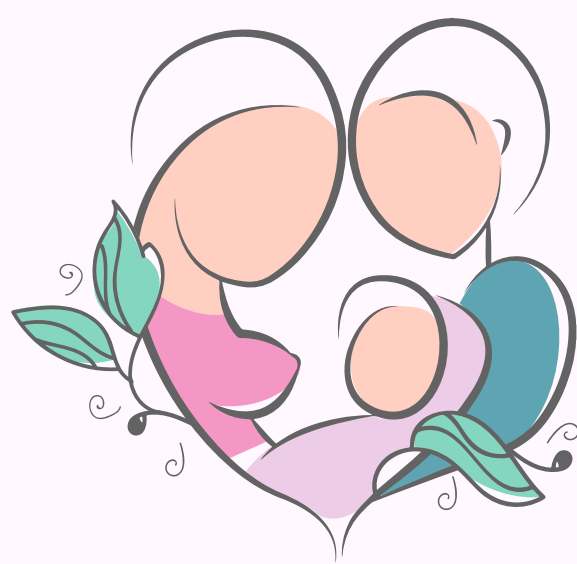




Florescer com Saúde

Apoiadoras do Aleitamento Materno

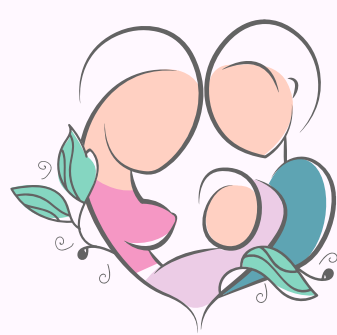
APRESENTAÇÃO

Olá, nós do florescer com saúde sabemos que a fase de chegada do bebê é uma alegria para toda família, no entanto esse momento também requer muita atenção e cuidados principalmente das mães recém-nascidas. Não podemos esquecer que com o nascimento do bebê também há o nascimento de uma mãe e de um pai, lembre-se vocês estão aprendendo tudo juntos. Por esse motivo e com intuito de relembrar algumas informações repassadas durane nosso curso de grávidos, criamos esse e-book para vocês, esperamos que ajude.

Lembre-se que o seu bebê é novo aqui fora, ele não conhecia o frio, o vento, o sol, o calor, não sabia nem como se alimentar, até mesmo fazer cocô para ele é uma novidade. Então antes de tudo RESPIRE e pense como o seu bebê estará se sentindo hoje? Para ele e para vocês que acabaram de recebe-lo é um momento cheio de surpresas e novidades

Atenção nos primeiros 100 dias o recém-nascido está passando por um período de adaptação baseado no prefixo extero que significa “fora” ou “externo”, é utilizado para descrever um período gestacional realizado fora do útero, após o parto do bebê. Segundo o antropólogo inglês Ashley Montagu esse período dura cerca de 100 dias. Durante esse período o bebê precisa de mais atenção para se adaptar ao mundo aqui fora

Além disso devemos lembrar que o choro do bebê é uma de suas formas de comunicação, é através do choro que ele expressa suas sensações e emoções. Nosso papel é acolher o bebê e tentar proporcionar conforto e segurança



ALGUMAS DESSAS DICAS PODEM AJUDAR:

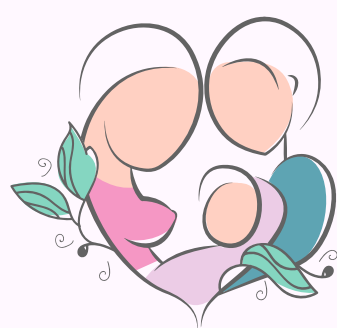
- Sahantala;
- Banho de ofurô;
- Técnica do charutinho;
- Contato pele a pele (método canguru);
- Técnica do 5s (enrolar o bebê, colocar de lado, ruído branco, balanço vertical e sugar);



CUIDADOS DE HIGIENE COM O BEBÊ

- Hora do banho

- Lembre-se a temperatura ideal da água do banho deve ficar em torno dos 36,5-37°C, deve ser medida na parte posterior do antebraço;
- Coloque primeiro a água fria na banheira;
- Separe todos os utensílios antes do banho (toalha, fralda, pomada, roupinha, álcool 70% para limpeza do coto umbilical, gaze estéril...)
- Inicie o banho pelo rosto e cabeça, seque bem depois passe para o resto do corpo;
- Após o banho aqueça bem o bebê;



