

Arroto/Manobras: Fazer com que o bebê arrote após as mamadas é importante. Isto é necessário porque o bebê engole ar enquanto mama e este ar que entra no estômago pode fazer com que ele se sinta satisfeito antes de mamar a quantidade necessária.

Caso você não deite o arroto, após 15 minutos tentando, pode escutar o bebê sem medo

Sono: Não deixe o bebê dormir de barriga pra baixo. Ele pode se sufocar! Coloque-o de lado ou de barriga para cima. Até os seis a sete meses de vida, o bebê ainda não é capaz de fazer a separação física dele com o corpo da mãe. O bebê ainda se sente como se fosse uma continuação do corpo de quem o está cuidando, principalmente se a mãe estiver amamentando.

Alta da Puerpera

O puerpério, assim como a gestação, é uma fase de transformações, onde o corpo se recupera das mudanças ocorridas na gravidez.

Cuidado com a cirurgia

Lóquios é o sangue que sai do canal vaginal após o parto e nos dias seguintes. É importante observar sua coloração, quantidade e cheiro, relatando ao profissional da saúde caso ocorra alguma alteração inesperada.

- **Líquidos vermelhos:** eliminados do 1º ao 4º dia após o parto.
- **Líquidos escuros (marrom):** eliminados do 3º, 4º dia ao 10º dia após o parto.
- **Líquidos amarelos:** eliminados após o 10º dia após o parto.
- **Líquidos incolores:** A partir do 21º dia

Enquanto estiver com os líquidos, use absorventes higiênicos e troque sempre que precisar.

Episiotomia: Cuidados com laceração, mantenha a cicatriz limpa, lave com sabonete neutro durante o banho e após fazer xixi/coco seque bem o local (sem esfregar). Pode pulverizar (spray) uma solução à base de benzocaína, triclosana e mentol, que é um antisséptico e que também possui a capacidade de aliviar a dor e a coceira no local. Lembre-se que o uso deste spray deve ser prescrito pelo médico

Cesariana: Evite fazer esforços e mantenha a cicatriz limpa, lavando com sabonete neutro (glicerina) durante o banho e secando bem, sem esfregar. Os pontos devem ser retirados entre oito e dez dias na UBS próxima a sua casa.

- Observar sinais de inflamação e infecção: dor, calor, vermelhidão, presença de secreção,

Infecção puerperal

Caso algum sintoma de infecção apareça como esses:

- Elevação de temperatura $\geq 38^\circ\text{C}$ no período após o parto recente (excluindo o 1º dia)
- Presença de taquicardia (batedeira do coração)
- Presença de secreção purulenta e ou avermelhada depois de duas semanas após o parto
- Apresentar líquidos com cheiro forte e desagradável
- Dor a parte inferior da barriga
- Hipersensibilidade do útero
- Útero amolecido



Sexualidade: Na sexualidade as alterações são significativas, pois há necessidade de reorganização e redirecionamento do desejo sexual, levando-se em conta as exigências do bebê, as mudanças físicas decorrentes do parto e da amamentação.

Sob o ponto de vista do corpo, as relações sexuais podem ser retomadas quando os lóquios (sangramento pós-parto) acabarem. Porém, o mais importante é você se sentir pronta, pois todas as mudanças aconteceram no seu próprio corpo e é você quem deve determinar a "hora certa", respeitando o tempo do seu corpo.

Diálogos entre o casal a respeito deste assunto podem ajudar a compreender esse momento tão delicado. O seu companheiro pode ficar com certo ressentimento, pelo fato de você estar concentrando a atenção no bebê. Então, é importante que ele entenda o que você está passando e sentindo. Por sua vez, você também deve entender que ele se tornou pai, mas o corpo dele continua o mesmo, porém você está passando por infinitas mudanças. Uma boa conversa é essencial.



Alta do Recém-Nascido

Banho - fechar portas e janelas para evitar corrente de ar, organizar tudo o que será utilizado antes de iniciar o banho, avaliar a temperatura da água com o antebraço, use água morna e sabonete neutro (glicerina), evite perfumes, talcos ou loções.

Você pode começar o banho com o corpo do bebê enrolado em uma fralda de pano (ele vai se sentir mais seguro do que se ficar todo soltinho). Inicie o banho pela lavagem da cabeça, jogando a água da frente para trás, depois o rosto e as pregas do pescoço e enxague com água limpa. Em seguida, solte a fralda de pano aos poucos, para o bebê se acostumar com a água, e prossiga o banho, passando o sabonete nas costas, braços e mãos, barriga, região genital, pernas e pés. Corte bem suas unhas e tente deixá-las o mais arredondado possível.

Após o banho, seque bem o bebê, principalmente o umbigo (ele não sente dor, lembra?!) e as dobrinhas.

