

CUIDADOS A TER COM O BEBÉ

Fontes: 1 - <https://www.vectorstock.com> | 2 e 6 - <https://pt.pngtree.com> | 3 - <https://www.dreamstime.com>
4 - <http://al-taiclub.com> | 5 - <https://www.istockphoto.com>



Centro Hospitalar Barreiro Montijo, E.P.E.
Av. Movimento das Forças Armadas | 2834-003 Barreiro
Serviço de Pediatria
Telefone: 21 214 73 73
www.chbm.min-saude.pt

ALEITAMENTO MATERNO

O leite materno é o alimento de eleição para o bebé nos primeiros meses de vida. Tem os nutrientes necessários para um crescimento e desenvolvimento adequados e uma ação preventiva das doenças infecciosas e alérgicas.



O aleitamento materno proporciona uma relação íntima e afável entre a mãe e o bebé.

Nas primeiras 72 horas após o nascimento as mamas produzem o colostro, que é tão importante como o leite que irá surgir posteriormente.

Durante a amamentação, se a mãe estiver tranquila poderá haver uma maior produção de leite.

Como amamentar:

1. Lave bem as mãos antes de iniciar a mamada;
2. Adote uma posição confortável;
3. A boca do bebé deverá apanhar o mamilo e a aréola;
4. O bebé deverá esvaziar completamente a mama pois o leite do fim é o mais rico em gordura. Pode oferecer a outra mama se ainda não estiver satisfeito. O bebé deverá ser posto a eructar (vulgo arrotar) no final da mamada;
5. Não deixe o bebé adormecer à mama, acorde-o fazendo-lhe ligeira pressão nos pés;
6. Na mamada seguinte ofereça-lhe primeiro a mama que não mamou ou que mamou pouco;
7. No final da mamada utilize o seu próprio leite para proteger os mamilos;
8. A amamentação deve acontecer em horário livre, ou seja, sempre que o bebé solicite.

É desejável que as consultas sejam feitas nas seguintes idades:

- Primeira semana de vida;
- 1 mês, 2 meses, 4 meses, 6 meses, 9 meses;
- 12 meses, 15 meses, 18 meses;
- 2, 3, 4, 5, 6-7 e 8 anos;
- 10, 12-13 e 15-18 anos.

Sempre que se dirigir a um serviço de saúde (consulta, serviço de urgência ou internamento) deve levar o Boletim de Saúde Infantil e Juvenil (livro azul ou rosa), Boletim Individual de Saúde (livro de vacinas) e cartão de utente.

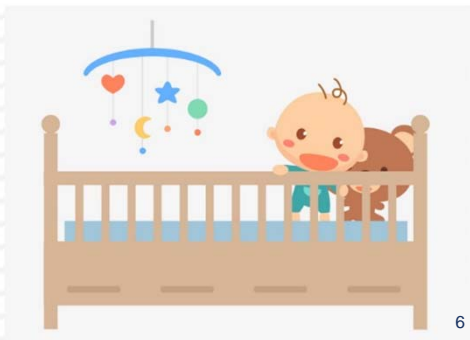
VACINAÇÃO

A vacinação é o meio mais eficaz e seguro de proteção contra certas doenças. Mesmo quando a proteção não é total, a doença, se surgir, é mais ligeira.

O Plano Nacional de Vacinação integra as vacinas que cada país considera mais importante para defender a saúde da sua população.

As vacinas do Plano Nacional de Vacinação são gratuitas e administradas nos Centros de Saúde, Hospitais e outros serviços de Saúde devidamente autorizados. As que não integram o Plano podem também ser administradas nestes serviços, desde que exista uma prescrição médica, com o esquema atualizado.

Deve contactar o Centro de Saúde de forma a agendar a vacinação do seu bebé. Se recorrer a outra instituição/unidade de saúde deve informar o seu Centro de Saúde de forma a que se proceda à atualização do registo vacinal do seu bebé. O esquema vacinal recomendado está disponível no site da Direção-Geral da Saúde em www.dgs.pt.



O quarto do bebê deve ser arejado e com luz natural. Pode ser decorado com objetos fáceis de lavar e que não envolvam perigo para o bebê.

Os passeios ao ar livre devem ser em locais pouco movimentados, não sendo aconselhável locais com ambientes ruidosos e poluídos como, por exemplo, cafés, hipermercados ou centros comerciais.

O bebê deve estar vestido de acordo com o ambiente onde se encontra. Vista-o mais ou menos com a mesma quantidade de roupa com que se veste a si. No verão tenha atenção à exposição solar e adote medidas de proteção. No inverno deve ter atenção à proteção das mãos e ouvidos.