CUIDADOS COM O COTO UMBILICAL

- Realize a limpeza do coto umbilical com álcool 70% e gaze estéril antes de cada troca de fralda;
- Lembre-se durante esse procedimento o bebê não sente dor, não tenha medo;
- O coto umbilical deve cair em torno de 10 dias;
- Os sinais de alerta são: mau cheiro, vermelhidão em volta do umbigo e abdômen, irritabilidade do bebê, dor, febre ; (em caso do aparecimento de algum desses sinais entre em contato com um pediatra)



Processo de cicatrização do umbigo

Sabemos que o cocô do bebê poderá te deixar preocupada por isso trouxemos essas informações para você , lembre que o Recém-nascido pode fazer cocô várias vezes ao dia , devido ao reflexo gastrocolico, outra informação importante é que um bebê alimentado apenas com leite materno pode passar até 10 dias sem fazer cocô, desde que não haja outro sinal ou sintoma de desconforto como distensão abdominal, irritabilidade, choro constante e força excessiva quando for fazer cocô.

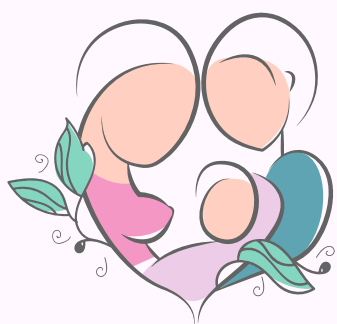
MANUAL DO COCÔ

@almanaquedospais

PRETO ESVERDEADO O Mecônio (primeiros cocôs do bebê recém-nascido) tem esta tonalidade, lembra piche.	VERDE ESCURO A medida que bebê começa a digerir o leite, o cocô vai ficando verde.	AMARELO Bebês que mamam no peito fazem cocô mais amarelado, algumas vezes com gruminhos.
VERDE MUSGO Comum em bebês que tomam fórmula ou só mamam o primeiro leite da mama (leite magro).	MARROM O cocô fica marrom quando o bebê começa a ingerir alimentos sólidos.	OUTRAS CORES O cocô varia de cor de acordo com alimentos ingeridos, medicamentos e suplementos.

