



CUIDADOS COM O BEBÊ E AUTOCUIDADO MATERNO

SUMÁRIO

1- Higiene do Bebê.....	3
2- Sono Seguro.....	8
3 - Amamentação.....	9
4 - Manobra do Desengasgo.....	12
5 - Autocuidado Materno.....	14
5 - Práticas de Bem Estar: Escalda Pés.....	16
6 - Benefícios das Ervas.....	17
7 - Referências Bibliográficas.....	18



Higiene do Bebê

BANHO

1.É importante verificar a temperatura do recém-nascido antes do banho. O bebê deve estar com uma temperatura entre 36,5°C e 37,5°C.

2.Antes de iniciar o banho, certifique-se de separar todos os itens necessários: termômetro, toalha, fralda, algodão, sabonete neutro, roupinhas.

3.Encha a banheira com aproximadamente 5cm de água morna. Antes de colocar o bebê na água, verifique a temperatura usando o cotovelo ou o dorso da sua mão, garantindo que não esteja muito quente. Mantenha o bebê coberto com uma toalha enquanto ainda estiver usando a fralda, para mantê-lo aquecido.



Higiene do Bebê

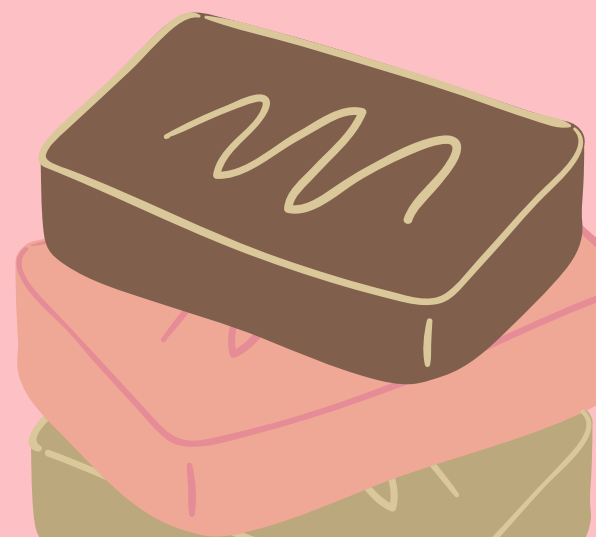
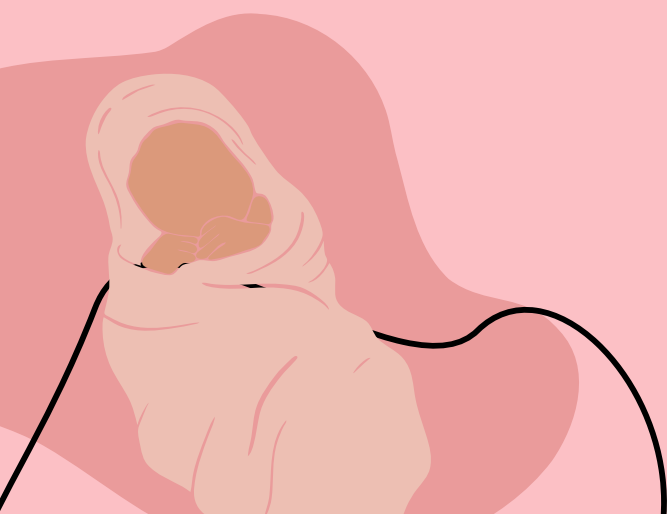
BANHO

4. Comece limpando os olhinhos (de fora para dentro) e o rostinho do bebê com um algodão limpo, utilizando a própria água da banheira. Neste momento, lave suavemente o cabelo do bebê.

5. Após a limpeza, seque cuidadosamente o cabelo e o rostinho do bebê. Em seguida, remova a toalha e a fralda, e lave todo o corpo do bebê na banheira, segurando-o firmemente para garantir sua segurança. Certifique-se de apoiar corretamente a cabeça do bebê durante todo o processo.

6. Uma vez que o banho tenha sido concluído, retire o bebê da banheira e seque-o completamente e de forma rápida.

7. Vista-o com a roupa separada anteriormente.



Higiene do Bebê

ASPECTO DAS FEZES

As fezes de um recém-nascido passam por algumas mudanças nos primeiros dias e semanas após o nascimento.

1. Mecônio: Nos primeiros dias após o nascimento, as fezes do recém-nascido consistem em mecônio, que tem coloração verde-escura ou preta, é pegajoso e espesso.
2. Transição para fezes amareladas: Conforme o leite materno começa a ser digerido pelo bebê, as fezes passam por uma transição de mecônio para uma cor amarelada.
3. Textura granulada: Com o tempo, as fezes podem desenvolver uma textura mais granulada ou pastosa.

