MANUAL DO RECÉM NASCIDO

INFORMAÇÕES PARA QUEM ACABOU DE TER ALTA DA MATERNIDADE!

DRA. AMANDA SERENO RAHAL

O Puerpério

Muitas mães e gestantes sabem o que é o período de resguardo. Mas não sabem o que é puerpério. Vamos conversar sobre isso?

O puerpério, também chamado de pós-parto, é período de diversas mudanças involutivas causadas pela gravidez e parto. Essas mudanças acontecem tanto na produção hormonal quanto na retomada dos órgãos internos ao mesmo estágio antes da gravidez. Há quem diga que o puerpério dura cerca de 45 dias, visto que é um momento mais conhecido como resguardo. Mas, há especialistas que vem se aprofundando no assunto e estipula 3 anos de duração do puerpério.

O puerpério é cercado de crenças e tabus repassados de geração a geração. E, como aspecto positivo sobre o puerpério geracional há um reconhecimento sobre a importância do repouso bem como da revisão pós-parto na prevenção de complicações, a fim de evitar riscos contra a vida e mortalidade materna.

O início do puerpério é marcado pela involução do corpo da mulher nas primeiras 24 horas. Isso significa que a mulher não ovula porque seu organismo entende que precisa de todos os esforços voltados à retração uterina e à produção do leite.

O período pós-parto é marcado pela queda da produção de estrogênio e progesterona. E, quando esse fenômeno acontece de forma intensa, a mãe pode desenvolver baby blues ou até depressão pós-parto.

O Puerpério

Baby blues é a fase completamente normal para a maioria das mães logo após o nascimento do bebê e dura em torno de duas a três semanas. É marcada pela inconstância dos momentos de tristeza, de euforia e ansiedade. Já a depressão pós-parto, os sintomas são mais intensos e duradouros. Portanto, é necessário que a mãe seja observada e acompanhada por seu médico para prevenir a evolução da doença.

Além da queda hormonal, a privação do sono está totalmente ligada com baby blues e depressão pós-parto. Por isso, saiba que se você estiver se preparando para o puerpério, ou estiver vivendo esse processo, aproveite os momentos que seu bebê dorme, e vá dormir! DESCANSE! É hora de "pendurar a capa da mulher maravilha"
e se concentrar em você e na sua nova família.

Sei que a vinda do bebê altera a rotina de sono dentro de uma casa. Por isso, é fundamental que as mamães tenham uma rede de apoio. Ter alguém para ajudar a cuidar das tarefas de casa, e a ficar com o bebê enquanto as mães tomam banho e se cuidam, alivia o processo do puerpério.

O pós-parto pode ser caracterizado por sentimentos ambivalentes e bem intensos. Euforia e alívio. Autoconfiança e desconforto físico. Medo de não conseguir amamentar e ansiedade quando o leite demora para aparecer. Medo de não ser capaz de cuidar e responder às necessidades do bebê. Insegurança de não ser uma boa mãe e não conseguir lidar com as responsabilidades diárias.
Respire fundo, mantenha a calma, é uma grande mudança que exige muitas adaptações. Logo logo, tudo irá se ajeitar.

Amamentação

O leite materno é o primeiro e mais completo alimento para o seu bebê.
O colostro, secretado logo no final da gestação e nos primeiros dias após o parto, é riquíssimo em anticorpos, e muito importante para o seu bebê, e embora seja pouquinho, quase sempre é suficiente para o seu bebê. Isso, porque ele é mais concentrado, e o estômago do bebê é bem pequenininho nos primeiros dias.

A descida do leite (apojadura) deve ocorrer lá pelo 3o ou 4o dia pós parto. É importante amamentar em livre demanda e não passar mais que 3 horas sem oferecer o seio. A amamentação pode ser uma tarefa bem desafiadora, mas vale a pena. É O ALIMENTO MAIS COMPLETO E PERFEITO PARA O SEU BEBÊ!

