

unimedvalenovopaulista.com.br

Jornada do Bebê

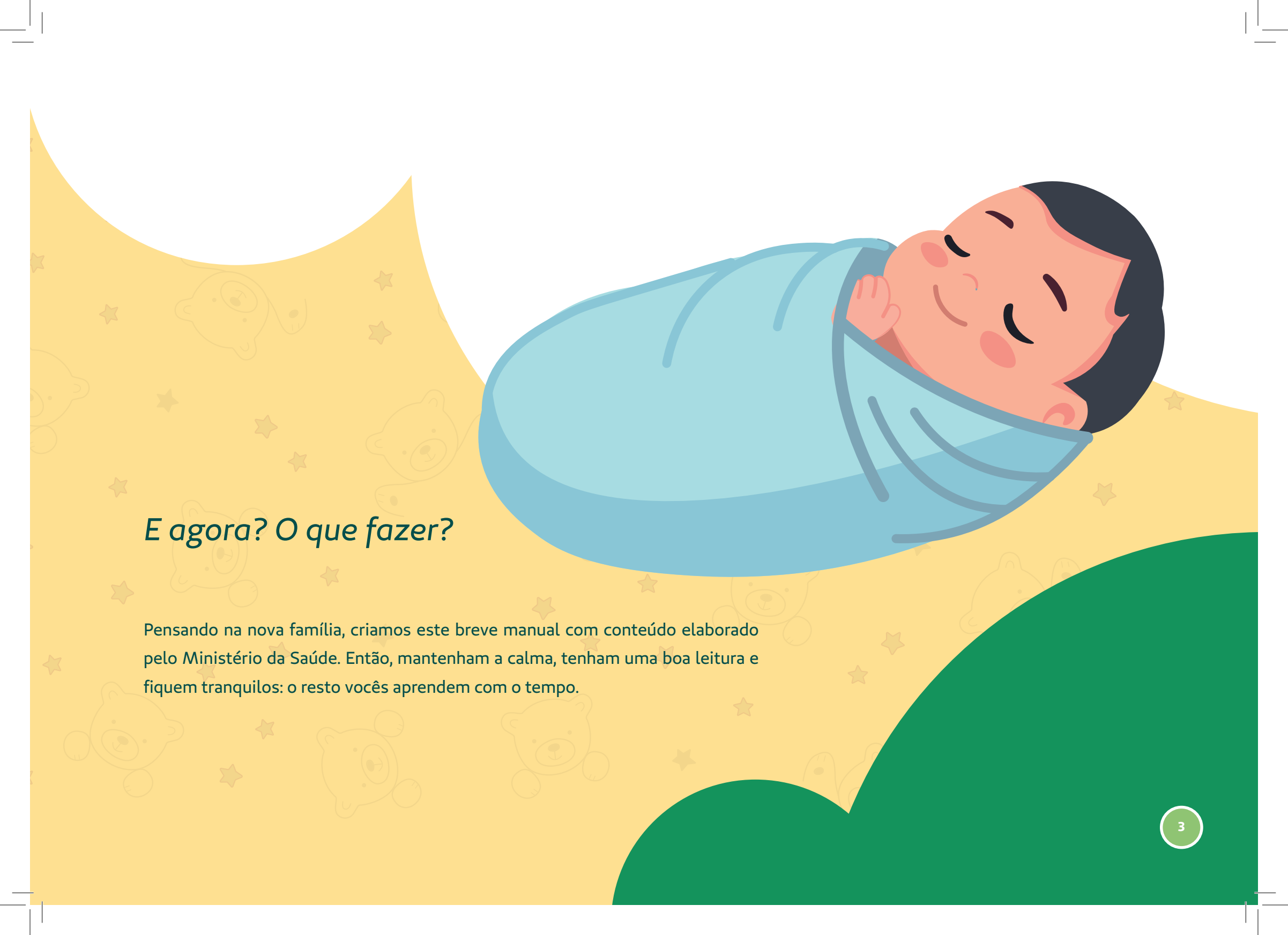
Da Maternidade ao Lar



Unimed 
Vale Novo Paulista

Parabéns, mamãe e papai!

Suas vidas acabam de mudar. Sorrisos, carinhos e um amor incondicional farão de vocês os pais mais felizes do mundo. Mas nunca é demais lembrar: tudo isso vem acompanhado de muitas trocas de fraldas, noites em claro e bastante chororô.



E agora? O que fazer?

Pensando na nova família, criamos este breve manual com conteúdo elaborado pelo Ministério da Saúde. Então, mantenham a calma, tenham uma boa leitura e fiquem tranquilos: o resto vocês aprendem com o tempo.

Meu pezinho

Nome da mamãe: _____

Nome do papai: _____

Nome do bebê: _____

Nascido às _____ h _____ m Dia ____ / ____ / ____

Com _____ kg e _____ cm

ÍNDICE

1. Cuidados com o Bebê	6
2. Vigiar o Crescimento	14
3. Sinais de Perigo e Acidentes	32
4. Cuidados com a Mãe	38

1. CUIDADOS COM O BEBÊ

O Banho

- Antes de começar o banho, deixe tudo preparado e próximo de você: material de higiene, roupinha do bebê e toalha.
- Evite correntes de ar no local do banho.
- Escolha a roupinha de acordo com o clima. Use somente sabonete neutro.
- Prepare a banheira lavando-a com água e sabão.
- A água pode ser do chuveiro, mas teste sempre a temperatura na parte inferior do seu braço, onde a

pele é mais fina. A água deve estar morna.

- Coloque a banheira em um local apropriado para a altura da mãe, do pai ou de quem estiver dando o banho.
- Comece o banho lavando o rostinho do bebê. Em seguida, lave a cabecinha e enxágue. Depois, ensaboe e enxágue o corpinho do bebê com delicadeza. Por fim, vire-o para lavar as costas, prestando atenção para que seu rostinho fique fora da água.
- Coloque o bebê sobre a toalha. Enxugue bem o rostinho, a cabecinha, o corpo, entre as dobrinhas, dedinhos do pé e da mão. Não use talco nem perfume.
- Seque o coto umbilical e passe um cotonete embebido em álcool 70%, e depois mantenha o local sempre seco.
- Verifique a região genital. Se necessário, use algodão e água para a higiene local.
- Utilize pomadas de prevenção de assaduras.
- Coloque a fralda.
- Vista o bebê.

Higiene Diária

- Nas meninas, a higiene da vulva deve ser feita de frente para trás. Abra os grandes lábios e verifique se não há resíduos de fezes entre os grandes e pequenos lábios. Se houver, limpe-os delicadamente com algodão umedecido com água. Assim, irá prevenir infecções urinárias.
- Nos meninos, não force a pele que recobre a glândula do pênis. Exponha e remova delicadamente as secreções e resíduos com algodão umedecido com água. Limpe também as dobrinhas do “saquinho”.
- Toda vez que trocar a fralda do bebê, limpe-o com algodão, água morna e use, para prevenção de assaduras, pomadas apropriadas, avaliando a necessidade de higienizar o coto umbilical com álcool 70%.

Higiene Bucal

- Enrole uma gaze limpa em seu dedo indicador, umedeça com água filtrada e faça movimentos circulares em todas as superfícies da boquinha, até a remoção da película formada pelo leite nas gengivas da criança. Não se esqueça de limpar a língua também.
- Assim que o bebê for para casa, pelo menos uma vez ao dia, faça a higiene da boca dele, evitando a criação de um ambiente favorável às bactérias e fungos (também conhecidos como “sapinho”).

Caso visualize pontos brancos nos lábios e na língua, procure o pediatra.

Cuidados com o Umbigo

- Para limpar a região do umbigo, use somente álcool 70%
- Não coloque faixas, moedas ou qualquer outro objeto ou substância sobre o umbigo. A presença de secreção amarelada com mau cheiro, purulenta, ou de vermelhidão ao redor do umbigo sugere infecção. Neste caso, a criança deve ser vista imediatamente por um profissional de saúde.
- O coto do umbigo costuma cair até o final da segunda semana de vida.