É importante observar qualquer mudança drástica nas fezes do bebê, como fezes com sangue, fezes brancas ou cinzas, diarreia persistente, prisão de ventre grave ou outros sinais de desconforto ou anormalidade.

A vacinação contra o rotavírus humano (gotinha) pode afetar temporariamente a consistência das fezes do bebê, podendo apresentar:

1. Fezes mais líquidas;
2. Aumento da frequência das evacuações.

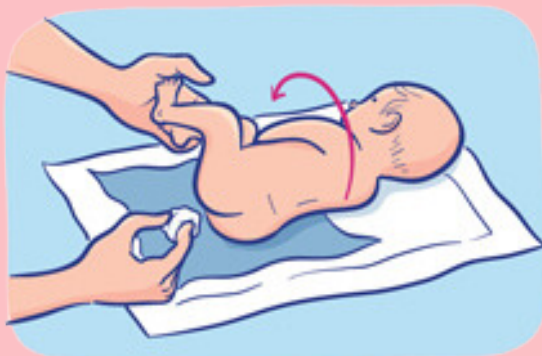
Essas mudanças na consistência das fezes são reações comuns à vacina contra o rotavírus e são transitórias. Caso o bebê apresente sintomas mais graves, como diarreia persistente, desidratação ou outros sinais de doença, procure um serviço de saúde.

Higiene do Bebê

TROCA DE FRALDAS

1. Separe o material necessário para troca: fralda, algodão e água morna
2. Retire a fralda suja. Molhe o algodão na água morna para limpeza. Não reutilize o mesmo algodão para evitar sujar locais que já estão limpos.
3. Faça movimentos em sentido único: da região com menos sujeira para a região com mais sujeira (em direção ao bumbum). Isso evita infecções para o bebê. Maior atenção para meninas!
4. Após a limpeza, coloque uma fralda limpa no bebê. Se necessário, utilize o creme de assaduras indicado pelo médico.

OBS: Realize a troca de fraldas sempre que o bebê estiver sujo, ou pelo menos a cada 3/4 horas.



Higiene do Bebê

ASPECTO DO COTO UMBILICAL

O coto umbilical passa por um processo natural de cicatrização e queda. Aqui estão algumas etapas pelas quais o coto umbilical evolui:

1. Secagem: Logo após o parto, o coto umbilical é cortado e geralmente permanece úmido e com um aspecto gelatinoso. Com o tempo, ele começa a secar e a ficar enrugado.
2. Mudança de cor: O coto umbilical muda de cor à medida que seca. Inicialmente, ele pode ser de cor esbranquiçada ou amarelada e evolui de forma a ficar mais escuro e marrom.
3. Queda: À medida que o coto umbilical cicatriza e seca, ele gradualmente encolhe e se solta da pele do bebê.

Atenção: Observe sinais de infecção, como vermelhidão, inchaço, secreção com odor desagradável ou febre. Se você notar algum desses sinais, consulte um profissional de saúde.

LIMPEZA DO COTO UMBILICAL

1. Molhe o algodão, gaze ou cotonete com álcool 70%.
2. Passe o cotonete com álcool por toda região em volta do umbigo até que não se veja mais sujidades. Na extensão do coto, limpe de baixo para cima, de forma a completar 360°.
3. Após este processo, espere o coto umbilical secar.

OBS: A limpeza deve ser realizada 3x ao dia.



Sono Seguro

O sono do bebê é muito importante para seu crescimento saudável, e para que isso aconteça algumas práticas são essenciais:

1 - A posição do bebê deve ser de barriga para cima, tanto durante a noite como nas sonecas. Nunca deixe de barriga para baixo e nem de lado, isso pode gerar risco de morte súbita.

2 - Coloque o bebê para dormir em uma superfície plana e firme, não reclinada. Caso o bebê durma no carrinho ou no bebê-conforto, tire-o de lá e coloque na superfície plana, sempre certificando-se de que o colchão está bem encaixado.

3 - Não coloque nenhum objeto na área do sono do bebê, como travesseiro, brinquedo, almofadas. Não use protetor de berço. Os cobertores não devem ficar soltos, mas sempre presos embaixo do colchão.

4 - Quando estiver frio coloque várias camadas de roupa no bebê, mas tome cuidado para não o superaquecer.

5 - Nunca durma com seu bebê na mesma cama em nenhuma circunstância. Não coloque mais que um bebê para dormir no mesmo lugar.



