



## Guia para pais

### Qual é a melhor roupa para o bebé?

Proteja o seu bebé, tendo cuidados com a roupa escolhida:

- use roupa de algodão junto ao corpo do bebé
- evite roupa de lã com pelo
- lave a roupa do bebé antes de ser usada, com sabão ou detergente neutro sem perfume para bebé
- retire as etiquetas da roupa do bebé

### Como devo transportar o bebé com segurança?

Siga as normas de segurança:

- transporte o bebé numa cadeira própria a partir do momento em que sai da maternidade
- no carro use uma cadeira homologada, voltada de costas para o sentido do trânsito (até aos 3-4 anos de idade), corretamente instalada e fixa com os cintos de segurança ou o sistema ISOFIX, de preferência nos lugares de trás e nunca num lugar com airbag frontal ativo.

### Como proteger o bebé fora de casa?

No primeiro mês o bebé pode sair de casa, mas deve protegê-lo do frio, do calor intenso, da chuva e do vento. Evite ambientes com muitas pessoas, demasiado ruído e fumo de tabaco. Este último fator é um grande responsável pelo desenvolvimento de doenças respiratórias, otites, alergias e síndrome de morte súbita.

### Quais são os cuidados de segurança em casa?

Nos primeiros tempos de vida, deve ter cuidados adicionais com o bebé.

Por exemplo:

- deite o bebé sempre de costas, numa cama própria, com grades protetoras, com um colchão firme e adaptado ao tamanho da cama, sem almofada

- coloque o bebê de forma a que os pés toquem no fundo da cama, evitando que a roupa cubra a cabeça, deixando os braços por cima da roupa
- na cama do bebê evite colocar brinquedos, almofadas, laços, fitas ou fios, por causa do risco de engasgamento
- o quarto deve estar a uma temperatura amena, por volta dos 20º C, não colocando fontes de calor junto à cama do bebê, para prevenir o aquecimento excessivo
- nunca deixe o bebê sozinho no banho ou em cima da cama, da mesa ou do sofá, sem proteções.

## O que devo fazer em caso de engasgamento?

Em caso de engasgamento deve colocar o bebê de barriga para baixo e deixá-lo tossir, sendo raramente necessário dar pancadas nas costas. Se não conseguir resolver rapidamente a situação ligue 112.

## Como devo contribuir para o desenvolvimento do meu bebê?

Para o bom desenvolvimento do bebê, para além da alimentação e da higiene, é também necessário zelar pelo bem-estar emocional do bebê. O bebê precisa não só de afeto, mas de uma boa relação de vinculação, de proteção e segurança, para o bom desenvolvimento da sua personalidade. Para prolongar as ligações tão íntimas que uniram mãe e filho durante a gravidez, e assegurar o seu bem-estar, existem procedimentos básicos que devem constar na relação com o bebê, tais como:

- cante para o bebê, trauteie canções melodiosas e simples
- olhe o bebê nos olhos e tenha conversas animadas com ele, respeitando-o nos seus momentos de resposta
- dê-lhe mimos e embale-o
- passeie com o bebê na rua e em casa
- faça cócegas ao bebê e ria com ele
- explore as cores e os sons
- use a massagem, visto que o toque tem o poder de acalmar o bebê e aumentar a vinculação com os pais
- estimule o seu filho em momentos tão importantes como a altura do banho

As crianças têm memória e, quanto mais se investir na sua estimulação precoce e na qualidade de atenção que lhes prestamos, mais contribuimos para o seu desenvolvimento saudável.

## Como devo dar banho ao bebé?

O banho do bebé é sempre um acontecimento importante. Proporciona conforto e troca de afetos entre os pais e o bebé e previne as infeções. Lave as mãos antes de pegar no bebé e promova esta prática a todos os que o rodeiam, de forma a diminuir o risco de infeções. Pode dar banhos diários ou em dias alternados ao seu bebé, a qualquer hora do dia, tentando apenas evitar fazê-lo a seguir à amamentação. Alguns cuidados a ter com o banho:

- prepare antecipadamente os acessórios e a roupa que vai usar (abra previamente os botões ou molas)
- certifique-se que o local está à temperatura agradável (22 a 25° C)
- na banheira deite em primeiro lugar a água fria e depois a água quente, até cerca de 10 cm de altura
- verifique a temperatura da água com o cotovelo, com a face interna do pulso ou com um termómetro (36,5 a 37° C)
- use produtos com pH neutro, preferencialmente sem perfumes
- coloque o seu braço por trás das costas do bebé e segure-lhe o braço com a sua mão
- com a mão livre, lave primeiro a face e a cabeça, depois o corpo, e por último o rabinho