Amamentação Benefícios para o Bebê



1. Grande parte da aréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo.
2. Queixo encostado no seio.
3. Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe.
4. Boca aberta, como “boquinha de peixe”.
5. Nariz não encosta no seio e respira livremente.
6. Bochechas se enchem quando o bebê suga o leite.

- O leite materno tem tudo o que o bebê precisa até os 6 meses, inclusive água, e é de mais fácil digestão que qualquer outro leite, porque foi feito para ele.
- Funciona como uma verdadeira vacina, protegendo a criança de muitas doenças. Além disso, é limpo, está sempre pronto e quentinho.
- A amamentação favorece um contato mais íntimo entre a mãe e o bebê.
- Suger o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração.

Outros Cuidados

- Observe a pele do bebê. A presença de cor amarelada significa icterícia (amarelão). Quando ela aparece nas primeiras 24 horas de vida, quando o tom amarelado se torna intenso, se espalha por todo o corpo atingindo pernas e braços ou dura mais de duas semanas, é preciso que o bebê seja avaliado imediatamente por um profissional de saúde.



FEZES DO BEBÊ

- Observe a cor das fezes do bebê. As fezes dos primeiros dias costumam ser escuras, ficando amareladas durante a primeira semana de vida. Podem também ser líquidas e, às vezes, esverdeadas. Se a criança está bem, isso não é diarreia.



ASSADURAS

- Para evitar assaduras, troque as fraldas sempre que estiverem molhadas ou sujas e limpe o bebê com lenço ou algodão umedecido. Não use talco, para evitar sufocação do bebê.



ÁGUA E SABÃO

- É importante que as roupas, os objetos e os brinquedos sejam lavados com água e sabão neutro e bem enxaguados, evitando-se o uso de produtos perfumados.

Atenção!

Não há necessidade de usar mameiras e chupetas, pois elas podem interferir na amamentação. Além disso, o seu uso pode estar associado a alguns problemas de saúde, bem como a alterações na dentição e na fala. Caso surjam dificuldades na amamentação, buscar apoio profissional pode fazer toda a diferença. É importante que a mãe se cuide bem, evitando 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.

Se a mãe precisar usar algum método para evitar uma nova gravidez, deve procurar o serviço de saúde.

No momento da amamentação, é importante que a mãe converse, faça carinho e dê atenção à criança.



Testes e Vacinas Importantes:



Teste do pezinho: 3º a 5º dia de vida;



Teste da orelhinha: até o 1º mês;



Vacinas: a vacina contra Hepatite B já foi aplicada na maternidade. Para aplicação da BCG, procure uma unidade da rede básica de saúde.

Cole aqui a foto
do seu bebê

*Esses cuidados fazem toda a diferença para
a saúde e o desenvolvimento do seu bebê.*



2. VIGIANDO O CRESCIMENTO

Acompanhando a Saúde da Criança

O Ministério da Saúde recomenda o seguinte esquema para as consultas de rotina:

1º	1º	2º	4º	6º	9º	12º	18º	24º
<i>semana</i>	<i>mês</i>	<i>mês</i>	<i>mês</i>	<i>mês</i>	<i>mês</i>	<i>mês</i>	<i>mês</i>	<i>mês</i>
			A partir dos 2 anos de idade, as consultas de rotina podem ser anuais, próximas ao mês de aniversário.					

Algumas crianças necessitam de maior atenção e devem ser vistas com maior frequência.

Em todas as consultas de rotina, o profissional de saúde deve avaliar e orientar sobre:

- Alimentação da criança;
- Peso, comprimento ou altura, e perímetro cefálico (este último até os 2 anos);
- Vacinas;
- Desenvolvimento;
- Prevenção de acidentes;
- Identificação de problemas ou riscos para a saúde;
- Outros cuidados para uma boa saúde. É importante que o profissional de saúde anote as informações de cada consulta nos espaços próprios, como na caderneta do bebê. Você pode acompanhar o crescimento da criança pelos gráficos de peso, altura e índice de massa corporal (IMC), e o desenvolvimento pela ficha própria para esse fim.



Vigiando o Crescimento da Criança

Acompanhe o desenvolvimento do seu filho, observando se ele está ganhando peso e altura.

– Verifique, em cada consulta, se o profissional de saúde anotou o peso e a altura da criança na ficha de vigilância do crescimento e se registrou esses dados nos gráficos.

– É muito importante que você saiba

como a criança está crescendo. Se tiver dúvidas sobre o seu crescimento, solicite esclarecimentos ao médico.

– Uma boa alimentação e a prevenção de doenças, por meio de vacinas, são importantes para o bom crescimento da criança. O afeto dos pais e de outras pessoas que cuidam da criança, assim como os cuidados com a higiene, também são muito importantes.

Criança com saúde cresce bem.



O bebê que nasce com baixo peso (menos de 2.500 g) é um bebê que necessita de maiores cuidados. Seu crescimento deve ser acompanhado com frequência, até que atinja o peso e a altura adequados para a idade.

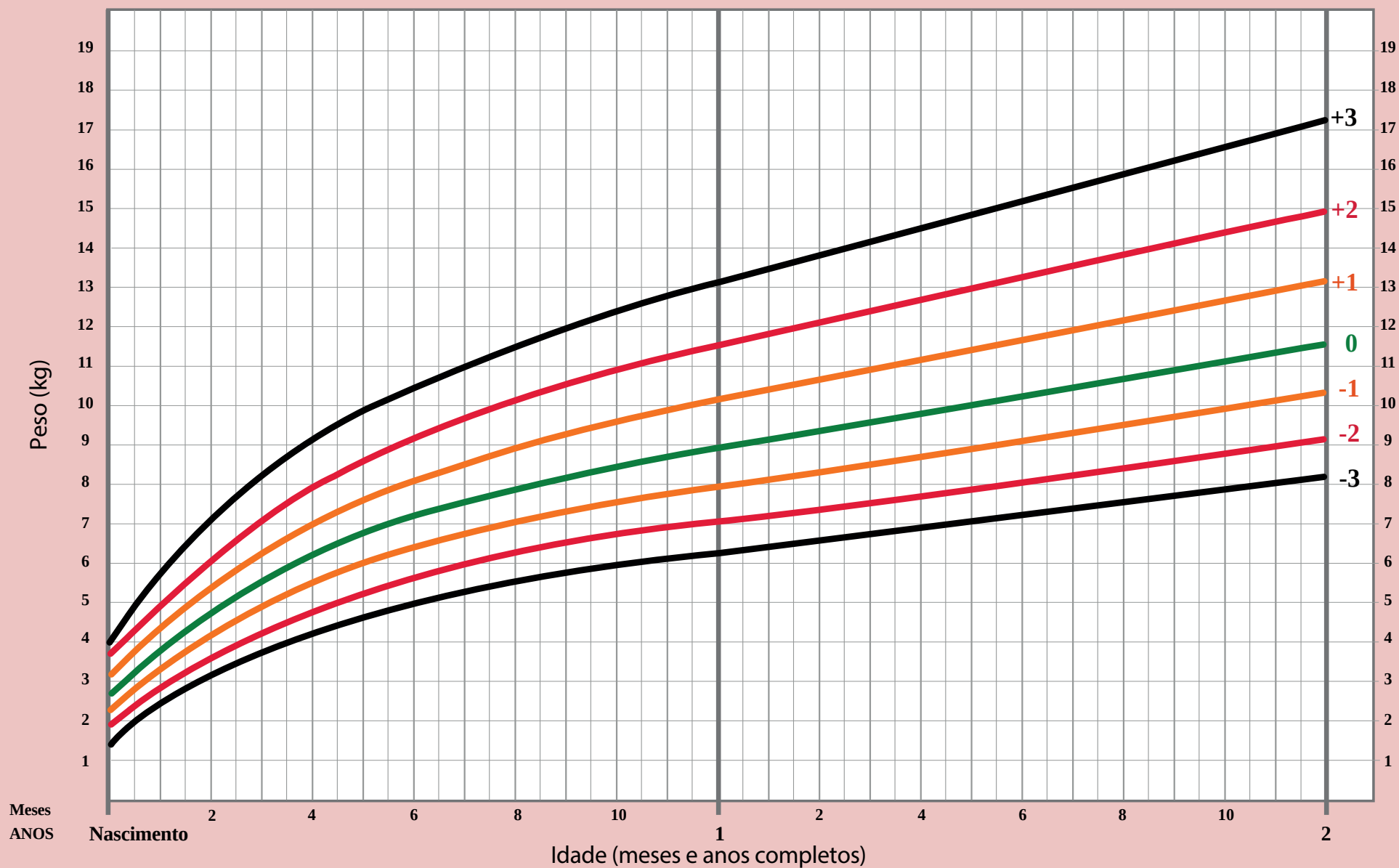
Gráfico de Peso para Idade de 0 a 2 Anos