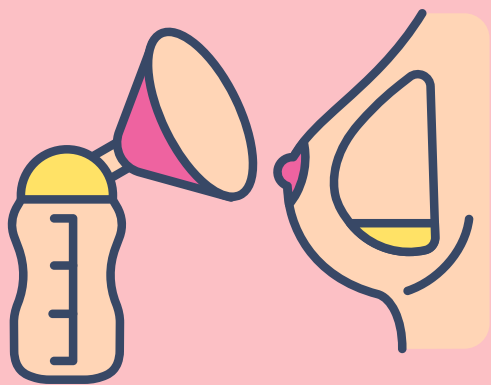
Amamentação

Para ter uma boa mamada o bebê precisa abocanhar a maior parte possível da área escura da mama, em formato de peixinho com o queixo tocando o seio, de forma que a bochecha do bebê enche e esvazia, e a respiração não deve parar. A posição deve ser barriga com barriga. A mamada deve ser no mínimo 15min, após o bebe soltar naturalmente as mamas devem ser intercaladas após você sentir a mama ser esvaziada.



Amamentação

E para uma boa amamentação deve-se ter cuidados com as mamas, como lavar os seios e os mamilos apenas com água e secar cuidadosamente após o banho e não usar sabonetes ou cremes. A hidratação pode ser feita com o próprio leite após as mamadas. É recomendado tomar sol nas mamas, cerca de 15 minutos diários, preferencialmente antes das 10h da manhã ou depois das 16h da tarde. Usar sutiã confortável, de algodão, que tenha alças largas e uma boa sustentação. Não usar protetores (intermediários) de mamilo, pois eles, além de não serem eficazes, podem ser a causa do problema por gerar mais atrito e umidade para o local.



Lembre-se que todas as mulheres podem amamentar, mesmo com mamilos planos ou invertidos. No início da amamentação podem surgir dificuldades, mas o bebê faz o “bico” com a aréola, contornando a situação. Vale ressaltar que não existe leite fraco. O leite do início da mamada é mais ralo porque contém mais água, açúcar e fatores de proteção, mas ao final da mamada o leite possui mais gordura e faz o bebê ganhar peso, por isso é importante ocorrer o esvaziamento da mama para alternar o lado. A qualidade do leite não está relacionada ao tipo de alimento que a mãe come, mas com a técnica de amamentar.

Amamentação

BENEFÍCIOS DE AMAMENTAR

- Proteção contra diarreia, infecções respiratórias, alergias (contra proteína do leite de vaca, dermatite atópica, asma), pressão e colesterol alto e diabetes.
- Menor frequência de sobrepeso/obesidade.
- Promoção do desenvolvimento cognitivo e do crescimento saudável, pois leite materno contém todos os nutrientes essenciais, é o mais bem digerido e a amamentação gera vínculo afetivo entre mãe e filho.
- Promoção do desenvolvimento da cavidade bucal por meio do exercício que a criança faz para retirar o leite. Por isso não se indica o uso de chupeta, pois gera a "confusão de bicos" e utiliza-se músculos diferentes dos necessários, além de favorecer o acúmulo de secreção nos ouvidos e, conseqüentemente, dor de ouvido. Além disso, o bebê gasta energia sugando a chupeta sem receber alimento.
- Economia, pois não haverá gastos com a compra de leite, mamadeiras, bicos e o conseqüente uso do gás de cozinha ou energia elétrica no caso de microondas.

CURIOSIDADE: O risco de apresentar câncer de mama na mulher que amamentar diminui 4,3% a cada 12 meses de amamentação

IMPORTANTE: Não oferecer alimento ou bebida, além do leite materno, antes dos 6 meses, exceto em situações especiais com prescrição médica ou de nutricionista.



Se ainda persistir dúvidas sobre amamentação acesse os manuais do Ministério da Saúde

Manobra de Desengasgo

SINAIS DE ALERTA

O bebê não consegue tossir ou chorar

Lábios cianóticos (roxos)



Hipotonia muscular (corpo "molinho")

Dificuldade de respirar

○ QUE FAZER?

Acione ajuda **IMEDIATAMENTE**:

POLICIA MILITAR - 190

SAMU - 192

CORPO DE BOMBEIROS - 193



Manobra de Desengasgo


PASSOS



Coloque o bebê de bruços em seu antebraço, com a cabeça mais baixa que o resto do corpo. Mantenha a boca do bebê aberta com a mão que o segura e, com a outra, dê 5 tapas firmes em suas costas, entre seus ombros.

Depois, vire o bebê de frente para você e deitado no mesmo apoio e realize cinco compressões com os dedos médio e indicador entre os mamilos. Repita os dois passos até o desengasgo.



Se o bebê tossir ou chorar, é sinal que desengasgou! 

