



CUIDADOS GERAIS PARA A MÃE E O BEBÊ

PUÉRPERA (MULHER QUE TEVE BEBÊ)

INCISÃO (CORTES):

- Lavar bem o local do corte com água e sabão. Manter o local seco. Não fazer curativo. E/ou seguir orientações do obstetra.

AVALIAÇÃO DA CICATRIZ CIRÚRGICA:

- Na cesariana retirar o micropore conforme orientação médica;
- No parto normal, quando realizado episiorrafia, os pontos caem sozinhos.

ATIVIDADE SEXUAL:

- A atividade sexual pode ser iniciada a partir de 40 dias após o parto. Consulte o ginecologista para orientações necessárias e formas de evitar outra gravidez.

ATIVIDADE FÍSICA:

- Logo após a alta hospitalar, comece as caminhadas regulares aumentando aos poucos a distância. Após dois meses pode-se iniciar uma atividade física mais intensa como academia, pilates ou hidroginástica.

BEBÊ

Cólica:

A imaturidade do sistema digestivo é a explicação fisiológica para o aparecimento das cólicas durante os três primeiros meses de vida. Além disso, o acúmulo de gases, provocado pela adaptação ao novo sistema de alimentação, aumenta o movimento intestinal, gerando dores. A tensão ou o estresse da mãe também podem ter influência.

O que fazer?

- Ofereça a mama para sucção, ocasionando o contato com a barriga do bebê para mantê-lo aquecido;
- Flexione as pernas e os braços do bebê, fazendo movimento de pedaladas;
- Coloque uma compressa quente ou massageie levemente a barriga do bebê;
- Mantenha-se calma e serena.

Limpeza do coto umbilical:

Entre sete e 10 dias depois do nascimento, o coto umbilical vai secar, ficar preto e cair. O recomendado é a limpeza do coto umbilical diária, pelo menos 3 vezes por dia. A limpeza deverá ser realizada com álcool a 70%, usando um cotonete. É recomendado deixar o coto umbilical para cima, para uma melhor cicatrização e também para evitar o contato com a urina e as fezes da fralda.

Troca de fraldas:

Troque sempre que as fraldas estiverem molhadas ou sujas e/ou antes das mamadas.

Sono:

O sono do bebê é muito importante para o seu desenvolvimento, por isso respeite. Caso o bebê durma por mais de 3 horas seguidas, estimule-o a acordar para mamar.

Posição no berço:

O bebê deve ser colocado para dormir de barriga para cima, preferencialmente com a cabeceira da cama mais elevada. Esta posição reduz a chamada Síndrome da Morte Súbita (sufocamento ou asfixia).

Vacinas:

O calendário vacinal se inicia ao nascer. Ainda na maternidade o bebê recebe a vacina BCG (contra tuberculose) e Hepatite B.

Acompanhe na caderneta do bebê o calendário completo com todas as vacinas disponíveis para a proteção da criança.

Teste do Pezinho:

Com este exame é possível detectar doenças graves que podem interferir no desenvolvimento do bebê. Ele deve ser realizado no recém-nascido, preferencialmente entre o terceiro e o quinto dia de vida. Quanto mais cedo as doenças forem identificadas e tratadas, maior a possibilidade de evitar sequelas.

Teste da Orelhinha (triagem auditiva neonatal):

Teste obrigatório que deve ser feito ainda na maternidade, para avaliar a audição e detectar precocemente algum grau de surdez no bebê.

Teste do Coraçãozinho (oximetria):

Realizado entre 24 – 48 horas de vida. Pode sinalizar presença de cardiopatia.

Teste do Olhinho (reflexo vermelho):

Realizado no nascimento, pelo pediatra, para detectar catarata congênita e tumores intra-oculares.

47 3451 3333

www.donahelena.com.br

Diretor Técnico: Dr. Bráulio Barbosa - CRM-SC 3379