ACOMPANHANDO O CRESCIMENTO MENINA

Peso para idade 0 a 2 anos

Peso elevado para idade $> \text{escore-}z + 2$ | **Peso adequado para idade $\geq \text{escore-}z - 2$ e $\leq \text{escore-}z + 2$**

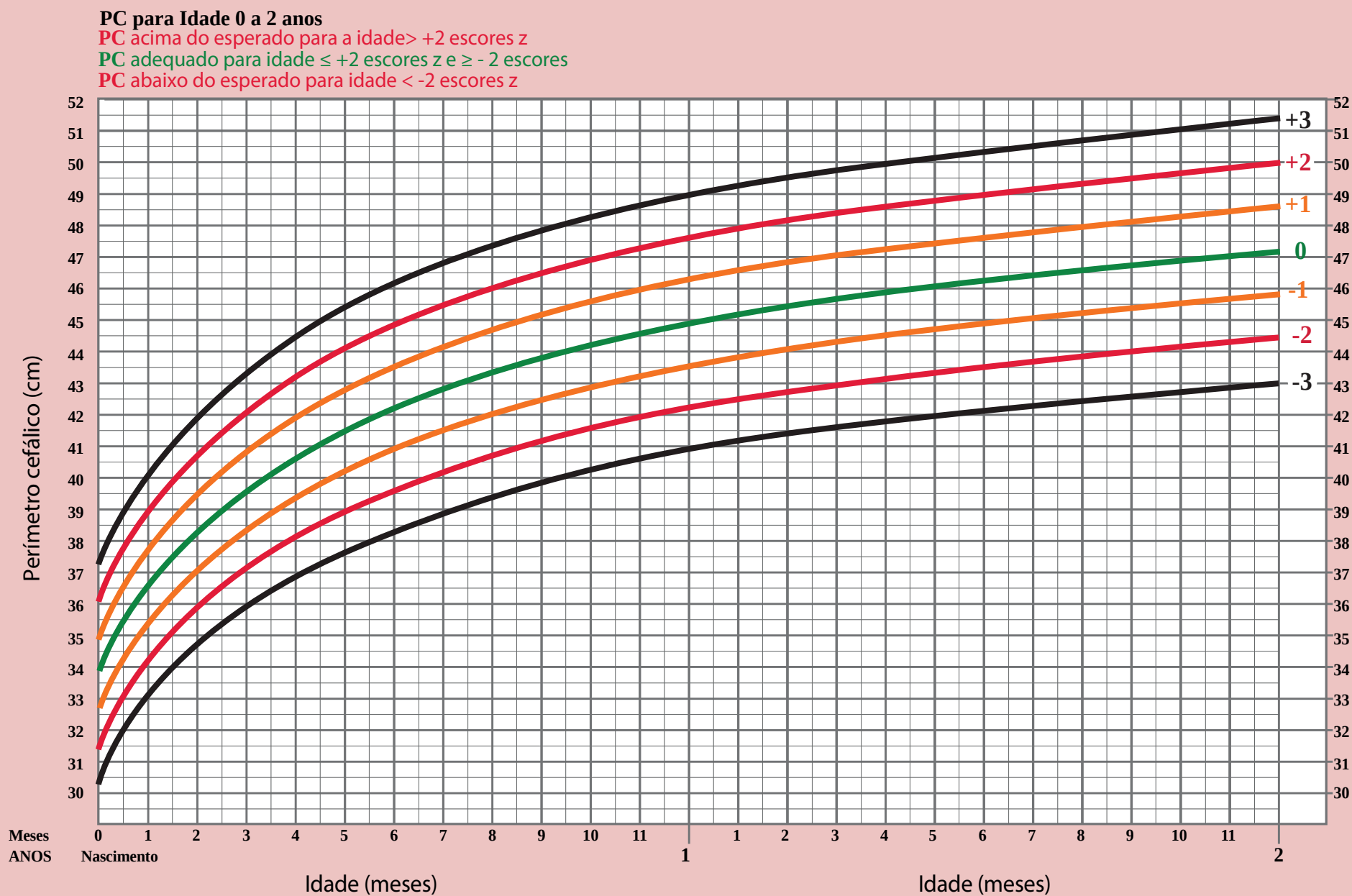
Baixo peso para idade $\geq \text{escore-}z - 3$ e $< \text{escore-}z - 2$ | Muito baixo peso para idade $< \text{escore-}z - 3$



[illegible]

Gráfico de Perímetro Cefálico para Idade de 0 a 2 Anos

ACOMPANHANDO O CRESCIMENTO MENINA



OUTRAS MEDIDAS E CONSULTAS NECESSÁRIAS

DATA	IDADE	PERÍMETRO CEFÁLICO	DATA	IDADE	PERÍMETRO CEFÁLICO

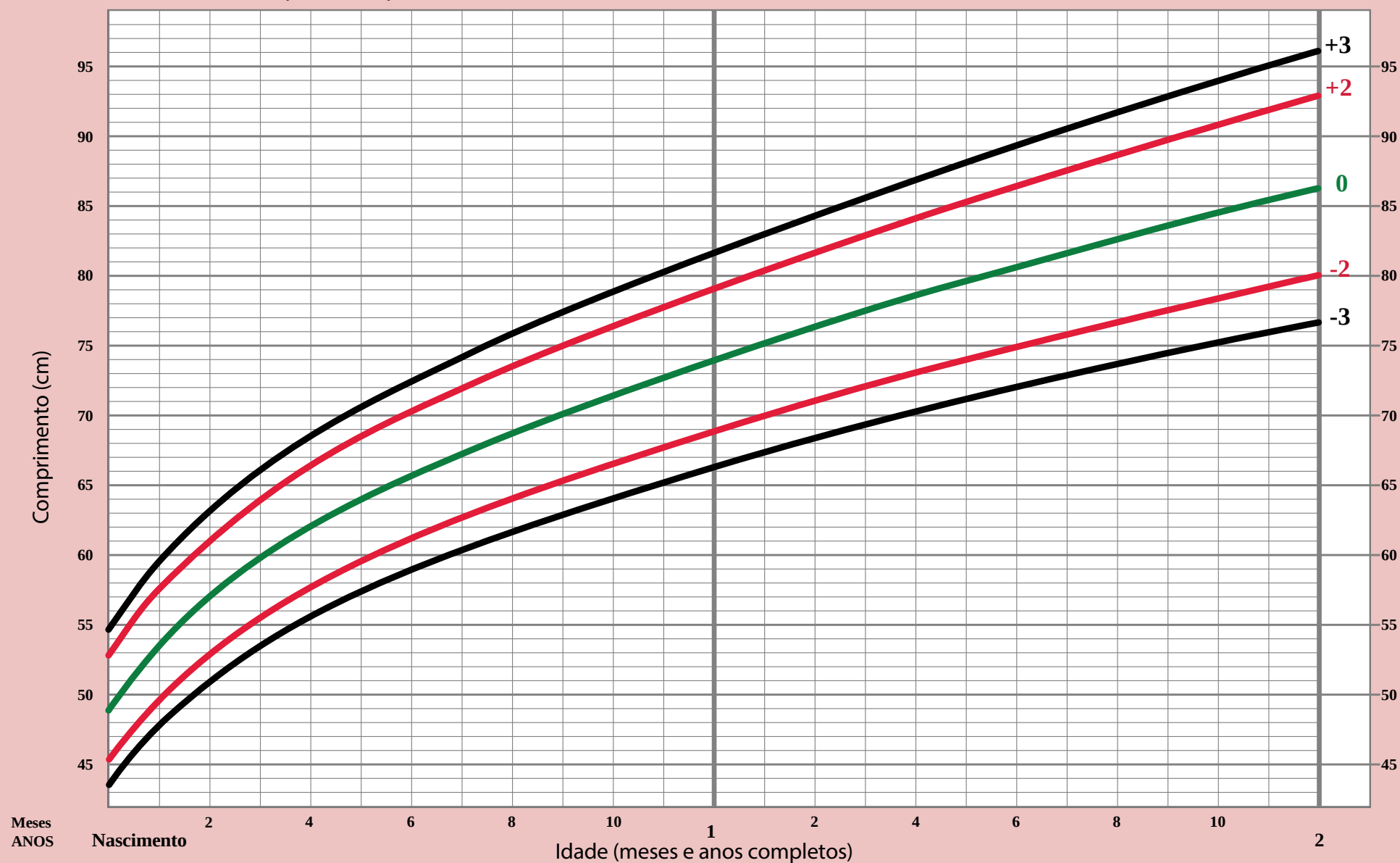
Gráfico de Comprimento para Idade de 0 a 2 Anos