❖ **Amamentação x Alimentação**

Alimente-se bem, de preferência por alimentos naturais, faça um prato bem colorido e evite o consumo de industrializados e processados, calorias vazias, gorduras saturadas. Tome muita água e líquidos (Chás e sucos naturais).

❖ **Amamentação x Substâncias**

Sempre verifique se a medicação ou substância que irá utilizar (chás, medicações, procedimentos estéticos, etc.), é compatível com amamentação.
Sugestão: Utilize o site https://www.e-lactancia.org/
Basta digitar a substância e verificar se é compatível ou não com o aleitamento.

Por que evitar o uso de chupetas e bicos artificiais?

Pode ser uma grande causadora de **DESMAME PRECOCE**: Existe relação com a frequência de uso e a época da introdução, ou seja, **quanto mais tempo a criança suga a chupeta, e quanto antes ela for introduzida, maior risco para o desmame.** A causa do desmame, nesses casos, é a satisfação do desejo de sugar da criança que é suprida pela chupeta, acarretando menos sucção no seio materno e, consequentemente, menor estimulação. A confusão na forma de sugar pode dificultar a pega no mamilo, diminuir a eficácia do aleitamento e gerar fissuras mamilares, outro fator envolvido no desmame precoce.

Amamentação

O QUE É O COLOSTRO?

Colostro
é a primeira gota de amor!

O colostro, primeiro leite que você produz quando começa a amamentar, é o alimento ideal para o recém-nascido. É altamente concentrado, repleto de proteínas e rico em nutrientes – por isso, mesmo uma pequena quantidade pode fazer toda a diferença no pequeno estômago do bebê. O colostro tem baixo teor de gordura, é fácil de digerir e repleto de componentes que iniciam o desenvolvimento do bebê da melhor forma possível. E, talvez ainda mais importante, tem papel fundamental no desenvolvimento do sistema imunológico do bebê.

O colostro é mais espesso e amarelado do que o leite maduro. Sua composição também é diferente, porque é produzido conforme as necessidades específicas do recém-nascido.

O COLOSTRO SUSTENTA O BEBÊ ?

A natureza é mesmo perfeita! O estômago do bebê nos primeiros dias de vida é bem pequeninho... do tamanho de uma cerejinha! O colostro é produzido em pequena quantidade no corpo da gestante, pois a produção é inibida pela presença da placenta. Após o parto, o bebê irá mamar com frequência, provavelmente de hora em hora. Quanto mais ele mamar, mais leite a mama produz. Na grande maioria das vezes... SIM! O colostro é suficiente para atender as necessidade nutricionais e hídricas do bebê!

Amamentação

Como lidar com a apojadura?

Acredito que este seja um tópico importantíssimo para o sucesso da sua amamentação. O modo que lidamos com a apojadura pode interferir muito na amamentação! Uma apojadura má conduzida e sem a preparação adequada pode render uma pega errada, traumas mamilares e muita dor na amamentação. Em contrapartida, quando entendemos os processos e lidamos de forma correta, tudo fluirá melhor.

1º passo: com uma mão, apoie um dos seios. Com a outra mão, use dois ou três dedos para fazer movimentos circulares importantes, começando na região da aréola.

2º passo: após massagear toda a aréola, aumente a região de manuseio, subindo os movimentos circulares para o restante dos seios.

