tratamento. Algumas vezes, pode ocorrer uma intensificação dessa icterícia própria, ou daquela que é causada por problemas da incompatibilidade de sangue entre a mãe e o bebê. Neste caso, é necessário colher uma amostra de sangue para verificar a intensidade do aumento da bilirrubina na sangue, podendo haver a necessidade de tratamento como, por exemplo, a fototerapia. Esse tratamento consiste em expor o bebê a uma fonte de luz fluorescente.

TESTE DO PEZINHO

Trata-se do teste de triagem para doenças que podem levar a atraso no desenvolvimento da criança, ou mesmo retardo mental, devendo ser realizados após a alta, o mais breve possível.

São feitos 10 testes para mais 30 doenças em uma pequena amostra de sangue de seu bebê. Estes testes apontam se há um risco maior de desenvolver uma dessas doenças. Um teste de triagem positivo não significa que seu bebê tenha determinada doença. Se um desses testes for positivo, convocaremos seu bebê para uma nova coleta, destinada a exame mais específico que confirme ou exclua o diagnóstico.

São doenças detectadas pelo teste do pezinho: fenilcetonúria, aminoacidopatias, hipotireoidismo congênito, hiperplasia congênita da supra – renal, fibrose cística, galactosemia, deficiência de biotinidase, toxoplasmose congênita, hemoglobinopatias e deficiência de glicose – 6 – fosfato desidrogenase.

TRIAGEM AUDITIVA

Trata-se de um exame de rotina realizado no bebê para detectar problemas auditivos precoces, possibilitando a orientação adequada para melhor integração da criança com seu meio ambiente. A partir do 5º mês de gestação, o ouvido do feto já tem função igual à do adulto. Após o nascimento o bebê desenvolve a atenção para os sons inclusive virando a cabeça para localizá-los.

É rotina deste berçário realizar a triagem auditiva em todos os recém-nascidos para identificação precoce de problemas auditivos. Para isso, firmamos uma parceria com a Clínica Santé para possibilitar esse exame, que poderá ser feito no hospital quando internado de segunda a sexta, ou agendando na clínica, conforme contato abaixo:

CLÍNICA SANTÉ

Rua Isidoro Barbieri, n/nº – Centro – Cachoeiro de Itapemirim

Telefone: (28) 3522 – 7272

Atendimento de segunda a sexta feira, das 09h00 as 11h00 e das 14h00 as 16h00

Obs.: O teste deve ser feito após as 24h de nascimento e não deve ultrapassar 7 dias. Os recém-nascidos no qual a família reside fora da cidade, podem fazer em sua cidade ou próximo dela, onde possui este serviço, porém deve enviar a cópia do resultado do exame para o e-mail abaixo ou ligar para o telefone da secretaria de enfermagem.
E-mail: alinepv@unimedsulcapixaba.coop.br
tel.: (28) 2101 – 4261

TESTE DO CORAÇÃOZINHO

O teste do coraçãozinho é um teste rápido, simples e indolor realizado pela equipe de enfermeiros da instituição. Esse teste mede os níveis de oxigênio na corrente sanguínea, e ele pode indicar anormalidades cardíacas, que poderão ser diagnosticadas e tratadas precocemente.