FALE COM O PEDIATRA SE OBSERVAR ESSAS CORES

BRANCO**PRETO****VERMELHO****VERDE ÁGUA**



AMAMENTAÇÃO

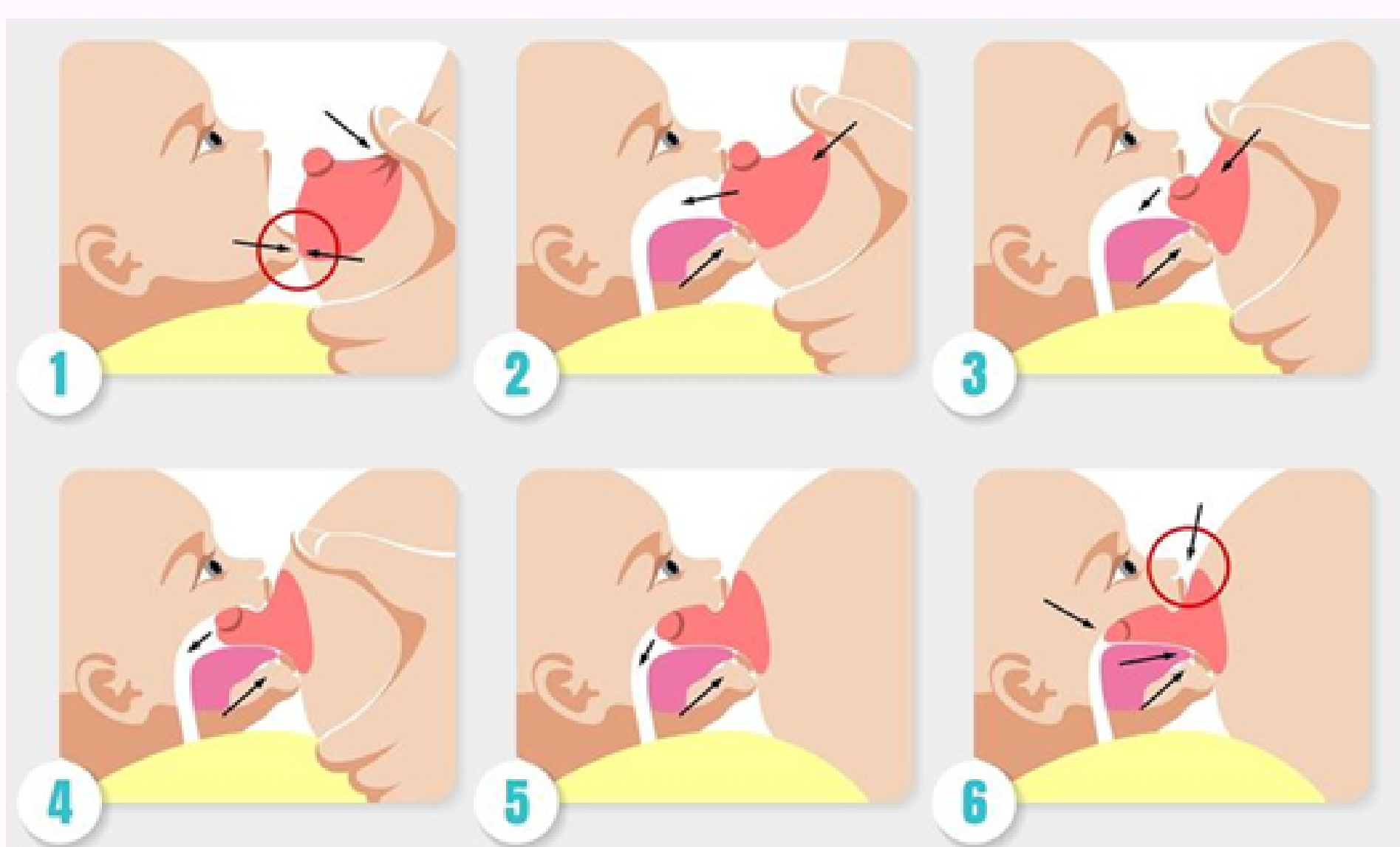
Sabemos que o leite materno é o melhor alimento que pode ser oferecido ao bebê nos seus primeiros 6 meses de vida, além de ser um alimento completo possuindo proteínas, vitaminas, ferro, zinco e gordura na quantidade ideal para o bebê, ele também possui anticorpos maternos o que ajuda a fortalecer a imunidade do recém-nascido. Além disso possui inúmeros benefícios para saúde da mãe e do bebê, além disso estimula o vínculo mãe e bebê e possui vantagens econômicas para família e protege o meio ambiente.

- Tipos de aleitamento materno:

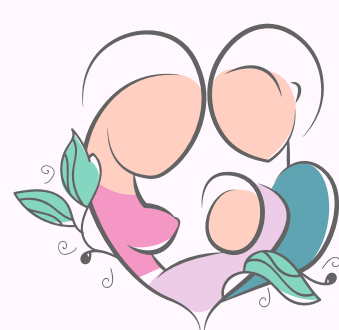
- Exclusivo: Quando o bebê alimenta-se apenas do leite materno;
- Predominante: Quando o bebê alimenta-se a maior parte do dia de leite materno, mas precisa usar formula;
- Complementar: Quando a formula e/ou outros alimentos é a refeição predominante do bebê;

ATENÇÃO, preste muita atenção!
NÃO É COMUM SENTIR DOR DURANTE AS MAMADAS.

- ✓ Pega correta do bebê;
- ✓ Realize a ordenha manual sempre que necessário;
- ✓ Solicite ajuda;
- ✓ Hidrate-se e alimente-se bem;
- ✓ Em caso de dúvida procure ajuda;
- ✓ Lembre-se a cabeça do bebê que vai de encontro ao seio materno;