ACOMPANHANDO O CRESCIMENTO MENINA

Comprimento para Idade 0 a 2 anos

Comprimento adequado para idade $\geq$ escore-z -2 | Baixo comprimento para idade $\geq$ escore-z -3 e $<$ escore-z -2

Muito baixo comprimento para idade $<$ escore-z -3



[illegible]

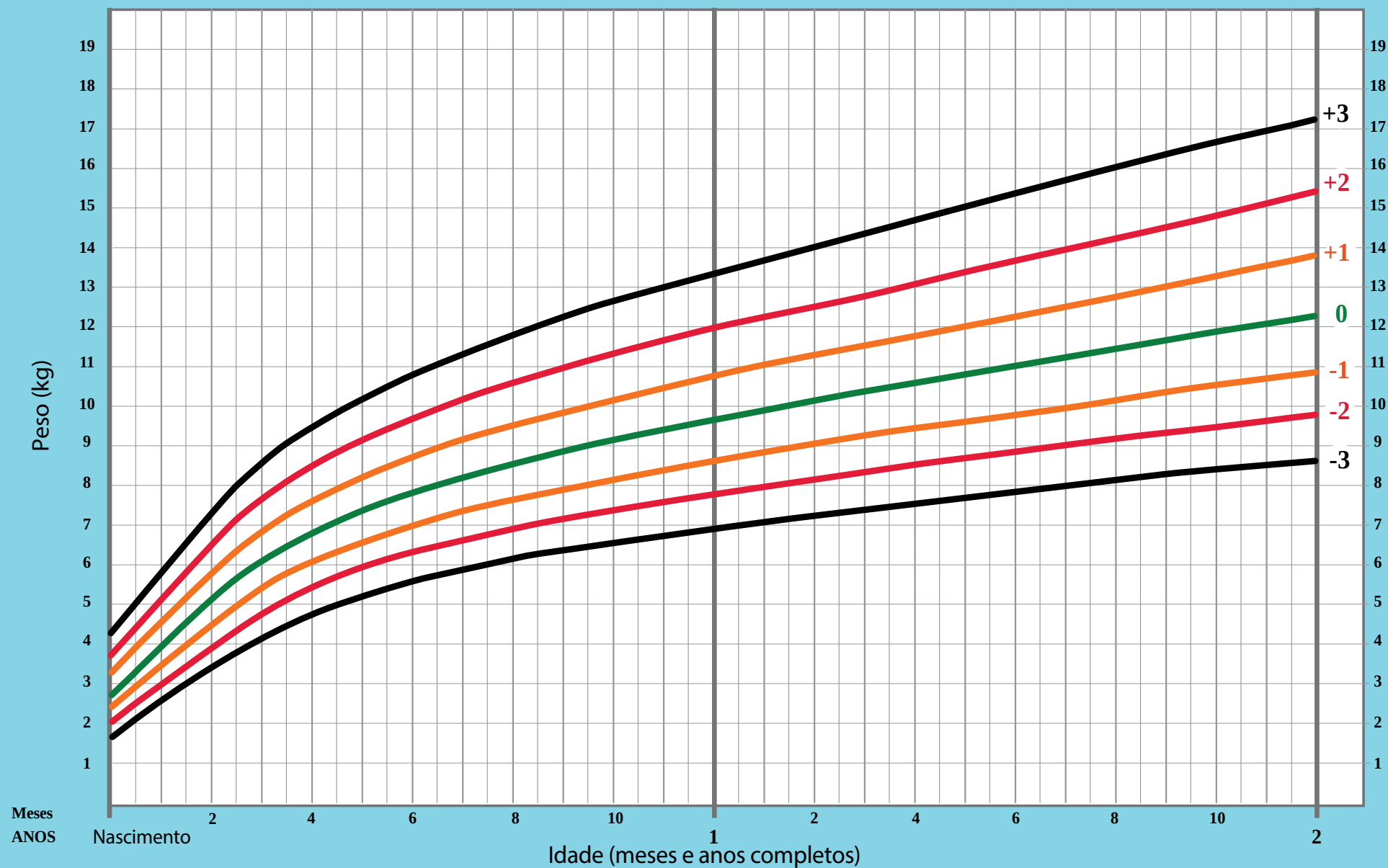
Gráfico de Peso para Idade de 0 a 2 Anos

ACOMPANHANDO O CRESCIMENTO MENINO

Peso para Idade 0 a 2 anos

Peso elevado para idade $> \text{escore-}z +2$ | **Peso adequado para idade $\geq \text{escore-}z -2$ e $\leq \text{escore-}z +2$**

Baixo peso para idade $\geq \text{escore-}z -3$ e $< \text{escore-}z -2$ | Muito baixo peso para idade $< \text{escore-}z -3$



[illegible]