Para entender melhor, veja o vídeo ao lado:



Autocuidado Materno

Os cuidados não devem ser apenas com o recém nascido, mas com você.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define autocuidado como “a capacidade de indivíduos, famílias e comunidades de promover a saúde, prevenir doenças, manter-se saudável e lidar com doenças e deficiências com ou sem o apoio de um profissional de saúde”.

O autocuidado abrange todas as áreas da vida: físico, psicológico, social, e emocional. Por isso, cuidar-se também é praticar uma caminhada, fazer yoga ou meditação, manter relacionamento com pessoas queridas, permitir-se sentir emoções e se conhecer. Autocuidado nada mais é do que a atenção que você dedica a você mesmo, é olhar e reconhecer nossas necessidades.

Se na correria do dia-a-dia você tiver dificuldades de reconhecer seus sentimentos pode utilizar o

Canvas de Autocuidado



Possui 4 etapas:

Encontrar: sentimentos, desconfortos, emoções, desejos, recursos e modelos de saúde;

Acolher: o desconforto torna-o parte de si;

Movimentar: em direção à mudança

Recomeçar: sempre que necessário

Autocuidado Materno

Para te ajudar no processo de autocuidado você pode se apoiar nos 7 pilares do autocuidado criado pela International Self-Care Foundation (Fundação Internacional do Autocuidado)



1. Buscar conhecimento e informação confiável em saúde na sua UBS de referência, evitar usar a internet que nem sempre é fonte confiável.
2. Desenvolver autoconhecimento e práticas de bem-estar, ou seja, saber quais são seus sentimentos/gostos e buscar fazer coisas prazerosas dentro da sua rotina cotidiana.
3. Praticar atividades físicas, mesmo que seja uma caminhada leve com as amigas no bairro, um passeio em família no parque
4. Manter uma alimentação equilibrada, optar por frutas, verduras e legumes, mas não restringir completamente frituras e industrializados.
5. Evitar o consumo de cigarros, bebidas alcoólicas em excesso e outras atitudes de risco.
6. Manter boa higiene (tomar banho diariamente, escovar os dentes após as refeições e lavar as mãos com frequência)
7. Usar racionalmente produtos e serviços de saúde, ou seja, não se automedicar ou usar medicamentos em excesso.

Práticas de bem-estar:

Escalda Pés

- O escalda pés é uma técnica que envolve a imersão dos pés em uma infusão de ervas medicinais, água morna e sal grosso, podendo ainda acrescentar flores e óleos essenciais.
- Essa terapia melhora a circulação sanguínea, auxilia na diminuição de edemas e sensação de inchaço nas pernas, proporcionando ainda uma sensação de reflexão sobre o autocuidado.
- Pode ser utilizado por todas as pessoas nos diferentes ciclos da vida, sem contraindicação de idade e sexo, atentando apenas para o controle da temperatura da água a ser utilizada, e escolha adequada dos componentes aromáticos e fitoterápicos do preparo.
- O objetivo dessa técnica é relaxar e diminuir o ritmo agitado do cotidiano que gera o estresse pela rotina exacerbada, além de combater a sensação de pés cansados.

RELAX



Benefícios das Ervas

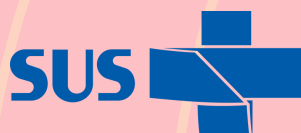


Camomila (*Matricaria Chamomilla*): atua no período puerperal com propriedades sedativas e calmante, combatendo sintomas de ansiedade e depressão. Seus efeitos também podem ser sentidos pelo bebê através da amamentação.

Lavanda (*Lavandula*): é conhecida por seus efeitos analgésicos e ansiolíticos, proporcionando alívios nas dores, na tristeza e na melancolia. Além de ajudar a curar queimaduras e feridas, melhorar a qualidade do sono, reduzir acnes e restaurar a pele, retardar o envelhecimento com poderosos antioxidantes e diminuir as dores de cabeça, melhorando, portanto, o bem-estar da puérpera.



Alecrim (*Salvia rosmarinus*): tem propriedades que melhoram a saúde gastrointestinal, a memória e a concentração com aumento do desempenho, velocidade e precisão de uma pessoa e, em menor grau, seu humor. Além de ter atividade antimicrobiana e antioxidantes, promovendo melhora do sistema imunológico e da circulação sanguínea.



Referências Bibliográficas



UBS VILA CAMPESTRE

Elaborado por: Carolina Pires Guedes, Fernanda Barbero de Sousa, Isabella Beatriz Datrino, Leticia Yazigi Martins. Orientado por: Profa. Karla Oliveira Marcacine e Profa. Vânia Lopes Pinto