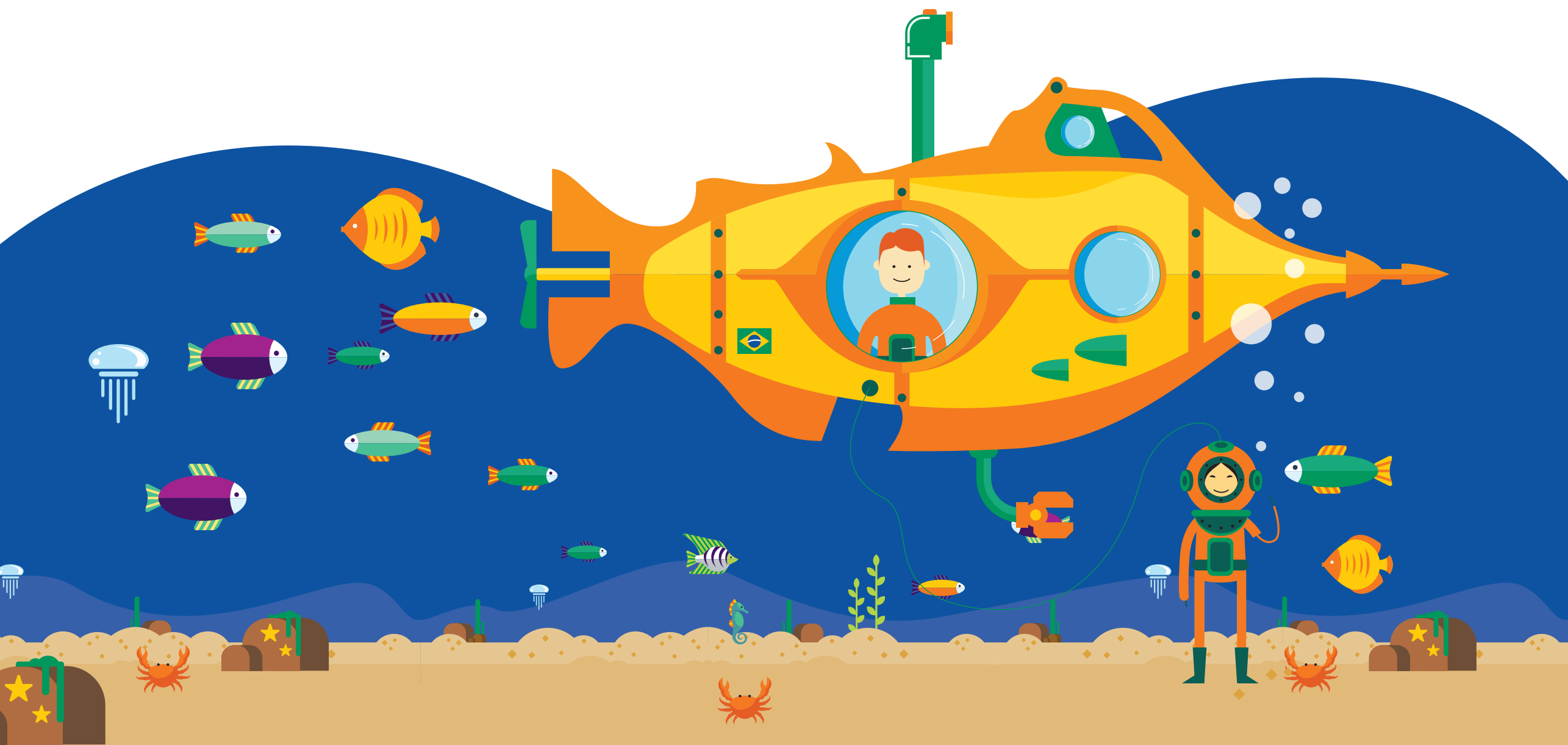


VACINAÇÃO

A vacinação é a melhor forma de prevenção de várias doenças, atualmente existem vacinas seguras e eficazes para muitas delas. De forma geral as vacinas utilizam os mesmos agentes causadores das doenças, mas que foram inativados, atenuados (enfraquecidos), modificados ou utilizados apenas em parte. Quando a criança recebe uma vacina a sua resposta é a produção de anticorpos específicos para aquele agente, dando a criança defesa próprias para combater essas patologias. Por isso, a vacinação se torna importantíssimo para o fortalecimento do seu bebê, protegendo-o contra doenças graves. Dê esse presente ao seu filho. Mantenha seu cartão de vacina em dia.

CALENDÁRIO VACINAL

Após a alta da maternidade leve seu (sua) filho (a) para vacinar o quanto antes. Abaixo um resumo do calendário vacinal para seu acompanhamento, mas na caderneta de vacina que receberá no hospital ou no posto de saúde, também tem o calendário para o acompanhamento das vacinas que seu bebê precisará tomar!



Calendário de Vacinação da Criança

Recomendações da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIIm) - 2015/2016 - Adaptado