Gráfico de Perímetro Cefálico para Idade de 0 a 2 Anos

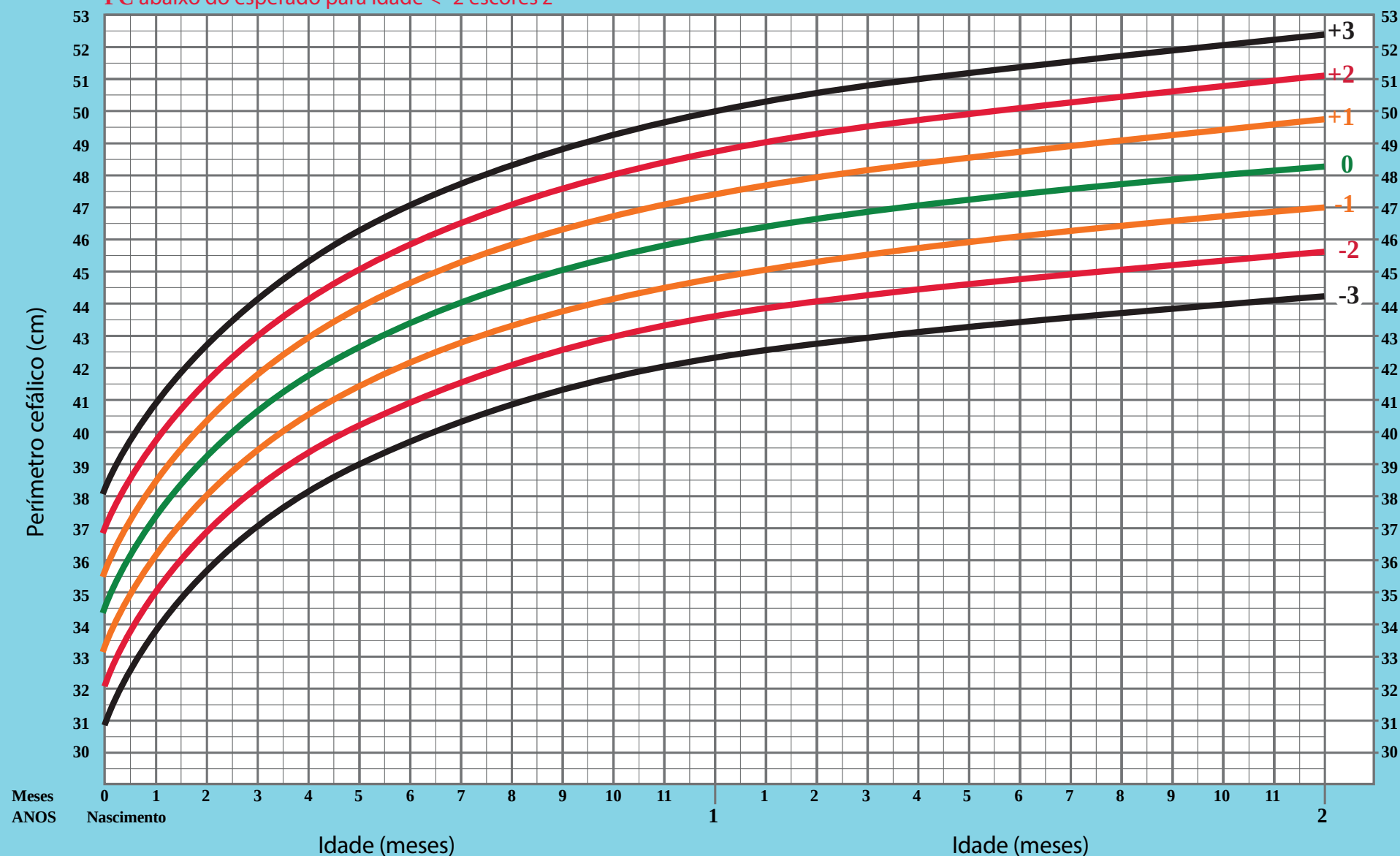
ACOMPANHANDO O CRESCIMENTO MENINO

PC para Idade 0 a 2 anos

PC acima do esperado para a idade $> +2$ escores z

PC adequado para idade $\leq +2$ escores z e ≥ -2 escores z

PC abaixo do esperado para idade < -2 escores z



OUTRAS MEDIDAS E CONSULTAS NECESSÁRIAS

DATA	IDADE	PERÍMETRO CEFÁLICO	DATA	IDADE	PERÍMETRO CEFÁLICO

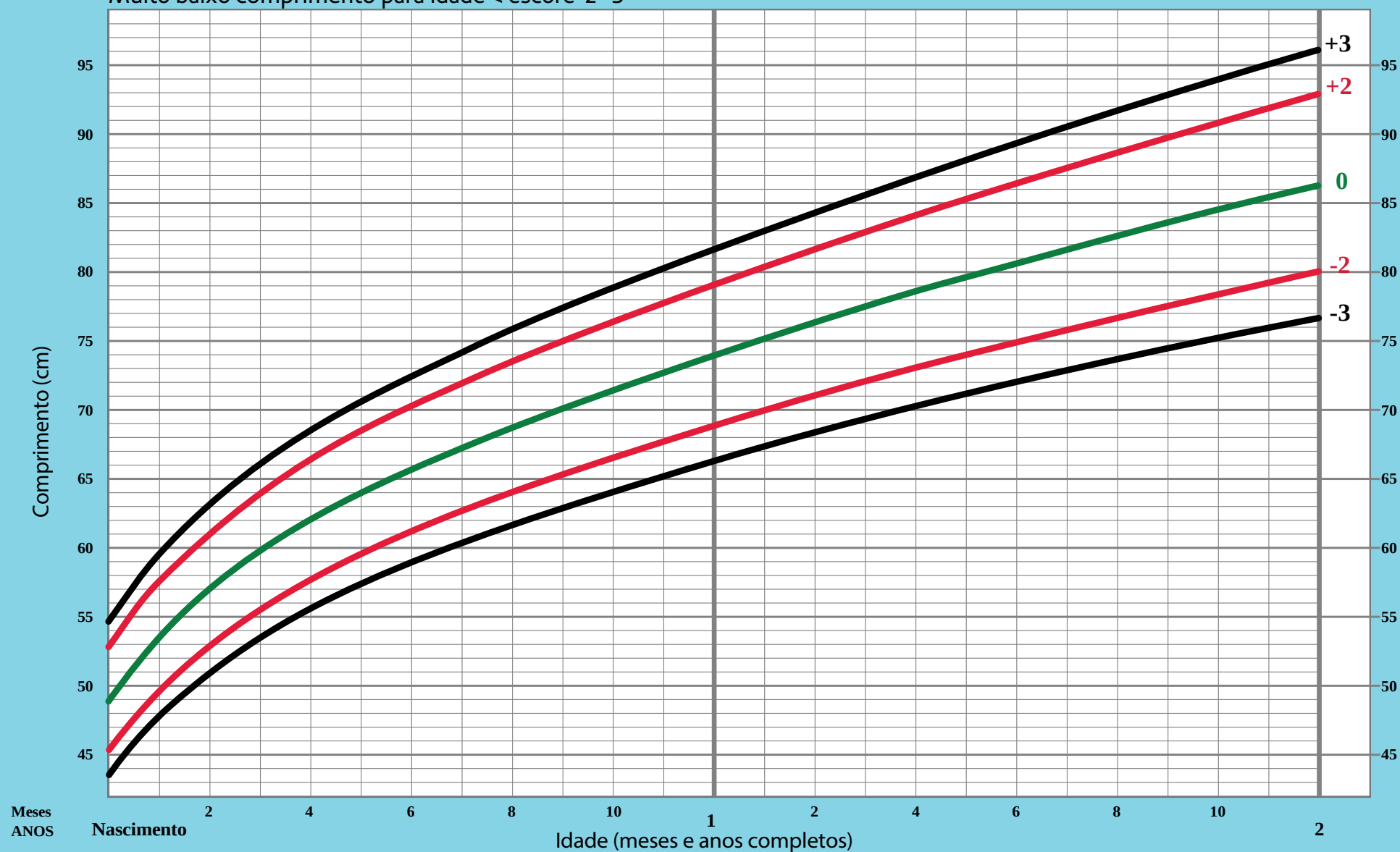
Gráfico de Comprimento para Idade de 0 a 2 Anos

ACOMPANHANDO O CRESCIMENTO MENINO

Comprimento para Idade 0 a 2 anos

Comprimento adequado para idade $\geq$ escore-z -2 | Baixo comprimento para idade $\geq$ escore-z -3 e $<$ escore-z -2

Muito baixo comprimento para idade $<$ escore-z -3



[illegible]



Vacinação: Direito da Criança e Dever dos Pais

A vacinação é essencial para manter a criança saudável. Para vacinar a criança, procure o centro de saúde ou a equipe de saúde que cuida da sua família.

- Consulte o calendário básico de vacinação da criança para saber quais vacinas ela precisa tomar para estar protegida de doenças graves.
- Procure seguir sempre esse calendário, pois as vacinações realizadas nos períodos indicados trazem mais benefícios à criança.
- A vacinação básica é gratuita, e esses serviços seguem rigorosamente as regras de conservação e aplicação.
- Na maioria das vezes, mesmo que a criança esteja com febre, gripada ou com outros sintomas, a vacina pode ser aplicada. Quem pode avaliar isso é a equipe de saúde.