É normal que o bebê que mama no peito, faça cocô e xixi várias vezes por dia.

Limpe o bebê com água morna e algodão sempre que sujar as fraldas

EVITE LENÇO UMEDECIDO!

Também é normal que ele fique sem fazer cocô por até uma semana, quando mama somente leite materno! Isso porque ele aproveita todo leite que mama. Não de laxantes, nem coloque supositórios.

Use sempre pomada para prevenir assadura à base de Óxido de Zinco.

Banho de Sol: Leve o bebê para o sol todos os dias durante 15 minutos, antes das 09h ou depois das 17h.

O umbigo (coto) cai até o 21º dia após o nascimento. Enquanto isso não acontecer, faça a higiene do coto, com álcool 70% todas as vezes que trocar fralda, não precisa deixar gaze ou qualquer outro curativo.

Não use outros produtos, nem faixas, cinteiros ou moedas. Isso não ajuda em nada e pode até fazer mal, pois ele deve permanecer arejado e seco.

A limpeza do coto não causa dor no bebê

Quantidade de roupas para vestir: Evite colocar excesso de roupas no bebê se estiver calor, pois ele pode esquentar demais e ter febre, suor, ficar irritado e cheio de brotoejas. A sensação de frio do recém-nascido não é muito diferente da sua.

Orientações de Alta Responsável



HA
Hospital
AUXILIADORA

105
ANOS
1919 - 2024

ACREDITADO PLENO
ONAV



Referências

- * BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Área Técnica de Saúde da Mulher. Pré-natal e Puerpério: atenção qualificada e humanizada. Manual técnico-Brasília: Ministério da Saúde, 2005. 163 p.
- * Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p.
- * Rezende, J. Obstetrícia. Guanabara Koogan: Rio de Janeiro-RJ. 10ª edição, 2005. "Brasil. Ministério da Saúde. Caderneta de Saúde da Criança. 7ª edição. Brasília: Ministério da Saúde, 2011
- * Brasil. Ministério da Saúde. Caderneta da Gestante. Brasília: Ministério da Saúde. Edição eletrônica, 2014. Disponível em: <http://189.28.128.100/> Elaboração: Equipe de Enfermagem e equipe Pediátrica da AAMI.

O leite materno é o melhor e mais completo alimento para o bebê.

Está pronto, na temperatura ideal, sem perigo de contaminação, tem tudo o que ele precisa para crescer e se desenvolver forte e saudável. Protege o bebê e a mãe contra várias doenças.

Não existe leite fraco!

Quanto mais cedo e mais vezes o bebê mamar, mais rápido o leite aumenta. O leite dos primeiros dias chama-se colostro, alimenta muito bem e é rico em anticorpos. Parece até uma primeira vacina, até os 6 meses de vida não precisa oferecer água ou qualquer outro tipo de alimento.

Sempre coloque o bebê para arrotar após a amamentação, pois ele pode regurgitar se você não fizer isso.

Recomendado o aleitamento materno exclusivo até os 6 meses de vida, sem necessidade de água e outros alimentos, após 6 meses associado a dieta, mantendo o aleitamento até 2 anos ou mais.

Recomendado oferecer o peito sempre que o bebê tiver fome (livre demanda), pega correta diminui riscos de lesões nos mamilos e desistência de amamentar.

- previne infecções gastrointestinais, respiratórias e urinárias;
- protege contra as alergias;
- faz com que os bebês tenham melhor adaptação a outros alimentos após os 6 meses;
- previne, em longo prazo, diabetes e linfomas;
- não use chupeta.

1ª consulta: O bebê deve passar em consulta com pediatra ou médico da UBS entre os 7 e 10 dias de vida;

O teste do pezinho deve ser realizado preferencialmente nos primeiros 5 dias de vida. Ele é muito importante, porque identifica várias doenças que podem ser tratadas desde cedo, evitando complicações para a criança. Se ele não foi coletado na maternidade antes da alta (sábados, domingos e feriados) procure o posto de saúde mais próximo ou o IPED.

Pele: Se após levar o bebê para casa, você reparar que ele ficou com a pele amarelada, leve para ser avaliado por um pediatra no posto de saúde mais próximo;

Vacinas: Ao nascer o bebê deve receber duas vacinas: BCG e Hepatite B, se essas não foram realizadas antes da alta, procure o posto de saúde mais próximo, as vacinas são importantíssimas para proteger o bebê de doenças graves; verifique o calendário de vacina que vem na Caderneta da criança.

Choro: Os bebês choram por alguma coisa: mamar, fralda suja, frio, calor, posição desconfortável, barulho ou luz em excesso (que lhes causam incômodos) e outras necessidades.