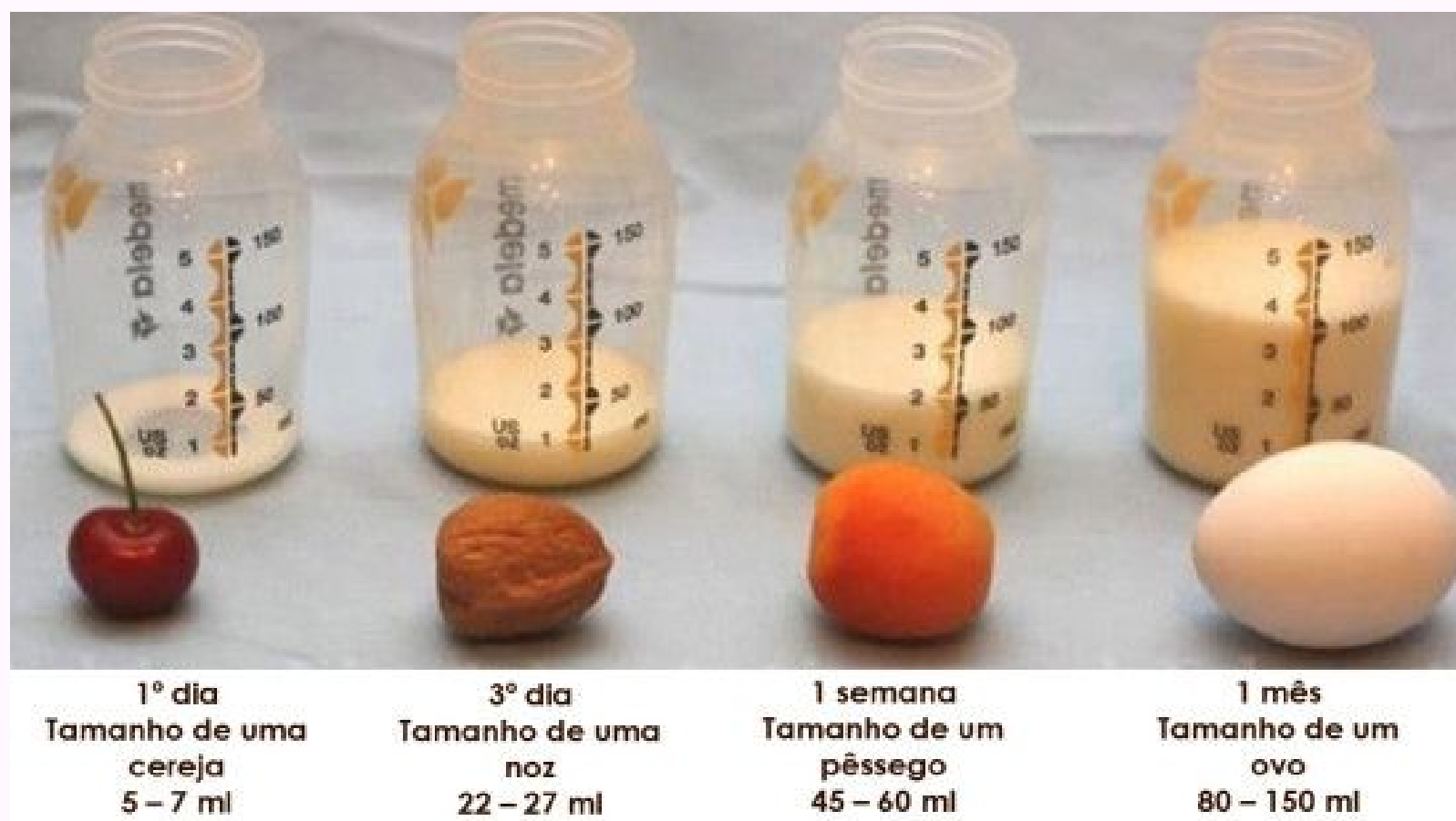


Passo a passo para pega correta



LEMBRETE

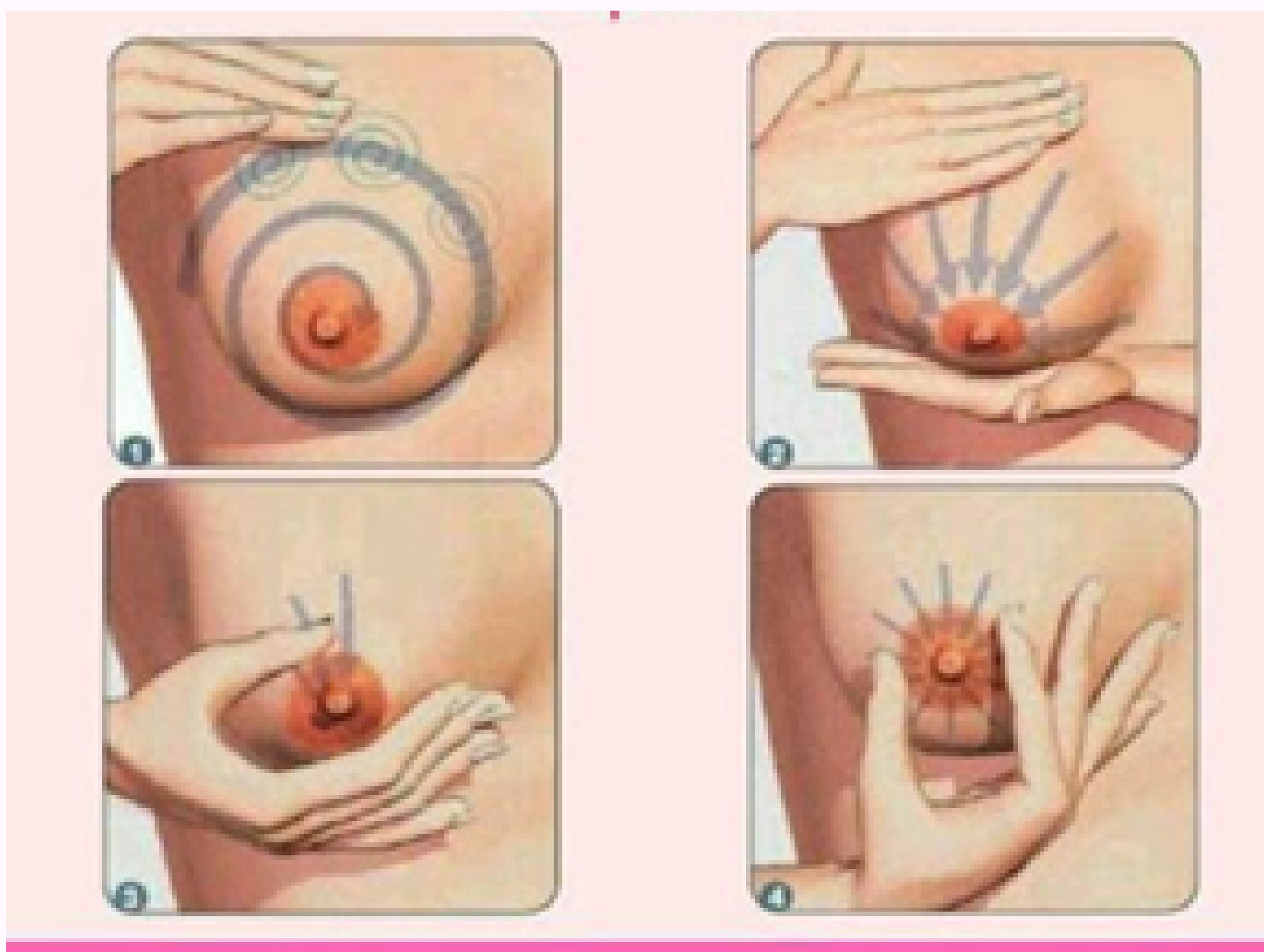
- ✓ Amamente em um ambiente tranquilo e confortável para você e para o bebê;
- ✓ Procure a melhor posição para vocês;
- ✓ O bebê vai para o peito não apenas alimentar-se;
- ✓ Seu corpo produzirá a quantidade de leite suficiente para seu bebê, tenha paciência;
- ✓ Amamentar não é tão fácil quanto parece, tenha calma e confie no processo;
- ✓ Em caso de dificuldade nos procure, estamos aqui para ajudar você.