	DO NASCIMENTO AOS DOIS ANOS DE IDADE													DOS DOIS AOS DEZ ANOS					DISPONIBILIZAÇÃO DAS VACINAS		
	Ao nascer	Um mês	Dois meses	Três meses	Quatro meses	Cinco meses	Seis meses	Sete meses	Oito meses	Nove meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4 anos	5 anos	6 anos	9 anos	10 anos	Postos Públicos de Vacinação	Clínicas Privadas de Vacinação
BCG ID	Dose única																			SIM	SIM
Hepatite B	1ª dose		2ª dose (C)				3ª dose (C)													SIM	SIM
Triplice bacteriana (DTPw ou DTPa)			1ª dose (C)		2ª dose (C)		3ª dose (C)						Reforço (C)			Reforço (C)			Reforço dTpa	DTPw	DTPa/dTpa
Haemophilus influenzae tipo b			1ª dose (C)		2ª dose (C)		3ª dose (C)						Reforço (C)							SIM, para as três primeiras doses	SIM
Poliomielite (vírus inativados)			1ª dose (C)		2ª dose (C)		3ª dose (C)						Reforço (C)		Reforço (C)					Sim, VIP para 2 primeiras doses e VOP nos > de 6 meses	SIM. Somente nas apresentações combinadas com DTPa/dTpa
Rotavírus			1ª dose		2ª dose															SIM, vacina monovalente	SIM, vacina monovalente e pentavalente
Pneumocócica conjugada			1ª dose		2ª dose		3ª dose						Reforço (C)							SIM, VPC10 até 2 anos	SIM VPC10 e VPC13
Meningocócica conjugada				1ª dose		2ª dose							Reforço (C)			Reforço				SIM, menC até 2 anos	SIM, menC e menACWY

Observação: (C) = vacina combinada disponível.

ANS - Nº 320706

	DO NASCIMENTO AOS DOIS ANOS DE IDADE													DOS DOIS AOS DEZ ANOS					DISPONIBILIZAÇÃO DAS VACINAS					
	Ao nascer	Um mês	Dois meses	Três meses	Quatro meses	Cinco meses	Seis meses	Sete meses	Oito meses	Nove meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4 anos	5 anos	6 anos	9 anos	10 anos	Postos Públicos de Vacinação	Clínicas Privadas de Vacinação			
Influenza(gripe)																					Dose Anual. Duas doses na primovacinação antes dos 9 anos de idade		SIM, até 5 anos.	SIM
Poliomieliteoral (vírus vivos atenuados)																					Dias nacionais de vacinação.		SIM	NÃO
Febreamarela										1ª dose					2ª dose						SIM	SIM		
Hepatite A											1ª dose		2ª dose								Dose única para crianças de 12 meses e 29 dias.		SIM	SIM
Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)											1ª dose (C)		2ª dose (C)								SIM	SIM		
Varicela (catapora)											1ª dose (C)		2ª dose (C)								Sim. Dose única aos 15 meses.		SIM	SIM
HPV																		Três doses.			Sim. Vacina HPV 6, 11, 16, 18, para meninas menores de 13 anos, 11 meses e 29 dias.		SIM	SIM
Meningocócica B				1ª dose		2ª dose		3ª dose					Reforço (C)								NÃO	SIM		

Observação: (C) = vacina combinada disponível.

ANS - Nº 320706

A UNIMED SUL CAPIXABA E VOCÊ

A Unimed oferece aos pais a possibilidade de estar mais próximo do bebê durante a internação, visando fortalecer o vínculo entre a família e o bebê.

HORÁRIOS E VISITAS MÉDICAS

O bebê fica no quarto em tempo integral. Estimulamos o cuidado a ser realizado pela mãe para que na alta se sinta mais segura. O banho é realizado pela berçarista ou técnico qualificado no quarto (alojamento conjunto) é realizado no período das 8h00 às 17h00.

Durante a permanência do bebê na instituição a equipe de enfermagem do berçário irá auxiliar nos cuidados como banho e higiene do coto e orientar as mães quanto aos cuidados como troca de fralda, amamentação, preparando a família para a alta e os cuidados que deverão ser realizados em casa.

Diariamente o pediatra faz uma visita para avaliar o bebê e realizar orientações e tirar as dúvidas dos pais.

SEGURANÇA

Logo na sala de parto seu Bebê é identificado com 02 pulseiras já informatizadas, uma no punho e uma no tornozelo para garantir a confiabilidade das informações e da checagem. Depois é feito no berçário a identificação do berço para transporte, onde acrescentamos os riscos do neném. O enfermeiro realizará as prescrições dos cuidados conforme a evidência desses riscos no intuito de preveni-los.

OUTRAS INFORMAÇÕES

Todo o transporte do bebê deve ser feito em carrinho de transporte para evitar qualquer tipo de acidente, por isso não é permitido passear com o bebê pelo corredor da instituição no colo.

O acesso ao berçário é restrito a equipe e todas as imagens são monitoradas através de câmeras instaladas em pontos estratégicos.

Na alta hospitalar os pais e o bebê são acompanhados por um profissional da saúde até a saída do hospital.

Recomendamos limitar o número de visitas no intuito de proporcionar tranquilidade à mãe e favorecer o repouso do recém nascido.



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

