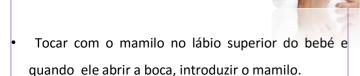
BOAS PRÁTICAS NA AMAMENTAÇÃO

- Todo o corpo do bebé deve estar voltado e próximo do corpo da mãe (os braços do bebé não devem interferir com esta posição).
- ✓ A mãe deve sentar-se ou deitar-se num local confortável, de forma a estar relaxada.



Regras para uma boa amamentação



- A boca do bebé deve cobrir o mamilo e o máximo possível da auréola, sendo que a auréola deve estar mais visível na parte de cima da mama.
- O queixo da criança deve tocar na mama.
- Lábio inferior do bebé curvado para fora ("boca de
- peixe").
- A sucção e deglutição do leite podem fazer algum ruído.

A ROUPA

O recém-nascido precisa



de estar aquecido, especialmente nas primeiras semanas de vida.

- Vista o bebé com roupas adequadas ao clima (precisa de 1 a 2 peças de roupa a mais do que um adulto).
- A roupa deve ser confortável, de preferência de fibras naturais (algodão) e não deve apertar.
- Deve ser lavada com sabão neutro sem utilizar lixívia, nem amaciador.

O PASSEIO

- Durante o verão utilize protetores solares, chapéu e chapéu de sol e providêncie a hidratação adequada.
- Procure não passear em ruas

com muito trânsito.



Elaborado por:

Dra. Rubina Maciel dos Santos (USF Nascente)

Agradecimentos pela Supervisão: Dra. Telma Barbosa (Pediatra do Centro Hospitalar do Porto)

<u>Data de Elaboração</u>: junho 2014 <u>Data de Revisão</u>: outubro 2016

O BEBÉ NASCEU... E AGORA?

CUIDADOS A TER COM O RECÉM-NASCIDO



NASCEU... E AGORA?



A chegada de um bebé a casa, especialmente quando é o primeiro, pressupõe um conjunto de desafios.

Seguem-se alguns conselhos de puericultura.

O QUARTO DO BEBÉ

- O quarto do recém-nascido (RN) deve ser arejado e ter luz natural, com uma temperatura média entre os 19º e 20ºC e sem objetos que acumulem pó.
- Não permita que fumem no quarto do bebé ou que o bebé contacte com roupa de fumadores.
- Não use almofadas, alcofas, edredões, brinquedos ou peças de roupa que possam cobrir o recém-nascido.



SONO

- O recém-nascido dorme a maior parte do tempo (até 18 horas por dia), acordando a cada 2-3 horas para mamar.
- É importante que o RN percecione as diferentes fases do dia, por isso, deixe decorrer naturalmente as atividades diárias da casa (barulho da televisão...), sem privar o bebé disso, não o colocando a dormir no escuro durante o dia.
- Não adormeça o bebé em superfícies moles (colchão mole, sofás, cama de adultos, etc.)



- O RN deve dormir com os pés a tocar no fundo da cama. A roupa da cama deve ficar ao nível do tronco (por baixo dos braços) e presa debaixo do colchão.
- Não deve dormir no meio dos pais.
- Deve dormir de barriga para cima.

HIGIENE

- Escolha um momento tranquilo para dar banho ao seu bebé.
- Prepare antecipadamente tudo o que é necessário num quarto com temperatura ambiente agradável e sem correntes de ar.
- A **água** deve estar à mesma **temperatura do corpo** (36-37ºC), assegure-se disso, introduzindo o cotovelo.
- Não encha muito a banheira.
- Use sabões neutros.
- O cerúmen dos ouvidos não deve ser limpo com cotonete, limpe apenas os pavilhões auriculares com a toalha.
- As unhas devem ser limadas com uma lima de papel.

P Umbigo: mantenha limpo e seco o coto umbilical, lave-o diariamente com água e sabão durante o banho até cair (o que acontece geralmente entre os 5º e o 15º dia).