

CUIDADOS AO RECÉM-NASCIDO

GUIA



CÍRCULO
OPERADORA INTEGRADA DE SAÚDE

HOSPITAL



INTRODUÇÃO

Cuidar de um bebê pode parecer, à primeira vista, uma tarefa difícil e complicada. Afinal, o bebê é uma criatura frágil e delicada e requer muito cuidado, carinho e atenção especial.

Para auxiliar você nessa tarefa, o Círculo desenvolveu este guia de cuidados básicos com o recém-nascido.

Leia com atenção e utilize seus ensinamentos sempre que necessário. Em caso de dúvidas, consulte o pediatra.

Desejamos a vocês, papai e mamãe, muitas felicidades com seu bebê e muito sucesso nessa tarefa tão difícil quanto prazerosa.



BANHO

Na hora do banho é importante que todos os materiais estejam prontos: água do banho, toalhas e roupas aquecidas, aquecimento do ambiente, lavagem das mãos com água e sabão.

A banheira deve conter água morna em quantidade suficiente para cobrir as pernas do bebê; a temperatura deve ser verificada com o cotovelo

Antes de colocar o bebê na banheira seu períneo deve ser limpo com pano umedecido em água morna.

O bebê é, então, posicionado perto na água do banho, com o tronco e os membros superiores envoltos com uma toalha de banho macia. A cabeça e as costas da criança ficam apoiadas no braço esquerdo da mãe ou responsável, enquanto a mão esquerda segura o braço esquerdo da criança.

O banho é iniciado pela limpeza do rosto, apenas com água. A seguir, faz-se a limpeza dos olhos, do canto interno para o externo e, depois, das pregas das orelhas. Após, será lavada a cabeça com xampu ou sabonete neutro e secada imediatamente ao seu término. Retira-se, então, a toalha e lava-se o restante do corpo. Em seguida, seca-se o bebê cuidadosamente com a toalha macia, sobretudo as dobras, vestindo-o no mesmo ambiente do banho.

Recomenda-se que o banho seja diário no horário mais quente do dia ou quando o bebê permanece maior tempo acordado.

TROCA DE FRALDAS

Para a troca de fraldas a cabeça do bebê deve ficar mais elevada do que o corpo. As trocas devem ser frequentes (aproximadamente a cada três horas), realizando-se a higiene da pele com água morna (quando houver urina) ou com sabonete neutro (se o bebê tiver evacuado). Temos disponível no mercado soluções para a limpeza, adequadas para a pele do bebê.

O local deve permanecer sempre seco. Deve-se evitar a fricção exagerada sobre a pele e o uso de talcos e de lenço umedecido, o qual poderá ser utilizado em situações ocasionais (viagens, passeios fora de casa, etc.). Quando ele for usado, deve-se dar preferência aos não perfumados, sem aditivos e sem álcool.

Nos meninos, não se deve retrair com força a pele que recobre a glândula pois pode provocar lesões; na menina, deve-se abrir delicadamente os grandes lábios para retirar os resíduos de fezes e urina que se acumulam, limpando a região da frente para trás com algodão umedecido com água morna.

Não há evidências de benefícios do uso de cremes protetores rotineiramente; a recomendação é utilizá-los quando a criança apresentar propensão a assaduras.

COTO UMBILICAL

O coto umbilical deve ser mantido limpo e seco no momento do banho e nas trocas de fraldas, utilizando gaze ou cotonete, enquanto se mantém o coto levemente estirado. Para a retirada de sangue ou

secreção ressecada, pode ser utilizado o soro fisiológico para proceder à limpeza da região.

Deve-se pingar algumas gotas de álcool 70% ou iodado (conforme orientação médica) no coto a cada troca de fralda, cuidando para que não escorra para a genitália.

Em torno de 7 a 14 dias ocorre a queda do coto. Ele não deve permanecer coberto com panos ou faixas.

Comunicar o pediatra sobre qualquer odor, secreção, inflamação ou vermelhidão na pele ao redor do coto umbilical.

LAVAGEM DAS ROUPAS DO BEBÊ

As roupas do bebê devem ser lavadas separadamente das roupas dos outros membros da família e com sabão neutro, evitando-se o uso do sabão em pó e do amaciante.

ALIMENTAÇÃO

O aleitamento deve ser sempre estimulado, exceto se houver uma contra-indicação médica e formal. O regime alimentar é por livre demanda. O bebê deve ser acordado para mamar se dormir mais do que 4 horas. Caso o bebê apresente dificuldade para sugar, pode ser necessário o uso do copinho para complementar o volume de leite, utilizando-se, neste caso, preferencialmente o leite materno ordenhado.