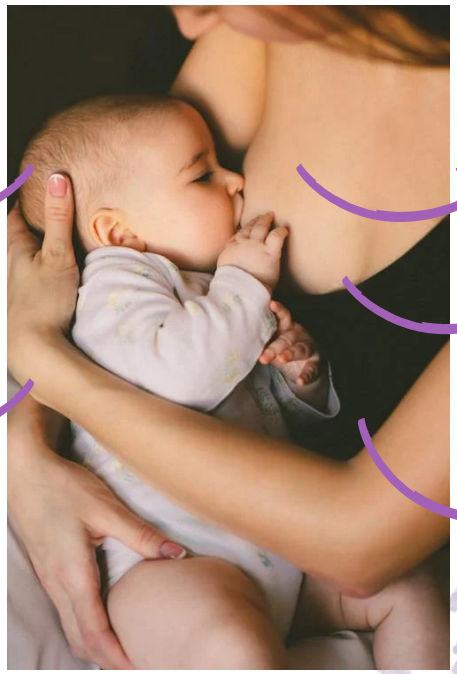
3º passo: dedique um tempo das massagens circulares embaixo da axila e também das mamas, já que o leite tende a ficar mais empedrado nestas regiões.

4º passo: por fim, faça o movimento em "C" com o polegar na parte de cima da mama e o indicador na parte de baixo. A ideia é empurrá-la em direção ao tórax e depois apertá-la para frente, em um movimento de ordenha até que saia as primeiras gotinhas de leite e as mamas. fiquem molinhas

PASSOS PARA PEGA CORRETA

Barriga e tronco voltados para mãe

Queixo encostado no seio



Grande parte da aréola na boca do bebê e não apenas o mamilo

Boquinha aberta, como "peixinho"

lábios virados para fora

Em caso de trauma mamilar (Fissuras, sangramento), dor intensa ao amamentar você deve procurar ajuda precocemente!
Isso pode garantir o sucesso da amamentação.

Hora do Banho

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que o primeiro banho seja realizado após 24 horas do nascimento ou, se isso não for possível por razões culturais, que seja adiado por pelo menos 6 horas.

É importante que primeiro banho do recém-nascido seja adiado até que ele alcance a estabilidade da temperatura corporal. Além disso, o banho precoce interrompe desnecessariamente a amamentação e o contato pele a pele da mãe com o bebê.

O banho pode ser diário (ocorrendo de uma a duas vezes ao dia) mas também pode ser realizado 2 a 3 vezes por semana, desde que se higienize as pregas, o coto umbilical e a área de fraldas, respeitando os hábitos culturais de cada família.

Sempre verifique a temperatura da água, que deve estar entre 36 e 37 graus. Inicie o banho pela cabecinha, seque, e após, lave o corpinho. Escolha horários mais quentes (especialmente na estação do inverno)

Devem ser usados produtos de limpeza suaves, destinados à pele do bebê, que não alterem significativamente o pH fisiológico ácido da pele. Os sabonetes líquidos infantis sem perfume, e especialmente os sindets, são os mais recomendados.

Logo após o banho, a pele deve ser gentilmente seca com uma toalha macia e limpa.

Sobre fraldas, xixi e cocô

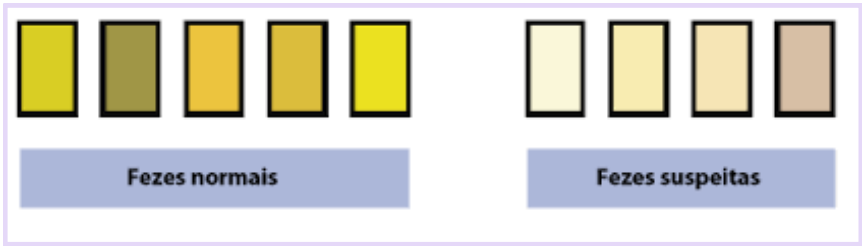
Troque a fralda várias vezes ao dia, utilize preferencialmente água e algodãozinho para limpeza e deixe a região bem sequinha.

Evite o uso de lencinhos umedecidos (eles aumentam muito a chance de causar dermatite, pois a pele do bebê é muito sensível).

Não use talcos ou amido. Se optar pelo uso de pomadas, utilize as que são creme de barreira, sem acréscimo de medicações.

As primeiras fezes do bebê são chamadas mecônio – são bem escuras. Elas irão clareando, e por volta do quinto dia de vida, já devem estar amareladas.

.