REGISTRO DE VACINAS

DATA

___/___/___

___/___/___

___/___/___

___/___/___

___/___/___

___/___/___

___/___/___

___/___/___

VACINA

3. SINAIS DE PERIGO E ACIDENTES

Sinais de Perigo

Os sinais de perigo variam com a idade e indicam que a criança pode estar com uma doença grave.

● **Cuidados com a Saúde da Criança** **Menores de 2 meses**

Se a criança tiver menos de 2 meses de idade, você deve procurar **IMEDIATAMENTE** o serviço de saúde mais próximo de sua casa ao observar algum dos seguintes sinais de perigo:

- Está muito “molinha” e “caidinha”, movimentando-se menos que o normal;
- Está muito sonolenta, com dificuldade para acordar;
- Convulsão (ataque) ou perda de consciência;
- Dificuldade ou cansaço para respirar ou respiração rápida;
- Não consegue mamar;
- Vomita tudo o que ingere;
- Umbigo com vermelhidão ao redor ou com secreção malcheirosa;
- Temperatura do corpo baixa (menor ou igual a 35,5°C);
- Febre (temperatura maior ou igual a 37,8°C);
- Pus saindo da orelha;
- Cor amarelada da pele (icterícia), atingindo os braços e as pernas do bebê;
- Cor amarelada da pele em crianças com mais de 2 semanas;
- Urina escura;
- Fezes claras. Observe a cor das fezes da criança usando a escala de cores abaixo.



fezes normais



fezes suspeitas

Se a cor das fezes for suspeita, procure com urgência o serviço de saúde.

● *Cuidados com a Saúde da Criança* **Maiores de 2 meses**

Se a criança tiver idade igual ou maior que 2 meses, você deve procurar **IMEDIATAMENTE** o serviço de saúde mais próximo de sua casa ao observar algum dos seguintes sinais de perigo:

- Dificuldade para respirar ou respiração rápida;
- Não consegue mamar ou beber líquidos;
- Vomita tudo o que ingere;
- Está muito sonolenta, com dificuldade para acordar;
- Convulsão (ataque) ou perda de consciência.

Se você identificar uma situação de urgência, disque 192 – Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU). A ligação é gratuita.

*Cuidando da Segurança da Criança:
Prevenindo Acidentes*

Zero a 6 meses



A curiosidade faz parte do desenvolvimento da criança, e movimentar-se em busca de novas descobertas passa a ser algo constante no seu dia a dia, aumentando, assim, o risco de acidentes. Atitudes simples com supervisão contínua podem impedir tais imprevistos.

Quedas

Proteja o berço e o cercado com grades altas, com no máximo, 6 cm entre elas. Não deixe a criança sozinha em cima de móveis, nem sob os cuidados de outra criança.

Queimaduras

No banho, verifique a temperatura da água (ideal 37°C). Não tome líquidos quentes nem fume enquanto estiver com a criança no colo.

Sufocação

Nunca use talco; ajuste o lençol do colchão, cuidando para que o rosto do bebê não seja encoberto por lençóis, cobertores, almofadas e travesseiros. Utilize brinquedos grandes e inquebráveis.

Afogamento

Nunca deixe a criança sozinha na banheira.

Medicamentos

Nunca dê à criança remédio que não tenha sido receitado pelo médico.

Acidentes no trânsito

O Código de Trânsito Brasileiro (CTB) determina que a criança, nesta idade, deve ser transportada no bebê-conforto ou conversível (cadeira em forma de concha), levemente inclinada, colocada no banco de trás e voltada para o vidro traseiro, conforme orientações do fabricante.



6 meses a 1 ano

Todos os cuidados anteriores devem ser mantidos. Nesta faixa etária, a criança começa a se locomover sozinha, estando mais ativa e curiosa.

Quedas

Coloque redes de proteção ou grades nas janelas que possam ser abertas. Ponha barreiras de proteção nas escadas. Certifique-se de que o tanque de lavar roupas está bem fixo, para evitar que ele caia e machuque a criança.

Queimaduras

Cerque o fogão com uma grade. Use as bocas de trás e deixe os cabos das panelas voltadas para o centro do fogão. Mantenha a criança longe do fogo, do aquecedor e do ferro elétrico.

Sufocação

Afastes da criança sacos plásticos, cordões e fios.

Afogamentos

Não deixe a criança sozinha perto de baldes, tanques, poços e piscinas.

Choque elétrico

Coloque protetores nas tomadas. Evite fios elétricos soltos e cabos de celulares ao alcance da criança.

Intoxicação

Mantenha produtos de limpeza e/ou medicamentos fora do alcance da criança, colocando-os em locais altos e trancados.

Atenção!

Em casos de acidentes com materiais de limpeza, medicamentos e outros produtos tóxicos, procure urgentemente um serviço de saúde, chame o SAMU (192), ligue para o Disque-Intoxicação, criado pela Anvisa (0800 722 6001), ou acesse o site <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/agrotoxicos/disque-intoxicacao>

4. CUIDADOS COM A MÃE



Amamentação Benefícios para a Mãe

Um momento especial e gostoso para a mamãe e o bebê. Por ser completo, o leite materno é suficiente como alimento único até os 6 meses. E quanto mais tempo o bebê mamar no peito, melhor para ele e para a mamãe.

- Reduz o peso mais rapidamente após o parto.
- Ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e de anemia após o parto.
- Reduz o risco de diabetes.
- Reduz o risco de câncer de mama, de ovário e de útero.
- Pode ser um método natural para evitar uma nova gravidez nos primeiros seis meses, desde que a mãe esteja amamentando exclusivamente (a criança não recebe nenhum outro alimento), em livre demanda (dia e noite, sempre que o bebê quiser) e ainda não tenha menstruado.

Como Tornar a Amamentação mais Tranquila e Prazerosa

Nos primeiros meses, o bebê não tem horários regulares, devendo mamar sempre que tiver vontade, até se acostumar com uma rotina.

Com alguns cuidados, a amamentação não machuca o peito e fica mais fácil para o bebê retirar o leite.

A melhor posição para amamentar é aquela em que a mãe e o bebê se sintam confortáveis. A amamentação deve ser prazerosa tanto para a mãe quanto para o bebê.

O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, bem apoiado

e com os braços livres.

A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo. Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca.

Quando o bebê pega bem o peito, o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e aparece mais aréola (a parte escura ao redor do mamilo) na parte de cima da boca do que na de baixo.

Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado. Deixe-o mamar até que fique satisfeito. Espere que ele esvazie bem uma mama e, então, ofereça a outra, se ele quiser.

O leite do início da mamada tem mais água e mata a sede; já o do fim da mamada tem mais gordura e, por isso, sa-

cia a fome do bebê e contribui para o ganho de peso.

No início da mamada, o bebê suga com mais força porque está com mais fome e, assim, esvazia melhor a primeira mama oferecida. Por isso, é bom que a mãe comece cada mamada pelo peito em que o bebê mamou por último na mamada anterior. Dessa forma, o bebê tem a oportunidade de esvaziar bem as duas mamas, o que é importante para a mãe produzir bastante leite. Quando for preciso tirar o bebê do peito, para que ele solte o mamilo sem machucá-lo, a mãe pode colocar o dedo mínimo no canto da boca do bebê, entre as gengivas.

Depois da mamada, é importante colocar o bebê na posição vertical para que ele possa arrotar.

Excesso de Leite



Se a mãe tiver excesso de leite, ela pode doá-lo a um banco de leite humano e ajudar outros bebês que necessitem desse leite. Informe-se nos serviços de saúde ou no site www.redeblh.fiocruz.br. Se preferir, procure a unidade de saúde mais próxima da sua casa ou consulte a Unimed da sua região.