Capacidade gástrica do bebê

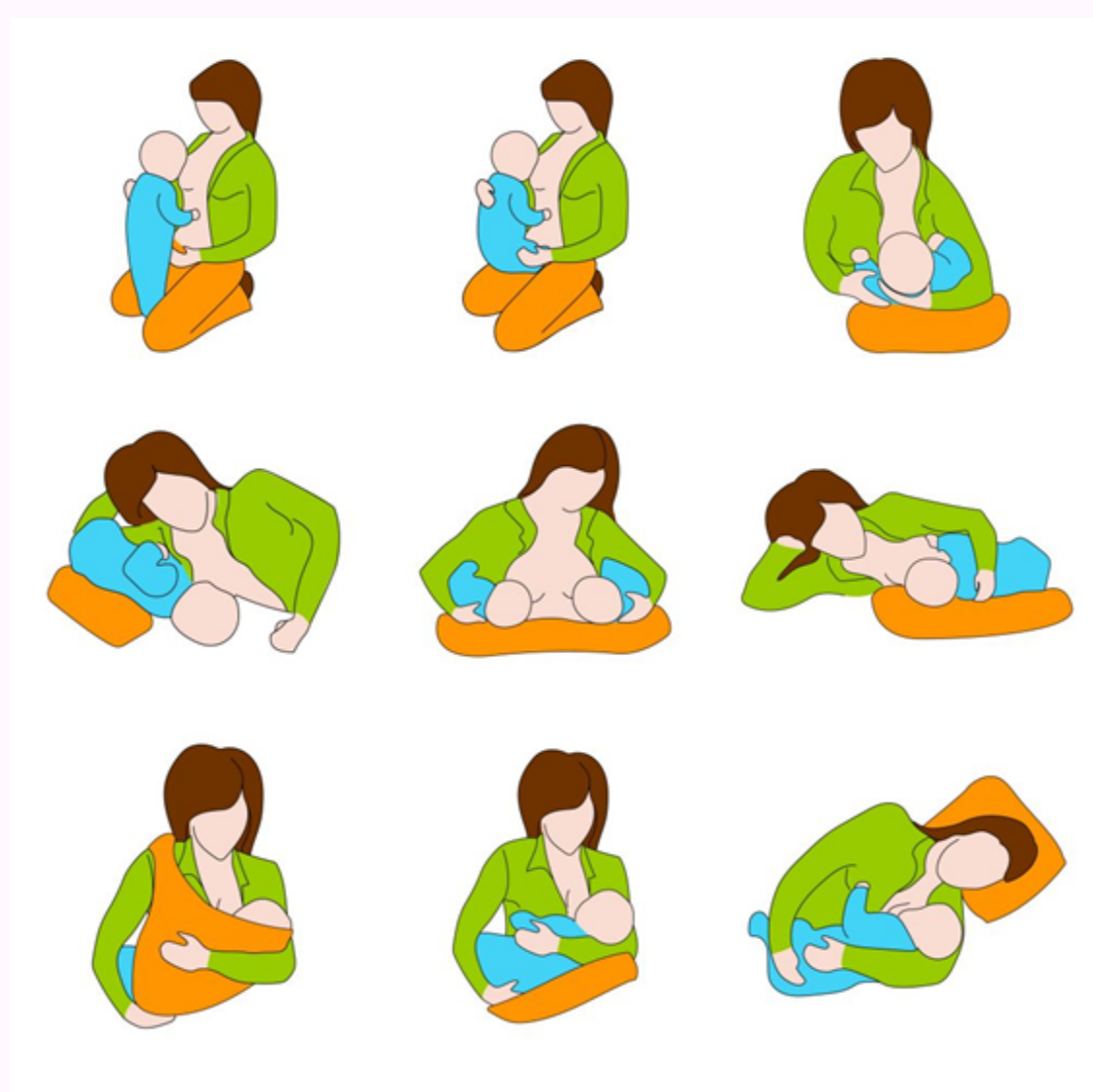
Como ordenhar ?

1. Prenda os cabelos, use uma fralda do bebê, uma touca de banho ou uma bandana;
2. Lave as mãos com água e sabão;
3. Higienize os seios apenas com água, seque com pano limpo;
4. Realize o passo a passo de massagem e ordenhe;



Como armazenar o leite materno ?

