



# Manual do bebê

tudo que os pais de primeira  
viagem precisam saber



## ÍNDICE

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Orientações à mãe .....    | 04 |
| Cuidados com o bebê .....  | 06 |
| Crescimento saudável ..... | 09 |
| Anotações .....            | 10 |

## Parabéns Mamãe e Papai!

Durante semanas vocês conversaram comigo, contaram histórias, me apresentaram pessoas e tentavam me ver. A ansiedade era grande, eu sei. Mamãe ficava um pouquinho cansada, demorava para dormir e a expectativa só aumentava. Papai não parava de falar de mim aos amigos. Bem, agora que eu cheguei, muitas coisas mudaram. Mas fiquem tranquilos, pois este manual foi criado para os pais de primeira viagem, como vocês. Leiam com atenção e o resto aprendemos com o tempo.

Nome da mamãe: \_\_\_\_\_

Nome do papai: \_\_\_\_\_

Nome do bebê: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Horário: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_





## Dicas importantes:

- ♥ **Evite o uso de chupetas**, pois podem atrapalhar a amamentação e causar doenças, problemas na dentição e na fala.
- ♥ **Cuide da sua saúde**, evite bebidas alcoólicas e cigarro.
- ♥ Os **remédios** que a mãe toma podem passar para a criança; por isso, ela só deve tomar medicamentos com orientação médica.
- ♥ O **bebê reconhece e se acalma** com a voz da mãe, por isso, sempre converse com seu filho, mantendo contato visual.
- ♥ No **momento da amamentação**, é importante que a mãe converse, faça carinho e dê atenção à criança.
- ♥ O **leite materno é completo** e suficiente como alimento único até os 6 meses de vida. Não existe leite fraco! Todo leite materno é forte e bom.

# 1 ORIENTAÇÕES PARA A MÃE

## Incisão cirúrgica

- Lave bem o local da ferida com água e sabão.
- Mantenha o local seco, não há necessidade de fazer curativos.

## Retirada de pontos

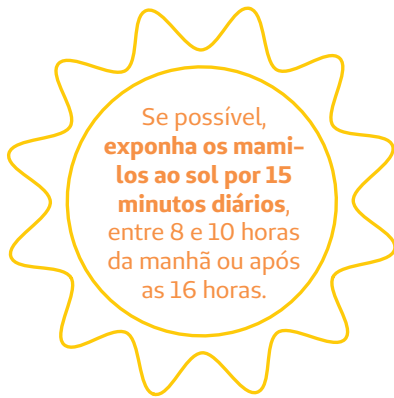
- Na cesariana, quando indicado, os pontos poderão ser retirados geralmente no 7º dia ou conforme orientação médica.
- No Parto normal, não há necessidade de retirar os pontos pois eles cairão sozinhos.

## Atividade Sexual

- A atividade sexual pode ser iniciada a partir de 30-40 dias após o parto.
- Consulte seu médico ginecologista para as orientações necessárias nesta nova etapa, incluindo os métodos para evitar uma nova gravidez.

## Atividade Física

- O retorno às atividades físicas deve ser feito conforme a orientação e liberação do médico obstetra.



Se possível, **exponha os mamilos ao sol por 15 minutos diários**, entre 8 e 10 horas da manhã ou após as 16 horas.

## Cuidados com as mamas

Alguns cuidados são importantes para prevenir desconfortos e complicações como **ingurgitamento das mamas (mamas cheias de leite)**, **mamilos doloridos, fissuras e mastites**.

### Higiene

- A limpeza das mamas deve ser apenas durante o banho diário. Não esfregue o mamilo com toalha felpuda, esponja ou escova durante o banho, pois este hábito pode provocar mudança na pele, favorecendo ferimentos e fissuras.
- Evite higiene excessiva do mamilo, não utilize sabonete ou sabão para lavar as mamas.
- Não utilize pomadas, soluções alcóolicas ou lubrificantes na região do mamilo, pois as mamas já produzem seu próprio emoliente natural.

### Sutiã

- Use sutiã adequado e corretamente, de modo que as mamas fiquem firmes e suspensas.
- A troca de sutiã deve ser diária.