Normalmente, no primeiro mês de vida, o bebê irá evacuar várias vezes ao dia. Você sempre observe o aspecto das fezes. Fezes com muco ou sangue são preocupantes e devem ser notificadas ao pediatra o mais breve possível.

O xixi deve ser abundante, claro, presente em diversos momentos do dia (mínimo de 4 vezes ao dia), ele é nosso melhor sinal que o bebê está mamando de forma satisfatória.

As primeiras vacinas

Um dos cuidados primordiais com o recém-nascido diz respeito ao seu calendário de vacinação. Antes mesmo de abandonar a maternidade, a criança recebe uma vacina e poucos dias depois precisa ser imunizada contra outra afecção.

Uma das perguntas mais recorrentes de pais e familiares nos postos de saúde refere-se ao motivo de efetuar a vacinação das crianças. Para que serve uma vacina? A vacina é uma fonte de imunização contra diversas doenças por meio do estímulo da produção de anticorpos.

Normalmente, as vacinas são uma solução composta por microorganismos mortos ou atenuados para ocasionar o desenvolvimento dos anticorpos por parte do organismo

Hepatite B

Esta é a primeira vacina conferida à criança. Ela é aplicada antes da criança sair da maternidade. É normal que a imunização ocorra entre 12 e 24 horas após o nascimento do bebê. Esta vacina é importante, pois protege a criança de um subtipo de hepatite, a B. A aplicação da vacina ocorre na coxa.

Para a completa imunização contra a hepatite B é necessário que a criança tome a vacina após o nascimento e as próximas doses que ocorrerão ao longo dos primeiros meses, totalizando três doses ao final.

BCG

A vacina BCG é protetora contra o poderoso Bacilo Calmette-Guerin. Caso esta bactéria acometa o bebê, ele poderá ocasionar um caso muito grave de tuberculose. Algo importante a ser citado é que esta vacina não confere proteção contra a tuberculose pulmonar. Ela é efetiva nos casos graves de meningite tuberculosa.

Choro e cólica

O choro é a forma que seu bebê tem de se comunicar com o mundo, nem sempre ele sinalizará problema.

É importante manter a calma, e tentar identificar o que seu bebê está precisando.

Lembre-se: o choro antes de tudo, é comunicação

Lembre-se de checar a fralda, a temperatura (calor ou frio), sepode ser fome, se está há muito tempo na mesma posição. As dores são as causas mais raras de dor. Use técnicas para acalmar e relaxar seu bebê: contato pele a pele, banho de balde, colo, ruído branco, sling.

As cólicas são um capítulo natural do desenvolvimento do recém-nascido. Ela ocorre devido a imaturidade do intestino do seu bebê. Geralmente se iniciam por volta da segunda semana de vida, mais frequentemente no período de fim de tarde/início da noite, ocorre um choro contínuo e diferente do habitual, inconsolável, com rosto vermelho, como se estivesse fazendo força.

A primeira medida, é manter a calma. Podemos iniciar as medidas não farmacológicas:

Coloque uma música calma, faça contato pele a pele, ofereça o seio, converse com seu bebê, dê um banho morninho (pode ser se ofurô!), faça massagens circulares no abdome e coloque compressas mornas.

Se mesmo assim, as cólicas estiverem atrapalhando a rotina de vocês, podemos utilizar algumas estratégias farmacológicas, mas estas, deverão ser avaliadas e prescritas em consulta médica.

Triagem Neonatal

Quais testes de triagem neonatal são realizados na maternidade?

Teste do Coraçãozinho

Incorporado aos testes de triagem em neonatais do Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2014, a Oximetria de Pulso, mais popularmente conhecido como Teste do Coraçãozinho, é um exame simples e capaz de detectar precocemente a hipoxemia (falta de oxigênio) que caracteriza as cardiopatias críticas, antecipando as intervenções médicas necessárias e muitas vezes evitando o óbito no primeiro mês de vida. A Oximetria de Pulso não descarta a necessidade e um exame físico minucioso do recém-nascido.