VIGILÂNCIA DE SAÚDE

A vigilância da saúde da criança é importante para:

- Prevenção de doenças evitáveis pela vacinação;
- Vigilância do crescimento e desenvolvimento;
- Detecção precoce e tratamento de doenças;
- Promoção de estilos de vida saudáveis.

Estas ações são desenvolvidas na consulta de Saúde Infantojuvenil, desde o nascimento até ao final da adolescência (18 anos). A primeira consulta deverá ser realizada o mais cedo possível, de preferência na primeira semana de vida. É também neste período, entre o 3.º e o 6.º dia de vida, que o bebê tem que efetuar o “teste do pezinho”.

HIGIENE DO BEBÉ E VESTUÁRIO

O banho é uma medida de higiene indispensável pois permite uma relação afetiva de proximidade da mãe com o bebê, podendo ser um momento de brincadeira e carinho.

O banho:

- A melhor hora será aquela em que a mãe e o pai estejam mais disponíveis;
- O ambiente deverá ser calmo, aquecido e sem correntes de ar;
- Deverá preparar todo o material de que vai necessitar, colocando a roupa pela ordem que lhe irá vestir;
- Coloque a água na banheira a uma temperatura tépida e com loção própria para o bebê;
- Ainda com o bebê na toalha, lave com água os olhos, a face e as orelhas;
- Coloque o bebê na banheira, apoiando a nuca no seu pulso e segure com a mão na região axilar do bebê;
- Lave a cabeça, tronco, braços, pernas e genitais;
- Retire o bebê da banheira e seque sem o esfregar;
- Limpe e seque bem a região do coto umbilical;
- Massage o bebê com creme hidratante, se necessário. Nunca usar pó de talco;
- Coloque a fralda abaixo do coto umbilical;
- De seguida, vista o bebê.



SONO E REPOUSO

A maioria dos recém-nascidos adormece após a mamada, acordando de novo quando tem fome. É frequente passarem grande parte do tempo a dormir.

À medida que vão crescendo, os bebés estão acordados mais horas durante o dia e começam a estabelecer um ritmo noturno de sono.

Cuidados a ter:

- Quando o bebé faz os sonos diurnos, a luz e os ruídos habituais da casa devem manter-se para que o bebé tenha a perceção que é dia;
- É fundamental criar rotinas na hora de dormir, como o banho, vestir o pijama, conversar, ou outras, mantendo um ambiente calmo a fim do bebé as identificar;
- Deve deitar o bebé de costas, senão existir contra-indicação;
- Não deite o bebé na cama dos pais;
- Tenha atenção à quantidade de roupa que coloca na cama, os cobertores não devem ser pesados e a roupa não deve estar muito justa (ele tem que se conseguir mexer).

DESCONFORTOS DO BEBÉ

O choro é uma das formas que o bebé tem para comunicar o seu desconforto, podendo significar:

- Fome, fralda suja, calor/frio, sede, soluços, cólicas, necessidade de eructar (vulgo arrotar), excitação, estar sozinho;
- Os pais aprendem a identificar os diferentes tipos de choro.

Soluços

Os recém-nascidos têm soluços com frequência, em especial depois de comer. À medida que o bebé cresce este desconforto tem tendência a diminuir.



Cólicas

As cólicas do bebé correspondem ao aparecimento de dores súbitas que variam de intensidade em bebés com menos de 4 meses de idade. São uma distensão do abdómen que resulta da acumulação de gases e de fezes. Estas podem causar agitação e choro, que dificilmente se acalmam com os carinhos habituais. As cólicas são um fenómeno comum nos bebés e desaparecem espontaneamente por volta dos 3-4 meses de idade.

Se o bebé estiver com soluços ou cólicas:

O que fazer:

- Faça uma massagem abdominal com movimentos suaves e circulares, no sentido dos ponteiros do relógio;
- Faça movimentos com as pernas, fletindo-as e esticando-as;
- Alimente o bebé quase sentado, para diminuir a quantidade de ar deglutida;
- Dê um banho morno ao bebé pois relaxa e favorece a eliminação dos gases.

O que deve evitar:

- Dar mama ou biberão enquanto não acalmar as cólicas;
- Prolongar demasiado a refeição;
- Utilizar termómetro para eliminar gases e fezes, pois é perigoso e pode causar feridas na região anal.

AMBIENTE DO BEBÉ

O ambiente emocional que envolve o bebé deve ser calmo e harmonioso.

Os pais devem transmitir amor, afeto, interpretar as reações do bebé e interagir com ele.