Com alguns pequenos cuidados, a mamãe pode prevenir problemas como rachaduras no bico do peito e seios empedrados.

z
z



Como Prevenir Problemas na Amamentação

- Certifique-se que o bebê está pegando a mama corretamente.
- Lave os mamilos apenas com água, não use sabonetes, cremes ou pomadas. Não é necessário lavar os mamilos sempre que o bebê for mamar.
- Se a mama estiver muito cheia e endurecida, retire um pouco do leite para amaciar a aréola.
- Converse com amigas, vizinhas e parentes que amamentaram bem e durante bastante tempo.

Dificuldades na Amamentação

Rachaduras no Bico do Peito

- As rachaduras podem ser sinal de que é preciso melhorar o jeito do bebê pegar o peito.
- Se o peito rachar, a mãe pode passar seu leite na rachadura.
- Se não houver melhora, é bom procurar ajuda médica.

Mamas Empedradas

- Quando isso acontece, é preciso esvaziar bem as mamas.
- A mãe não deve deixar de amamentar; ao contrário, deve amamentar com frequência, sem horários fixos, inclusive à noite.
- É importante retirar um pouco de leite antes da mamada para amolecer a mama e facilitar a sucção do bebê.
- Se houver piora, a mãe deve procurar ajuda médica.

Pouco Leite

- Para manter uma boa quantidade de leite, é importante que a mãe amamente com frequência. A sucção é o maior estímulo à produção do leite: quanto mais o bebê suga, mais leite a mãe produz.
- É importante também dar tempo ao bebê para que ele esvazie bem o peito em cada mamada.
- Se o bebê dorme bem e está ganhando peso, o leite não está sendo pouco.
- Se a mãe achar que está com pouco leite, deve procurar orientação médica.

Leite Fraco

- Não existe leite fraco! Todo leite materno é forte e bom. A cor do leite pode variar, mas ele nunca é fraco.
- Nem todo choro do bebê é de fome. A criança chora quando quer aconchego ou sente algum desconforto. Sabendo disso, não deixe que ideias falsas atrapalhem a amamentação.
- É importante acreditar que a mãe é capaz de alimentar o filho nos primeiros seis meses, só com o seu leite.



Local Adequado para Retirar o Leite

- Escolha um lugar confortável, limpo e tranquilo.
- Forre uma mesa com um pano limpo para colocar o frasco e a tampa.

Caso a mamãe precise se ausentar ou ao retornar ao trabalho, é possível manter a oferta do leite materno. Confira algumas dicas para a ordenha e o armazenamento adequado.

Higiene Pessoal Antes de Iniciar a Coleta

- Retire anéis, alianças, pulseiras e relógios.
- Lave as mãos e os braços com água e sabão.
- Lave as mamas com água.
- Prenda e proteja os cabelos.

Ordenha – Expressão Manual do Leite

O processo manual é o método mais útil para a retirada do leite do peito e é indicado para aliviar mamas muito cheias, manter a produção de leite quando o bebê não suga bem, aumentar o volume de leite e guardar leite para oferecer ao bebê.

Para retirar o leite, deve-se relaxar e massagear as mamas em movimentos circulares com a ponta dos dedos, começando pela aréola e percorrendo toda a mama. Coloque o polegar acima da linha onde termina a aréola e os dedos indicador e médio abaixo dela. Firme os dedos e empurre para trás, em direção ao tronco. Aperte o polegar contra os outros dedos com cuidado, até que o leite saia. Não deslize os dedos sobre a pele. Aperte e solte muitas vezes, mantendo o frasco de vidro posicionado abaixo do mamilo.





Preparo do Frasco para Guardar o Leite

Para realizar a ordenha manual e guardar o leite, a mãe deve seguir os seguintes passos:

- Escolha um frasco de vidro incolor com tampa plástica, de maionese ou café em pó, por exemplo.
- Retire o rótulo e o papel de dentro da tampa;
- Lave bem com água e sabão e depois ferva a tampa e o frasco por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura;
- Escorra o frasco e a tampa sobre um pano limpo até secar. Depois, feche bem o frasco sem tocar a parte interna da tampa com as mãos;
- O ideal é deixar vários frascos secos preparados, mas, no momento da coleta, você precisa identificar o frasco com seu nome, data e hora da coleta.

Como Conservar o Leite Ordenhado

- Após a coleta, guarde imediatamente o frasco na geladeira, no congelador ou freezer, em posição vertical.
- Se o frasco não ficar cheio, você pode completá-lo em outra coleta (no mesmo dia), deixando sempre um espaço de dois dedos entre a boca do frasco e o leite. No dia seguinte, comece um novo frasco.
- Leite cru (não pasteurizado) pode ser conservado em geladeira por até 12 horas e no freezer ou congelador por até 15 dias.
- Mude a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas.
- Alterne a mama quando o fluxo de leite diminuir e repita a massagem e o ciclo várias vezes.



- Lembre-se: ordenhar o leite do peito adequadamente leva, em média, 20 a 30 minutos por mama, especialmente nos primeiros dias.
- A retirada do leite pode ser feita ao mesmo tempo nas duas mamas.
- Após terminar a coleta, feche bem o frasco.

Como Oferecer o Leite Ordenhado

- O leite deve ser oferecido, de preferência, utilizando-se copo, xícara ou colher.
- Para alimentar o bebê com leite ordenhado congelado, ele deve ser descongelado em banho-maria.
- Amorne o leite em banho-maria (água quente com o fogo desligado), agitando o frasco lentamente para misturar bem o leite, até que não reste nenhuma pedra de gelo.
- Para manter seus fatores de proteção, o leite materno não deve ser fervido nem aquecido em micro-ondas.
- Amorne apenas a quantidade de leite que o bebê for utilizar. O leite morno que sobrar deve ser desprezado. O restante de leite descongelado e não aquecido poderá ser guardado na primeira prateleira da geladeira e utilizado no prazo de até 12 horas após o descongelamento.

Evite:

- Refrigerantes;
- Bebidas alcoólicas;
- Excesso de café, chá mate e chocolate;
- Dietas com restrição calórica.

Amamentação:

O aleitamento materno é recomendado de forma exclusiva nos primeiros seis meses de vida do bebê, sempre que possível, pois fortalece o sistema imunológico do bebê. Cada experiência de amamentação é única, e o mais importante é o bem-estar da mãe e do bebê. Quando surgirem dificuldades, buscar apoio profissional pode ajudar a encontrar o melhor caminho para cada família.



Transtornos Emocionais Pós- Parto

Em razão das diversas alterações hormonais pelas quais a gestante passa, alguns transtornos emocionais podem surgir a partir do parto. Alguns sinais devem ser observados. Para esses tipos de transtornos, existem tratamentos, mas é preciso estar atento aos sintomas e procurar ajuda. O ambiente deve ser tranquilo, com amor, confiança e apoio do parceiro. Lembre-se: é importante a participação do pai.

Blues Puerperal

O mais comum dos transtornos pós-parto é a tristeza, também conhecida como Blues Puerperal. O problema atinge até 60% das mães e acontece nos primeiros dias após o parto, podendo durar até uma ou duas semanas. Os principais sintomas são: mudanças repentinas de humor, perda de apetite e sentimento de solidão.