- Utilize potes de vidro com tampa de plástico para armazenamento adequado do leite materno ou se preferir compre saquinhos coletores específicos para armazenamento de leite materno na farmácia;
- Caso opte pelo uso dos potes de vidro e tampa de plástico esterilize antes de usa-los, colocando-os em água quente para ferver sem tampa por 30 min, após esse tempo coloque-os para secar sob um pano limpo de cabeça para baixo, quando toda água escorrer use o pote;
- Identifique os frascos com data e hora da primeira retirada do leite, caso você não complete o pote, pode tentar encher por 48h;
- No congelador o leite materno cru tem validade de 15 dias, ATENÇÃO ao descongelar o leite só poderá ser consumido no período de 12h;
- O leite deve ser descongelado em banho maria, com fogo desligado após fervura da água;
- Dê preferencia na oferta de leite materno em copinho, colher ou colher dosadora;



Posições para amamentar

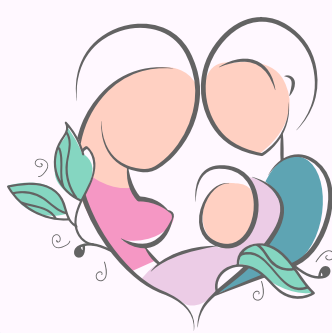
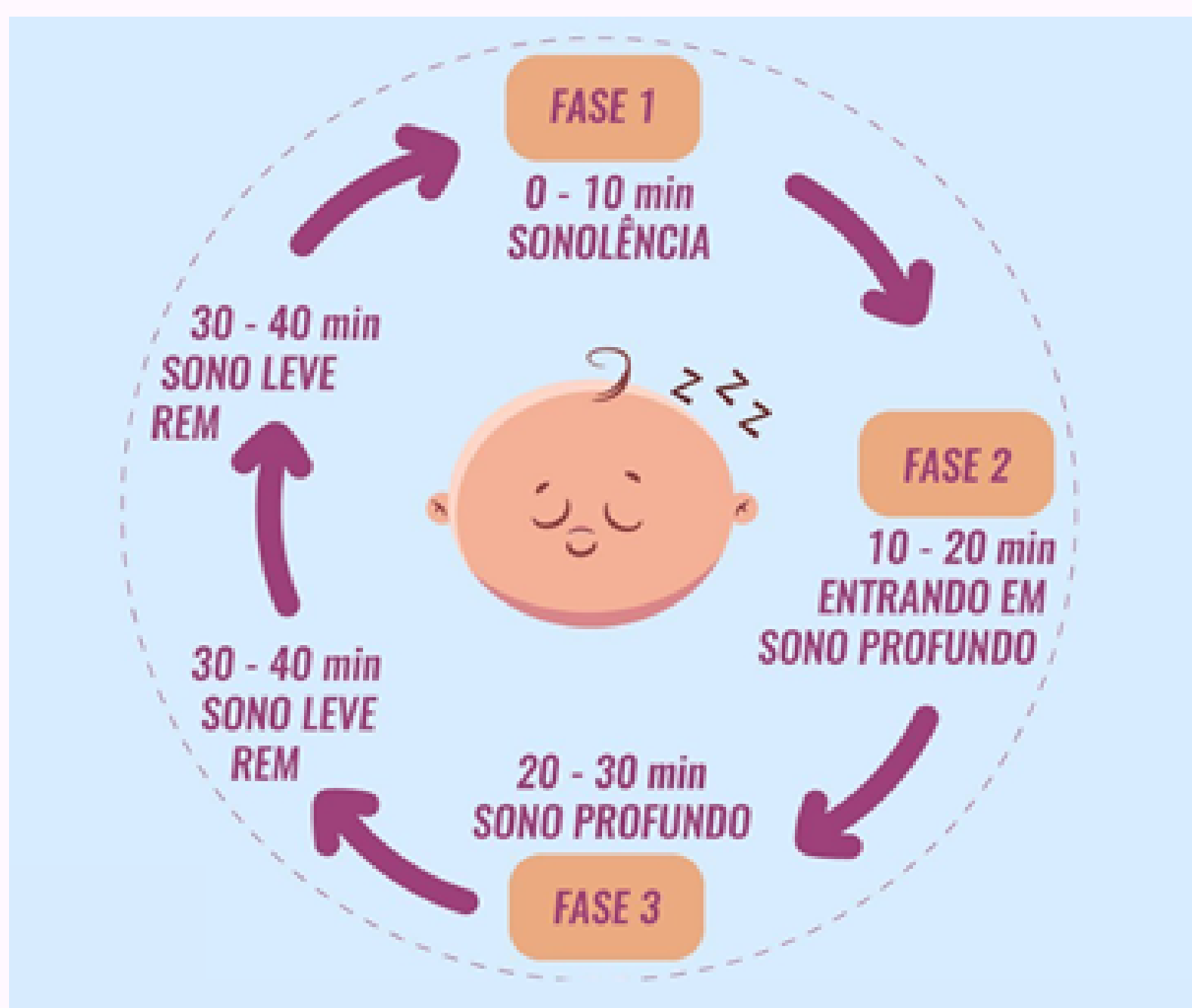