## Orientações para amamentação

1

Higienize bem as suas mãos com água e sabonete antes de amamentar ou manusear o bebê. **Lembre-se que as mamas não precisam ser lavadas** antes da amamentação.

2

Escolha um lugar tranquilo e fique em posição confortável.

3

Antes de cada mamada, amoleça a aréola com movimentos para os lados, para cima e para baixo. Retire o excesso de leite através da ordenha, até que a auréola fique flácida.

4

Segure a mama com a mão em forma de C e introduza a mama na boca do bebê, de forma que ele abocanhe não só o bico mas toda a auréola. O bebê deve ficar aconchegado, com o corpo colado na mãe e com o rosto de frente para a mama.

5

Para retirar a mama, coloque o dedo mínimo no canto da boca do bebê, provocando a abertura das gengivas sem trauma. Deixe secar o leite que ficou na superfície da mama para hidratar e prevenir fissuras.

### OBSERVAÇÕES:

- O bebê deve mamar em uma mama até largar, quando isso acontecer ofereça a outra mama.
- Intercale as mamas entre as mamadas do dia.
- Se a mama ficar endurecida, esvazie-a através da ordenha (vide página 08)
- Após a mamada e sempre que sentir tensão na mama ou pontos dolorosos, massageie o local e faça a ordenha do leite.

### IMPORTANTE:

Qualquer dúvida ou situação que não consiga ser solucionada, procure o Centro de Apoio a Lactação do Centro Hospitalar Unimed.



## Hora do banho

- Os banhos devem ser **rápidos**. A **temperatura da água** deve estar próxima à temperatura do corpo (36,5°) e a temperatura do ambiente deve estar em torno de 22°C.
- Utilize **sabonete glicerinado** e neutro.
- Certifique-se que você tem tudo que precisa próximo e **não deixe o bebê sozinho** em momento algum.
- Limpeza do coto umbilical:** após a lavagem com água e sabonete, limpe o coto umbilical e a emenda entre o coto e o umbigo com álcool 70% e cotonete. O coto umbilical leva de 7 a 10 dias para cair.
- Enxugue o bebê rapidamente** para que ele não sinta frio. Seque bem as dobrinhas da pele e o umbigo.

# 2 CUIDADOS COM O BEBÊ

## Troca da fralda

- As fraldas devem ser trocadas sempre que estiverem sujas ou molhadas, pois geram muito desconforto ao bebê, que tem a sensação tátil muito aguçada.
- Toda vez que trocar as fraldas, limpe o coto umbilical e a emenda entre o coto e o umbigo com álcool 70% e cotonete.

## Sono

- Não coloque o bebê para dormir na cama da mãe, para evitar o risco de queda e sufocamento.
- Não envolver o recém-nascido em cobertas, colocar o cobertor somente por cima do bebê.
- Respeite o período de sono do bebê, pois ele é muito importante para o seu desenvolvimento.
- Caso o bebê durma por mais de 4 horas, estimule-o a acordar, através de carícias, sussuros, troca delicada de roupas ou banho. Em seguida, estimule a amamentação.

### Atenção:

O bebê nunca deve dormir de barriga para baixo (de bruços). **Recomenda-se que ele durma de barriga para cima.** Cuide para que a boca e o nariz não fiquem cobertos. Para aquecê-lo, é preferível agasalhá-lo com mais roupas do que cobri-lo com muitas cobertas.

## Amamentação

- Posicione o bebê para arrotar após cada mamada: mantenha-o em pé, apoiado no seu ombro, por no mínimo 15 minutos.
- Nunca ofereça leite de outra mãe para o bebê.
- Amamente exclusivamente com o leite materno até os 6 meses de idade. Após, esta fase, outros líquidos e alimentos serão inseridos na alimentação, mas a amamentação pode ser mantida até os 2 anos de idade ou mais.

## Vacinas e exames

- Mantenha as vacinas em dia conforme a programação do calendário vacinal. O bebê irá receber duas vacinas ao nascer: a BCG (contra tuberculose) e a hepatite B, realizadas na maternidade.
- **Teste do pezinho:** O teste do pezinho deve ser realizado após 72 horas de vida, preferencialmente entre o 3º e 5º dia de vida. Através deste exame pode-se identificar precocemente algumas doenças.
- **Teste da orelhinha (Triagem auditiva neonatal):** Exame para diagnóstico precoce de surdez. Deve ser realizado nos primeiros dias de vida, na maternidade, ou até o terceiro mês de vida do bebê.
- **Teste do olhinho** (reflexo vermelho): feito ao nascimento para detectar catarata congênita e tumores intra-oculares.
- **Teste do coraçãozinho:** Feito entre 24 e 48 horas de vida, pode sinalizar a presença de cardiopatia.
- **Primeira consulta com pediatra:** deve acontecer até 15º dia após o nascimento.