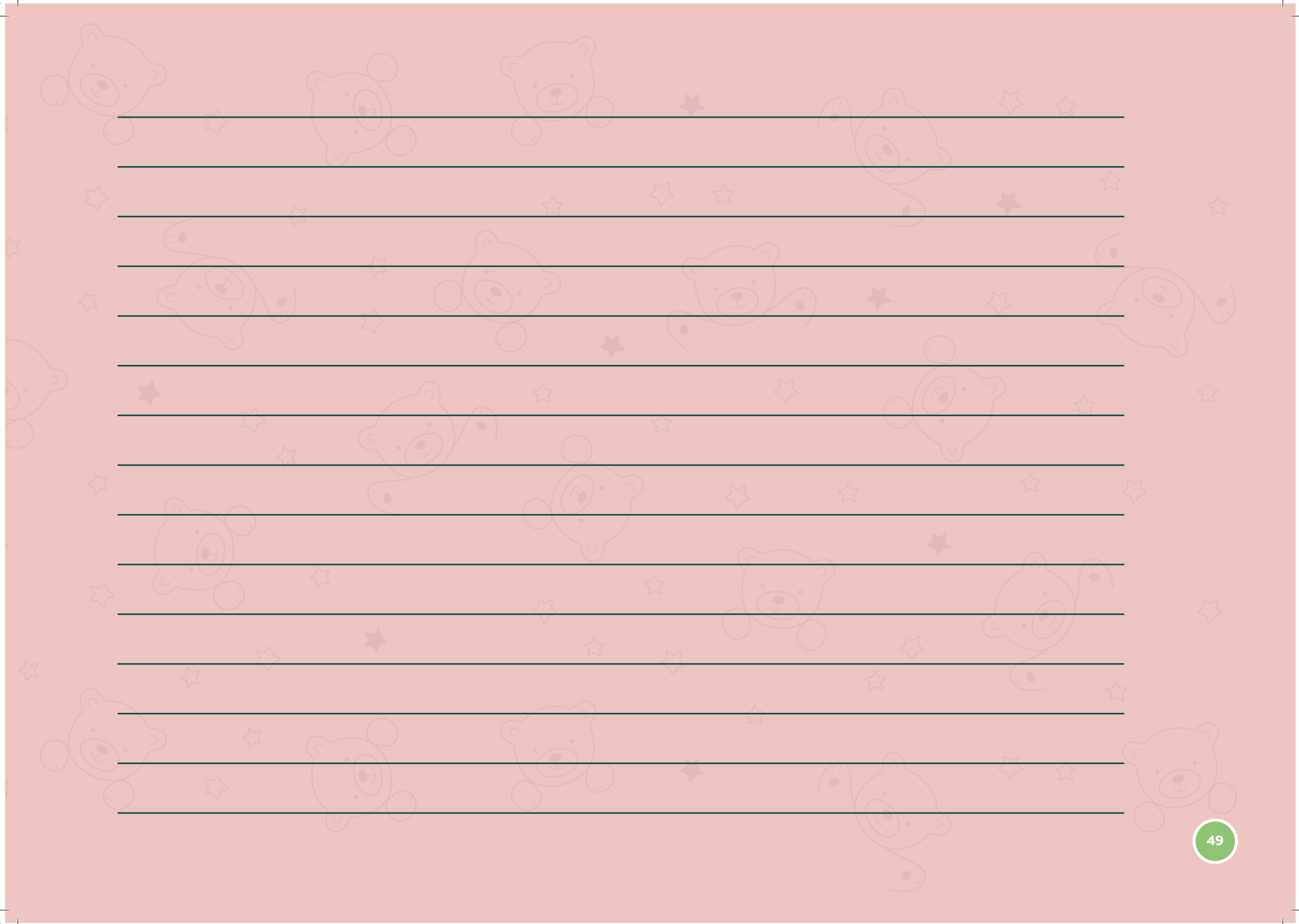
Depressão

Na depressão pós-parto, que atinge cerca de 10% das mulheres, os sintomas começam a surgir alguns dias após o nascimento do bebê e podem durar por semanas ou até meses. Entre os principais sintomas estão: perda ou ganho de peso excessivo, sentimento de incompetência, baixa autoestima e isolamento social.

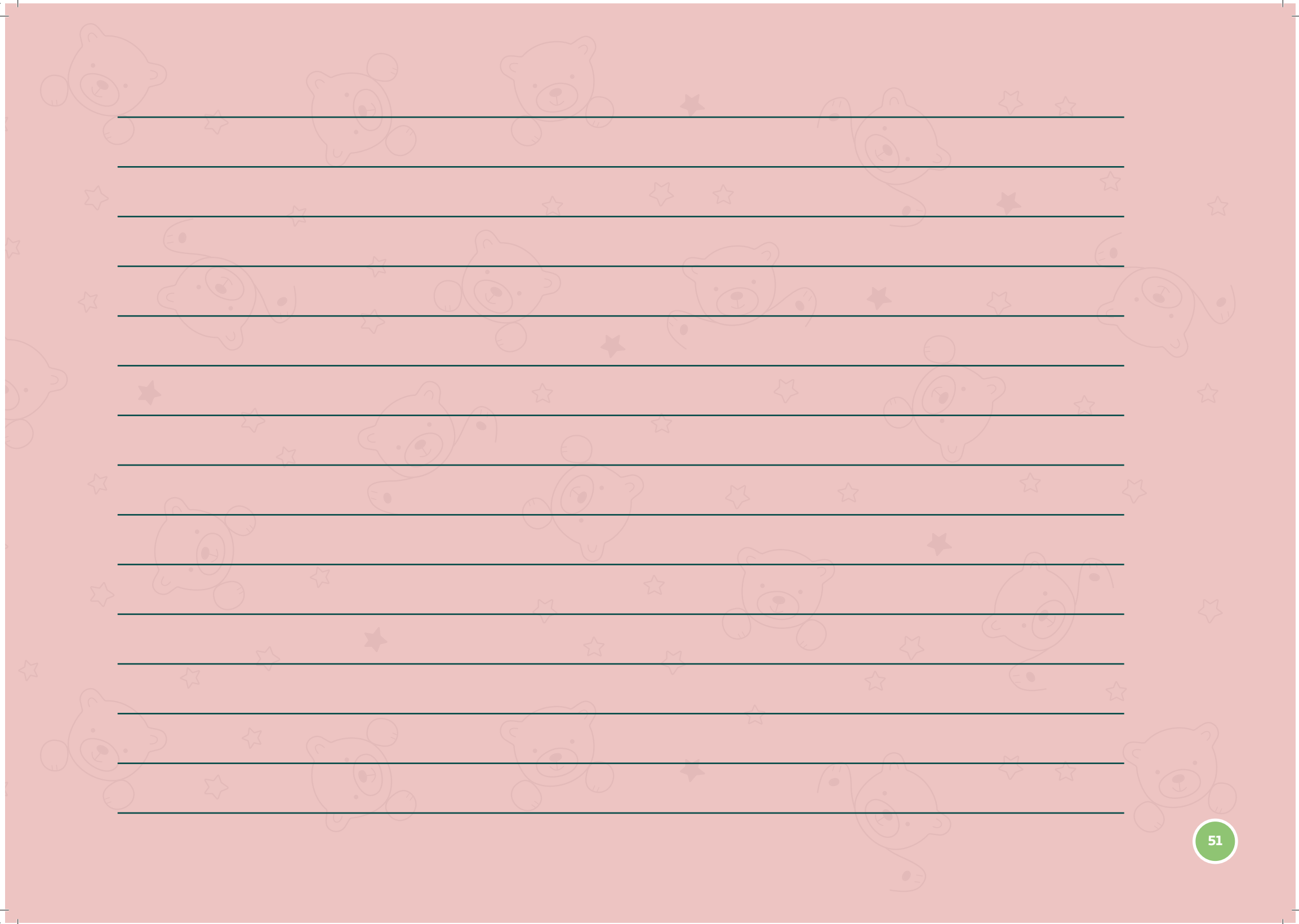
Psicose Puerperal

O transtorno pós-parto mais grave é a psicose puerperal, que atinge quatro entre 1.000 mulheres. Esta é uma doença psiquiátrica grave, em que a mãe apresenta sintomas como alucinações, insônia, agitação e raiva. O mais importante é a mãe ou os familiares perceberem a alteração e procurarem ajuda médica.

ANOTAÇÕES



Handwriting practice lines on a pink background with a repeating pattern of cartoon bears and stars. The page contains 10 sets of three horizontal lines each, providing a guide for letter height and placement.



SAC 0800 013 0091

ANS - nº 33415-4



T. (12) 3654-8600

R. Cel. João Dias Guimarães, 435
Vila São João, Caçapava/SP

www.unimedvalenovopaulista.com.br

Unimed 
Vale Novo Paulista