Após o banho:

- seque o bebé sem o esfregar, com especial cuidado nas pregas
- seque o coto umbilical com uma compressa, primeiro junto à pele e por último próximo da mola que aperta o cordão
- mantenha o coto umbilical sempre fora da fralda para o manter seco
- se o coto umbilical tiver cheiro deve ser limpo com uma compressa esterilizada embebida em álcool a 70° sem adjuvantes, seguido de uma secagem com uma compressa seca e esterilizada
- pode limar ou cortar as unhas com uma tesoura própria (as unhas dos pés devem ser cortadas a direito e as unhas das mãos, curvas)
- limpe as orelhas com uma toalha fina e não use cotonetes, pois a cera dos ouvidos é uma proteção natural

## Que cuidados de saúde devo ter com o bebé?

É muito importante proteger a saúde do seu bebé. Note que existem alguns procedimentos a ter em conta logo a seguir ao nascimento:

- se o seu bebé não fez o “teste do pezinho” na maternidade, leve-o ao centro de saúde entre o 3º e o 6º dia
- o peso deve ser vigiado semanalmente até ao 1º mês
- a primeira consulta deve ser agendada até aos 28 dias de vida, preferencialmente até ao 10º dia
- as consultas seguintes são agendadas de acordo com o Programa Nacional de Saúde Infantil no 1º ano de vida (1º, 2º, 4º, 6º, 9º e 12º meses)
- proceda à vacinação do seu bebé para o proteger de infeções graves (na maternidade provavelmente já fez a primeira dose de hepatite B)
- aos 2 meses irá dar continuidade às restantes vacinas do Programa Nacional de Vacinação (PNV)

## Qual é o papel do pai?

Após o parto, a mulher está tão envolvida nos cuidados ao seu bebé e no seu papel de mãe que, por vezes, é natural que o seu companheiro possa sentir-se excluído. Nesta fase é importante o pai proporcionar apoio e tranquilidade à mãe, devendo partilhar as tarefas domésticas, envolvendo-se nos cuidados ao filho(a), não só para aliviar a carga de trabalho da mãe, mas também porque as interações pai-filho(a) têm um impacto direto sobre o desenvolvimento social e psicomotor da criança. Quanto maior for a sua participação, melhor é a qualidade da relação que se estabelece entre ambos. O papel do pai continuará a ser muito importante no futuro, pelo exemplo que dá aos filhos, pela forma como trata a mãe, pela noção de autoridade e disciplina que incute, pela disponibilidade para com a família.

## Que conselhos podem ser dados à mãe?

Nas primeiras semanas após o nascimento do bebé é normal que se sinta um pouco cansada. Pode também sentir-se confusa, com sensação de não conseguir cuidar do bebé, abatida e com uma sensação de tristeza, no momento em que todos os familiares se sentem eufóricos. Não se deve sentir culpada, pois estes sentimentos podem ser causados pelas alterações hormonais ocorridas após o parto. Fale sobre o que está a sentir com o seu médico ou enfermeira. Siga os seguintes conselhos:

- solicite ajuda para as tarefas domésticas de forma a poder dedicar-se mais ao seu bebé
- descanse o mais que puder, coincidindo os seus sonos com os do bebé

- tenha uma alimentação variada
- valorize a sua imagem, isso vai ajudá-la a ficar mais bem-disposta
- tente sair com regularidade para dar um passeio a pé
- deve evitar atividades com impacto (saltar, correr) nos primeiros 2 meses

Contacte o seu médico / serviço de urgência ou ligue para o SNS 24 - [808 24 24 24](tel:808242424) se ocorrer:

- febre
- aumento marcado das perdas de sangue
- dor mamária intensa ou mamas com sinais inflamatórios
- dor abdominal intensa de início súbito
- agravamento progressivo de dores ao nível do períneo

## Quais são os sinais de alerta relacionados com a saúde do bebé?

Recorra ao seu médico ou ao serviço de urgência se o bebé apresentar:

- temperatura superior a 38° C
- prostração, gemido ou irritabilidade
- recusa em alimentar-se
- vómitos ou fezes líquidas ou sanguinolentas
- convulsões
- manchas na pele tipo picada de alfinete que não desaparecem quando se pressiona com o dedo, ou nódoas negras de aparecimento súbito e agravamento progressivo
- palidez acentuada e tom acinzentado

Se o bebé não lhe parecer bem, não hesite. Recorra ao seu médico ou ao serviço de urgência.