**Obs.: Os testes realizados no Hospital são de triagem e, quando alterados, serão encaminhados para o médico especialista.**



## Quando retornar ao Hospital:

Procurar **IMEDIATAMENTE** o hospital/pronto atendimento quando observar algum dos seguintes sinais de perigo:

- O bebê não consegue mamar.
- Vomita tudo que ingere.
- Convulsões.
- Estiver muito sonolento, movimentando-se menos que o normal, ou muito irritado.
- Respiração rápida (mais de 60 movimentos respiratórios por minuto).
- Febre (temperatura de 37,5 °C ou mais) ou temperatura baixa (menor que 35,5 °C).
- Apresentar dificuldade respiratória, estiver gemendo, roxo, pálido, com manchas vermelhas na pele ou com sangramentos.
- Umbigo com vermelhidão ao redor ou com pus.
- Moleira afundada.
- Pus saindo do ouvido ou em lesões de pele.
- Demonstrar que sente dor quando é tocado.
- Diarreia ou desidratação.

### Evite acidentes com atitudes simples:

- Proteja o berço do bebê com grades altas.
- Nunca deixe o bebê sozinho em cima de móveis, na banheira ou com crianças.
- Verifique a temperatura da água antes do banho.
- Nunca dê medicamentos que não foram receitados pelo médico.

## Dúvidas frequentes



### Porque o bebê chora?

O choro é a linguagem do bebê. Se a criança está chorando muito, verifique se não precisa trocar a fralda, se está com frio, calor ou com fome. Algumas crianças, desde muito pequenas, choram mais quando têm sono e estão cansadas. Não pense que todo choro significa que o bebê está com cólicas!

### Como evitar que o bebê fique doente?

- Pessoas gripadas não devem pegá-lo no colo.
- Higienize as mãos antes do contato com a criança.
- Permita que apenas os familiares próximos beijem o bebê (pai, mãe, irmãos e, no máximo, os avós).
- **Evite ambientes públicos antes dos 3 meses de idade.**

### Como saber se o bebê respira bem?

A respiração do bebê é mais ruidosa e não significa obstrução nasal. Use soro fisiológico somente se as narinas estiverem obstruídas ou se o bebê estiver com dificuldade para mamar. **Observe os sinais de alerta:** o bebê para de respirar, engasga com frequência ou fica com a boca arroxeadada, ou ainda, parece muito cansado e transpira ao mamar? Procure o seu pediatra.

### Como fazer a ordenha (retirada manual do leite)?

- 1) O leite deve ser armazenado em um frasco de vidro transparente, limpo e desinfetado, com tampa de rosquear. Tenha o frasco pronto antes de começar a ordenhar o leite.
- 2) Retire alianças, relógios e pulseiras. Lave bem suas mãos até a altura do cotovelo com água e sabão. Lave as mamas apenas com água limpa. Seque as mamas e as mãos com papel toalha ou toalha limpa.
- 3) Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da aréola para o corpo.
- 4) Coloque o polegar acima da linha da aréola e os dedos indicador e médio abaixo dela, formando um "C". Empurre para trás em direção ao corpo e aperte o polegar contra os outros dedos. Pressione e solte muitas vezes até sair o

leite. A manobra não deve doer se estiver correta.

**5)** Despreze os primeiros jatos ou gotas. Em seguida, colha o leite no frasco, segurando-o abaixo da auréola.

**6)** Após a coleta, guarde imediatamente o frasco em posição vertical na geladeira, congelador ou freezer. O leite pode ser conservado em geladeira por até 12 horas e no freezer/congelador por até 15 dias.

**Obs.:** Ordenhar leite adequadamente leva mais ou menos de 20 a 30 minutos em cada mama, especialmente nos primeiros dias.