O sono do bebê

Assim como todas as funções, o bebê está aprendendo a dormir aqui fora também, nosso papel nesse momento é mais uma vez acolher e fazer ele entender como dormir, lembre-se o bebê ainda não aprendeu a diferenciar o dia da noite, por isso tente manter a calma quando ele trocar os horários

DICAS DE OURO

- Estabeleça uma rotina coerente com a rotina da família, o bebê precisa adaptar-se a família e não o contrário (banho no mesmo horário, mesmo ambiente na medida do possível, baixe as luzes, musicas, leituras...);
- Quanto mais sonecas o bebê conseguir tirar durante o dia, mais tranquila será a noite;
- Acolha do choro do seu bebê, lembre-se não é o berço que tem espinhos seu braço que é mais gostoso;
- Prepare um ambiente com a temperatura entre 24-26°C, limpo, tranquilo, com iluminação adequada, confortável e com poucos objetos que servirá de distração para o bebê;
- Lembre-se do clico de sono do bebê;
- Se preciso solicite ajuda sempre;
- Bebês muito cansados apresentam maior dificuldade para relaxar e dormir;
- Não desista, respire fundo, foque em uma parte do corpinho do seu bebê, lembre-se é uma fase e vai passar;



PROMOVENDO A SAÚDE DO BEBÊ

- Vacinas

Fique atenta ao calendário vacinal do seu bebê, ele deve ser vacinado ainda na maternidade, ou o mais rápido possível após a alta do hospital, as primeiras vacinas do seu bebê são a BCG que protegerá seu bebê contra as formas graves da tuberculose e a Hepatite B, após esse período seu bebê tomará outras vacinas aos 2 meses e seguirá o calendárionacional de vacina, consulte a caderneta de saúde da criança para informações mais detalhadas. Consulte o pediatra para saber quais medicações usar em caso de reações como dor e febre

ATENÇÃO

- Não medique seu bebê antes das vacinas, isso pode mascarar uma reação grave a vacinas;
- A vacina BCG, causa uma reação inflamatória local, faz parte do processo de criação de anticorpos contra o micro organismo que contem na vacina, caso isso ocorra no seu bebê, lave o local com água e sabão do bebê;
- Lembre-se consideramos que um bebê está com febre, caso ele tenha temperatura maior que 37,5°C; (É necessário um período maior ou igual a 72h de febre para procurar uma emergência pediátrica);
- Vacinas salvam vidas, vacine seu bebê;



- Prevenção de acidente

- Manter o bebê seguro é responsabilidade dos adultos da casa;
- Mantenha o bebê longe de ambientes perigosos como a cozinha;
- Observe a classificação indicativa dos brinquedos;
- Cuidado com sacolas plásticas e objetos pequenos e pilhas;

ATENÇÃO PARA O RISCO DE QUEDA;

Manobra de Heimlich em bebês

- 1 Coloque o bebê de bruços apoiado no antebraço e com a cabeça virada para baixo;
- 2 Então, dê cinco tapas no meio das costas e entre os ombros, não muito fortes;
- 3 Se o engasgo persistir o bebê deve ser virado de barriga para cima, sob o outro antebraço, pressionando cinco vezes com os dois dedos indicadores no meio do peito do bebê, entre os dois mamilos.
- 4 Caso chore, vomite ou tussa é sinal que conseguiu desengasgar. Se continuar engasgado, repetir o procedimento até que o bebê desengasgue.



HOSPITAL PAULISTA
OTORRINOLARINGOLOGIA

Fonte ilustração: Coren SP

manobra de desengasgo e reanimação do bebê