O tempo de mamada varia de 10 a 20 minutos em cada seio, e a mamada deve ser oferecida de oito a doze vezes por dia. O aleitamento deve ser realizado em ambiente calmo, com algumas pausas para a criança descansar, principalmente se ela apresentar alteração de cor de pele ou mudança na frequência respiratória.

Existem alguns sinais de satisfação que indicam que o aleitamento está sendo oferecido de forma adequada:

- A cada uma ou duas sugadas, o bebê engole o leite.
- O bebê dorme ou solta o peito após as mamadas.
- A diurese é normal (a criança molha as fraldas pelo menos seis a oito vezes ao dia).
- Se evacua mais do que três vezes ao dia.
- O bebê ganha peso de forma satisfatória.

A ordenha das mamas pode ser realizada quando o bebê apresenta dificuldade ou cansaço ao sugar, ou se a mãe precisa ausentar-se temporariamente. Para tanto, deve-se realizar o esvaziamento manual (ordenha) periódico de cada seio, a cada duas ou três horas, no mínimo seis vezes ao dia, com as mãos limpas, desprezando os primeiros jatos e armazenando o leite ordenhado em geladeira, em frascos previamente fervidos. O leite deve ser aquecido em banho maria com água morna antes de ser oferecido; não deve ser fervido e se não for utilizado num prazo de 24h deve ser desprezado.

Caso a mãe não for mais amamentar, deve priorizar o uso de

mamadeiras com bicos ortodônticos. É importante lembrar que é obrigatória a avaliação da temperatura gotejando um pouco de leite no dorso da mão.

Deve-se oferecer exclusivamente o seio materno, sob livre demanda, até os seis meses de idade. A oferta de água ou outros líquidos, além de desnecessária, pode causar alterações à saúde do bebê. O uso de chupeta ou mamadeira poderá favorecer o desmame precoce.

AQUECIMENTO DO BEBÊ

O recém-nascido deve ser mantido bem aquecido, pois apresenta maior dificuldade em manter a temperatura corporal. É necessário estar atento aos sinais de temperatura baixa: hipoatividade, sonolência, pele fria, pele com manchas roxas e mãos e pés acinzentados.

A temperatura do bebê deve ser verificada com termômetro algumas vezes por dia e manter-se em 36°C e 37°C. O bebê deve ser aquecido na posição canguru e é indicado o uso de mantas, roupas, toucas e luvas conforme o clima e estação do ano.

Indica-se com cautela o uso de bolsa com água morna envolta com pano e colocada próximo ao corpo do bebê. As bolsas com água podem ser substituídas pelas bolsas de gel ou de sementes que são mais seguras.

Nos dias muito frios pode ser útil esquentar as roupas do bebê com ferro de passar antes de vesti-las.

SONO

Se o bebê "trocar o dia pela noite", deve-se: reduzir a sua estimulação durante a alimentação noturna, prover luminosidade restrita, deixar a criança envolta por uma manta, falar pouco e com a voz mais baixa.

Ao ninar o bebê não se deve exagerar nos movimentos de balanceio ou de levantá-lo, para evitar alterações de equilíbrio, tais como: náuseas e vômitos, choro sem causa e preferência pelo berço. As músicas de ninar são bem indicadas, principalmente se já utilizadas na gestação.

Utilizar colchão firme e evitar os colchões muito macios. Não usar travesseiros, mantas soltas ou bichos de pelúcia sobre o berço. As bordas laterais do cobertor devem estar presas sob o colchão e deve-se preferir o saco de dormir em vez de cobertor.

Colocar o bebê no berço com os pés próximos da borda inferior para evitar, com a movimentação da criança durante o sono, que a coberta cubra sua face.

O berço deve ficar próximo da cama do casal e no mesmo quarto, porém evitar o compartilhamento do leito com a mãe.

BANHO DE SOL

As crianças com idade inferior a 6 meses devem ser protegidas da

exposição direta à luz solar com roupas adequadas e uso de protetores solares, porém, ambientes bem iluminados são importantes para prevenir o amarelão.

PASSEIOS E TRANSPORTE

O ideal é evitar os locais com aglomeração de pessoas. Se não for possível, recomenda-se permanecer próximo a portas e janelas. Deve-se dar preferência a praças e jardins.

Ao transportar a criança no carro, deve-se utilizar a cadeira de transporte (tipo bebê conforto) e não no colo. O bebê deve ficar preso à cadeira pelo cinto de três pontas, e a cadeira deve ficar presa pelo cinto do banco traseiro e posicionada de costas para o painel.

ENGASGO DO BEBÊ

O engasgo na mamada ocorre pela falta de coordenação entre sucção, deglutição e respiração. Para evitá-lo, deve-se alimentar o bebê sem pressa, parando periodicamente para ele descansar e arrotar.

Caso a criança se engasgue durante a mamada, a mãe deve colocar a cabeça em posição lateral imediatamente.