## Que tipo de alterações são normais nesta fase?

Existe um conjunto de situações que podem ser confundidas com doença, mas que geralmente são apenas alterações normais:

- É normal o bebé perder peso nos primeiros dias, recuperando o peso de nascença aproximadamente ao 10º dia de vida;
- Os soluços são frequentes na maioria dos bebés. Podem surgir no final da amamentação pela dilatação do estômago e cedem espontaneamente;
- O aumento do volume das maminhas é comum nos recém-nascidos

e desaparece espontaneamente nos primeiros meses de vida sem qualquer tratamento;

- As meninas podem ter uma secreção vaginal de cor branca ou mesmo sanguinolenta, o que é normal e desaparece em alguns dias;
- Os meninos têm a fimose fisiológica (prepúcio cobre totalmente a glande), o que é normal, podendo manter-se até aos 6-8 anos. Não deve fazer retração do prepúcio pois é uma manobra agressiva e prejudicial;
- A icterícia ou coloração amarela da pele do recém-nascido geralmente não é grave, mas, se após a alta o bebé ficar muito amarelo atingindo os membros inferiores, deverá contactar o médico;
- As cólicas do 1º trimestre do lactente, ou choro vigoroso intermitente e inconsolável sem causa aparente é uma situação comum que surge após a 3ª semana de vida e pode manter-se até ao 3º ou 4º mês. Ajude o seu bebé colocando-o ao colo, de barriga para baixo, fazendo uma leve pressão sobre o abdómen. A massagem do abdómen no sentido dos ponteiros do relógio e a flexão das pernas sobre o abdómen são manobras que também aliviam o bebé;
- A regurgitação, ou seja, o bolçar é comum na maior parte dos bebés.

## O que a mãe deve saber antes da alta hospitalar?

Nos primeiros dias após o nascimento, a mãe fica internada no serviço de obstetrícia, onde lhe dão alguns ensinamentos essenciais para o regresso a casa. No momento da alta deve marcar uma consulta com o médico assistente até à 6ª semana após o parto. Alguns cuidados importantes:

- mantenha o seu duche diário
- faça a lavagem exterior do períneo ao mudar o penso e após evacuar, enquanto tiver perdas de sangue
- não use tampões nem faça irrigações vaginais
- mantenha os mamilos secos
- evite aplicação de pomadas, basta massajar os mamilos com o próprio leite após a amamentação
- na higiene das mamas basta a lavagem diária no duche
- mantenha o suplemento de ferro
- pode iniciar a pílula própria para mães que amamentam, mas geralmente só depois da 2ª semana após o parto e com aconselhamento médico
- a atividade sexual pode geralmente ser retomada depois da 5ª

semana e sempre com aconselhamento médico sobre o melhor método contraceptivo

## Estou a amamentar. Que cuidados devo ter com a alimentação?

Enquanto amamentar, mantenha os seguintes cuidados com a alimentação:

- faça uma alimentação variada, com pouca gordura, muita fruta e verduras
- beba 2 a 3 copos de leite meio gordo ou gordo por dia (neste período é preferível ao leite magro) ou derivados (iogurte ou queijo)
- beba cerca de 2 litros de água por dia
- não beba bebidas alcoólicas
- evite café, chá e outras bebidas estimulantes
- os medicamentos mais frequentemente receitados às mães lactantes são compatíveis com a lactação, mas se necessitar de fazer medicação consulte o seu médico.

## Qual é a importância da amamentação?

O bebé deve ser amamentado em exclusivo até aos 6 meses, visto que o leite da mãe é o mais adequado para a alimentação do seu filho. Na mesma mamada e no decorrer do tempo, a sua composição altera-se de acordo com as necessidades do bebé, protegendo-o de doenças como diarreia, otites, pneumonias, asma, alergias e obesidade, e favorecendo o desenvolvimento intelectual. A recuperação da mãe após o parto também é mais rápida (há um menor risco de hemorragias pós-parto) e diminui o risco de cancro de mama, dos ovários e da osteoporose. Após os 6 meses de idade é necessária a introdução de outros alimentos, tais como as sopas, a fruta e as papas, de forma gradual. No entanto, recomenda-se sempre que possível manter a amamentação até aos 2 anos de idade.

