

## BOAS PRÁTICAS NA AMAMENTAÇÃO

- ✓ Todo o corpo do bebê deve estar voltado e próximo do corpo da mãe (os braços do bebê 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



- Tocar com o mamilo no lábio superior do bebê e quando ele abrir a boca, introduzir o mamilo.
- A boca do bebê 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 bebê 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 bebê 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 providencie 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)

Data de Elaboração: junho 2014

Data de Revisão: 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 perceçione 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**.



- **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).