### Como dar o leite ordenhado para o bebê?

- 1) Amorne somente a quantidade de leite que o bebê irá consumir. O leite não deve ser fervido e nem aquecido em microondas. Utilize o banho-maria (água quente em fogo desligado), agitando o frasco lentamente para misturar bem o leite.
- 2) Ofereça o leite ao bebê utilizando colher, xícara ou copo.
- 3) O leite morno que sobrar deve ser descartado.

### Como aliviar as cólicas?

A cólica do bebê aparece geralmente na segunda semana de vida e acaba em torno do quarto mês. Algumas medidas podem auxiliar no alívio da dor:

- Dê um banho morno;
- Movimente as pernas do bebê, como "pedalar no ar" para auxiliar a eliminar o excesso de gases;
- Faça massagem de leve na barriga do bebê ou aplique compressas mornas com toalhas felpudas aquecidas no ferro (teste o calor da toalha no seu rosto antes de por na barriga do bebê).
- Mantenha-se calma e aconchegue o bebê no colo, barriga com barriga, ou apoiado de bruços na extensão do antebraço dos pais.



## Acompanhe o crescimento

♥ Criança com saúde cresce bem. Observe se seu filho está ganhando peso e altura.

♥ No primeiro mês, é comum o bebê medir de 48 a 54cm.

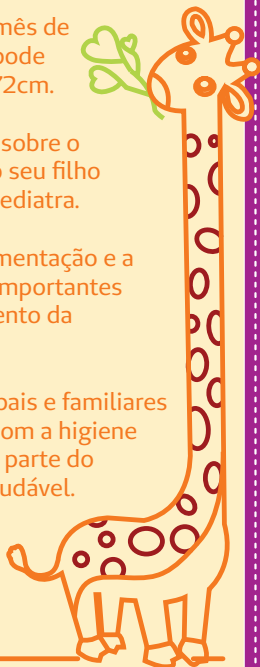
♥ Até o terceiro mês, a criança pode medir de 56 a 62cm.

♥ Até o sexto mês de vida, a criança pode medir de 65 a 72cm.

♥ Tire dúvidas sobre o crescimento do seu filho nas visitas ao pediatra.

♥ Uma boa alimentação e a vacinação são importantes para o crescimento da criança.

♥ O afeto dos pais e familiares e os cuidados com a higiene também fazem parte do crescimento saudável.



# 3 CRESCIMENTO SAUDÁVEL

## Consultas ao pediatra

- Para a criança se desenvolver bem, é fundamental que ela tenha acompanhamento profissional. Monte com o pediatra um calendário de consultas de rotina, e aproveite o momento da consulta para pedir orientações sobre cuidados com a saúde da criança e esclarecer todas as suas dúvidas.
- O bebê que nasce com baixo peso (menos que 2.500g) necessita de maiores cuidados. Ele deve ter o crescimento acompanhado frequentemente até atingir o peso e altura adequados para a idade.

## Estímulos

- O período do nascimento até os 6 anos é muito importante para o desenvolvimento mental, emocional e de socialização da criança. Por isso, é fundamental que ela seja estimulada nessa fase para que possa desenvolver-se bem não só na infância, mas também na adolescência e na vida adulta.
- Estimule o bebê mostrando objetos coloridos. A partir dos dois meses, ofereça brinquedos adequados para sua idade, para ele segurar e tocar com as mãos.
- Para fortalecer os músculos do pescoço do bebê, deite-o com a barriga para baixo e chame sua atenção com brinquedos ou chamando por ele, estimulando-o, assim, a levantar a cabeça.
- Converse com o bebê desde seu nascimento. A partir dos 9 meses, o bebê já começa a repetir sons fáceis, como “mamã”, “papá”, e obedecer ordens simples como “dar tchau”.
- Estimule-o a engatinhar, sentar e virar a partir dos 6 meses.





**Bem vindo(a),**

\_\_\_\_\_!

*cole aqui uma foto do bebê*

Que bom que você chegou,  
estávamos todos ansiosos  
para te ver!

Aproveite bastante, curta  
tudo no seu tempo, erre o  
quanto puder, acerte sempre  
que der, viva bem.

Vai ser feliz!

**Equipe do Centro Hospitalar  
Unimed**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