## Será o meu leite suficiente?

Nos primeiros 2 dias após o parto, o leite materno chama-se colostro e é muito rico, cobrindo as necessidades do bebé. Seguidamente, ocorre um aumento súbito da produção de leite, denominada “subida do leite”.

Gradualmente, estabelece-se o equilíbrio entre a produção e o que o bebé precisa. Note que:

- O principal estímulo para a produção do leite é o próprio mamar.

Quanto mais o bebé esvaziar a mama mais leite se produz;

- O bebé está certamente a receber todo o leite que necessita se:
  - larga espontaneamente a mama
  - aumenta de peso
  - urina mais de 6 vezes nas 24 horas
  - a mama inicialmente cheia fica mole no fim da amamentação
- O leite materno tem água suficiente para as necessidades do bebé. Se ele tiver sede vai pedir para mamar. Se amamenta, não lhe dê água até à introdução de outros alimentos, exceto em situações muito especiais de calor excessivo, febre ou diarreia;
- Se necessitar ficar longe do seu bebé, pode extrair o leite com uma bomba para quem cuidar dele possa dar o seu leite num biberão. O leite materno pode ser extraído e conservado até 48 horas ou congelado durante semanas a meses, dependendo do tipo de congelador.

## Como devo amamentar o bebé?

Amamentar é natural, mas requer aprendizagem. Por vezes surgem obstáculos que são ultrapassáveis com o apoio de profissionais com formação específica (por exemplo nos "Cantinhos da Amamentação").

Fique com boas práticas usadas no aleitamento materno:

- escolha um ambiente tranquilo e uma posição confortável, deitada ou sentada com as costas apoiadas (poderá recorrer a uma almofada de amamentação)
- amamente o seu bebé quando mostrar sinais precoces de fome:
  - ainda a dormir começa a mexer-se no berço
  - começa a salivar, parecendo que está a mastigar, e leva as mãos à boca
  - o choro já é um sinal tardio e por vezes é preciso acalmar primeiro o bebé antes que ele consiga mamar
- leve o bebé à mama e não o inverso
- coloque o bebé de frente para a mama (barriga com barriga), mantendo a cabeça do bebé alinhada com o resto do corpo, com o nariz ao nível do mamilo e estimule a abertura da boca
- quando o bebé pega bem, ficará com a boca bem aberta, o queixo junto à mama, o lábio inferior virado para fora e a aréola será mais visível acima do lábio superior do que do inferior
- se sentir dor ao dar de mamar, procure apoio, pois pode ser detetada



a razão do desconforto, o qual se prende habitualmente com a posição da mãe e do bebé e/ou com a pega

- dê de mamar sempre que o bebé pedir (nos primeiros dias os bebés mamam cerca de 10-12 vezes ao dia)
- amamentar à noite favorece a produção de leite
- a composição do leite materno é diferente do início ao fim da amamentação, pelo que só deve oferecer a segunda mama, após esvaziar bem a primeira
- na mamada seguinte comece pela mama que deu em último lugar
- para retirar o bebé da mama, introduza o seu dedo mindinho no canto da boca do seu bebé para parar a sucção e empurre para trás o seu mamilo, evitando assim o estiramento e a dor
- se o bebé estiver bem-adaptado à mama, nem sempre necessita de arrotar

Nos casos raros em que a amamentação não é possível ou é insuficiente, o médico deve aconselhar o leite artificial adequado e os cuidados na sua preparação.

## O que é o programa Janela Aberta à Família?

O programa Janela Aberta à Família é um projeto público e totalmente gratuito da responsabilidade conjunta da Direção-Geral da Saúde. Pretende ajudar os pais nos cuidados pré-natais e nos cuidados após o nascimento do bebé.

## Como posso inscrever-me no programa Janela Aberta à Família?

Pode inscrever-se no Programa Janela Aberta à Família através do preenchimento do [destacável próprio](#) para o efeito e entregando-o no serviço onde é seguida. Aos pais que já têm filhos ou que, por alguma razão, não tiveram acesso a esta brochura, podem inscrever-se através do programa [Janela Aberta à Família](#). Ao inscrever-se recebe periodicamente e de forma gratuita informação adaptada à fase de crescimento do seu futuro bebé. Pode fazer o download do [Guia para os pais](#). Fonte: [Direção-Geral da Saúde - RISCAR](#) (DGS/RISCAR)