REGURGITAÇÃO APÓS A MAMADA

Para evitar o retorno do leite pela boca deve-se fazer o bebê arrotar com maior frequência durante e após as mamadas.

Após o término da mamada, recomenda-se deixar a cabeça do bebê mais elevada do que o corpo, com manuseio mínimo, evitando o decúbito lateral esquerdo.

A regurgitação após as mamadas pode ser normal desde que o bebê não apresente alteração na cor da pele (acinzentada ou roxa), pausa ou dificuldade na respiração nesses episódios e que apresente ganho de peso adequado.

VISITAS

Deve-se evitar o contato do bebê com pessoas doentes, principalmente com resfriado ou gripe.

Procure limitar o tempo e o número de pessoas, manter a casa bem arejada, com portas e janelas abertas, pedir para que lavem as mãos antes de tocar no bebê e proibir o ato de fumar na casa.

Após a higiene das mãos é recomendável também o uso de álcool gel.

PROFILAXIA DE INFECÇÕES

Alguns cuidados são necessários para evitar infecções: incentivo ao aleitamento materno, lavar as mãos antes de cuidar do bebê e

alimentá-lo, lavar cuidadosamente os utensílios e o vestuário do bebê, fazer uma higiene corporal adequada, evitar lesões de pele, evitar ambientes com aglomeração de pessoas e manter o esquema de vacinação em dia.

IMUNIZAÇÕES

Deve-se seguir o calendário vacinal recomendado pelo Ministério da Saúde e, se possível, da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Consulte o pediatra do bebê; as vacinas são fundamentais para a prevenção de doenças.

SINAIS DE ALERTA

A identificação de sinais ou sintomas frente aos quais as mães ou responsável devem procurar imediatamente o serviço médico, independentemente da data de retorno agendada são: palidez, cor de pele roxa ou acinzentada, dificuldade ou pausa respiratória, recusa alimentar, hipotatividade, temperatura alta ou baixa demais, tremores ou convulsões, choro fraco ou gemência, sucção fraca, irritabilidade, vômitos frequentes, distensão abdominal, diurese inadequada, aparecimento ou aumento da cor amarela na pele, choro inconsolável ou pele muito seca e mucosas desidratadas.

SINAIS QUE NÃO EXIGEM PREOCUPAÇÃO

A identificação de sinais ou sintomas frente aos quais as mães ou responsável não precisam se preocupar são: soluços, bocejos, espirros, regurgitação ocasional, esforço ao evacuar se as fezes são amolecidas, borborigmos, tremores de queixos ou lábios, agitação de braços ou pernas quando o bebê chora, ruídos com breve endurecimento do corpo e congestão leve em ambientes secos.

ADMINISTRAÇÃO DE MEDICAMENTOS

A administração de medicamentos deve ser seguida rigorosamente conforme orientação e prescrição médica. Não administre medicamento ou chás sem consultar o pediatra do bebê.

Confirme sempre o prazo de validade do frasco, dose, intervalo e nome correto.

Administre exatamente a dose prescrita. O uso de seringas dosadoras facilita a aspiração da quantidade necessária.

Caso ocorra vômito após a administração do medicamento somente se deve administrar novamente se o vômito ocorrer em até 15 minutos, após este período não é preciso medicar novamente pois já houve absorção.

Em caso de esquecimento, administrar o medicamento somente até 1 hora após o horário combinado. Não dar 2 doses no horário seguinte.



PAIS,
CADA BEBÊ TEM SUAS CARACTERÍSTICAS PRÓPRIAS E VAI SER PRECISO ALGUM TEMPO PARA VOCÊS SE CONHECEREM. PRESTEM ATENÇÃO ÀS SUAS REAÇÕES E CONVERSEM BASTANTE COM O BEBÊ. LEMBREM QUE O PAI E A MÃE SÃO PESSOAS QUE TÊM MAIS CONDIÇÕES DE CUIDAR E ATENDER O BEBÊ.

**2101.0000**

Fique tranquila.
Estamos prontos para
tirar suas dúvidas.

FALE CONOSCO

O objetivo do Círculo é melhorar cada vez mais. Por isso, se precisar falar conosco, pode utilizar os seguintes canais de comunicação:

- Site: www.circulosaude.com.br
- SACC - Serviço de Atendimento ao Cliente Círculo
(54) 2101.0000 - ramais 4168/4202
sacc@circulosaude.com.br
- Ouvidoria: www.circulosaude.com.br
Link ATENDIMENTO



CÍRCULO
OPERADORA INTEGRADA DE SAÚDE

R. Visconde de Pelotas, 809 - CEP 95020-181 - Caxias do Sul - RS
Fone: (54) 2101.0000

www.circulosaude.com.br