O Teste do Coraçãozinho deve antes da alta hospitalar, entre 24 e 48 horas de vida. Ele é realizado com um aparelho, o oxímetro, que mede a oxigenação do sangue. A saturação do oxigênio deve ser medida no membro superior direito e em um dos membros inferiores do bebê. A aferição deve ser realizada em todos os recém-nascidos. A saturação periférica normal deverá ser igual ou maior a 95% em ambas as medidas e a diferença menor que 3% entre elas. Se isso não acontecer, o teste deve ser repetido em uma hora. Caso o resultado se confirme, um ecocardiograma deve ser realizado para descartar a presença de uma cardiopatia na criança.

Teste do olhinho

É um exame simples, rápido e indolor, que consiste na identificação de um reflexo vermelho, que aparece quando um feixe de luz ilumina o olho do bebê. O fenômeno é semelhante ao observado nas fotografias. Para que este reflexo possa ser visto, é necessário que o eixo óptico esteja livre, isto é, sem nenhum obstáculo à entrada e à saída de luz pela pupila. Isso significa que a criança não tem nenhum obstáculo ao desenvolvimento da sua visão.

A criança não nasce sabendo enxergar, ela vai aprender assim como aprenderá a sorrir, falar, engatinhar e andar. Para isso, as estruturas do olho precisam estar normais, principalmente as que são transparentes. O “Teste do Olhinho” pode detectar qualquer alteração que cause obstrução no eixo visual, como catarata, glaucoma congênito e outros problemas – cuja identificação precoce pode possibilitar o tratamento no tempo certo e o desenvolvimento normal da visão.

Teste da Linguinha

A avaliação do frênulo lingual faz parte do exame físico do recém-nascido e deve ser realizada por profissionais da equipe de saúde que atendam o binômio mãe e recém-nascido na maternidade (entre 24h-48h de vida do recém-nascido), devidamente capacitados para essa avaliação. Nos casos duvidosos, preconiza-se que esse exame seja novamente realizado na consulta da primeira semana de vida do bebê na Unidade de Saúde, associado a uma avaliação minuciosa da dinâmica da amamentação.

Alterações no frênulo lingual podem ter consequências a curto e longo prazo, como desmame precoce neste primeiro momento e alterações de fala, por exemplo, como consequências tardias.

Triagem Neonatal

Teste do Pezinho

O Teste do Pezinho é um exame que tem a finalidade de diagnosticar e impedir o desenvolvimento de doenças genéticas ou metabólicas que podem levar à deficiência intelectual ou causar prejuízos à qualidade de vida do recém-nascido, muitas delas não

apresentam sintomas ao nascimento e podem aparecer mesmo sem casos na família. Na maior parte dessas doenças, o diagnóstico precoce faz toda a diferença - pois conseguimos intervir rapidamente e evitar sequelas futuras.

O teste do pezinho é disponibilizado pelo SUS nos postinhos de saúde, na rede privada, é disponibilizado o teste do pezinho ampliado, com um maior número de doenças.

Teste da Orelinha

O Teste da Orelhinha ou Triagem Auditiva Neonatal é um exame importante para detectar se o recém-nascido tem problemas de audição. Após a sua realização é possível iniciar o diagnóstico e o tratamento das alterações auditivas precocemente. O Conselho Federal de Fonoaudiologia e outras entidades brasileiras recomendam que o exame seja realizado o mais precoce possível, preferencialmente na maternidade, antes da alta hospitalar, e se não for possível, até 30 dias de vida. O teste da orelhinha é rápido, indolor e não tem contraindicação.

Dra. Amanda S. Rahal

PEDIATRIA COM AFETO

Médica pediatra -
CRM SP 246.227 / MG 67801 RQE 45879
Pós- graduada em nutrição materno-infantil

DRAAMANDAPEDIATRIA

WWW.DRAAMANDAPEDIATRIA.COM.BR