Sono e vigília: Um bebê que acabou de nascer dorme de 16 a 18 horas por dia. Nos primeiros 10 a 20 minutos, o sono é leve e agitado. Depois disso, o sono passa a ser profundo. Respeite o ritmo de sono do bebê e as suas rotinas. Em geral, os bebês acordam com frequência, para mamar e ter as fraldas trocadas, e depois voltam a adormecer. Por isso, é importante que você o deixe dormir tranquilamente. Não deixe ninguém acordar o bebê quando ele estiver dormindo.



Se você apresentar estes sinais, pode estar ocorrendo uma infecção, que precisa ser tratada, procure a Unidade Básica de Saúde perto da sua casa ou o Hospital Auxiliadora para avaliação.

Entre em contato no telefone (67) 2105-3514.

O inchaço dos pés é comum nos primeiros três dias pós-parto, principalmente em quem fez cesárea, que passa um período maior deitada para recuperação da anestesia

É MUITO importante caminhar para ativar a panturrilha (conhecida como batata da perna). As caminhadas ajudam a bombear o sangue dos pés e das pernas para a circulação geral e a controlar o ganho de peso. Elas ajudam também a prevenir a trombose.

Cuidado com as mamas: As suas mamas estarão bem maiores por causa da produção de leite. Por volta do terceiro dia depois do parto, costuma acontecer a apojadura, ou seja, suas mamas ficam "cheias", duras, quentes e doloridas. Isso acontece porque aumenta a quantidade de leite que o seu corpo está produzindo, pela estimulação que o seu bebê faz quando mama. Se houver produção excessiva de leite e sua mama "empedrar", você deve esvaziar as mamas manualmente (mais adiante, você vai ver como fazer a extração manual de leite!).

É importante o uso do sutiã para promover a sustentação das mamas.

Realizar banho de sol nas mamas pela manhã (antes das 10h) ou ao final da tarde (após as 16h) por 5 a 15 minutos, para aumentar a resistência da região areolar.

Não utilizar nos mamilos: sabonete, cremes, óleos e esponja.

Realizar a massagem nas mamas antes da amamentação sempre que as mesmas estiverem endurecidas e dolorosas.

Hidrate e proteja os mamilos desde o primeiro dia colocando o próprio leite no final das mamadas e deixe secar antes de se vestir. Mantenha-os secos.

Retorno ao peso

Imediatamente após o parto, você perde cerca de 4 a 5 quilos. Estes quilos são referentes à saída do bebê, da placenta, do líquido amniótico e do sangue. Outros 1,5 a 3 quilos são eliminados ao longo de seis semanas. Esse peso é referente à perda de líquidos que se acumularam no corpo durante a gravidez. O restante do peso adquirido na gestação leva cerca de três meses para ser perdido. Porém, esta perda dependerá da alimentação, se estiver ou não amamentando, das atividades diárias e do funcionamento do corpo. A perda de peso acaba acontecendo naturalmente quando a mulher amamenta.

Aleitamento

SUPER INFORMAÇÃO:

o seu bebê não precisa de nenhum outro alimento que não seja leite materno até os 6 meses de vida dele. Nem água, nem chá, pois o próprio leite já tem água, já tem gordura, já tem tudo que ele precisa para se desenvolver forte e saudável.

O leite materno é um alimento vivo, completo e natural, que fornece diversos benefícios para o desenvolvimento, a nutrição e aos mecanismos de defesa do organismo do recém-nascido que não podem ser copiados por nenhum tipo de leite artificial.



Veja algumas vantagens do aleitamento materno para você:

- A amamentação acelera o retorno do útero ao seu tamanho normal, mais rapidamente;
- Previne hemorragia no pós-parto,
- Estabelece vínculo entre mãe/bebê,
- Retarda o início do ciclo menstrual;
- Diminui as chances de você ter câncer de mama e de ovário;
- Acelera o retorno ao peso anterior à gestação;
- Diminui a incidência de obesidade de longa duração induzida pela gravidez;
- Permite que você sinta o prazer único de amamentar;
- Promove incontáveis benefícios psicológicos;
- É o método mais barato e seguro de alimentar o seu filho;
- A pega correta diminui riscos de lesões nos mamilos e desistência de amamentar.

Aspectos emocionais:

Caracteriza-se por fragilidade: a hiperemotividade, alterações do humor, falta de confiança em si própria, sentimentos de incapacidade; perturbação do apetite, do sono, falta de energia, sentimento de desvalia ou culpa excessiva, pensamentos recorrentes de morte e ideação suicida, sentimento de inadequação e rejeição ao bebê; Perda do corpo gravídico e não retorno imediato do corpo original. Preocupação com a estética das mamas; "e se não conseguir atender às suas necessidades?"; "o meu leite será bom e suficiente?"

O puerpério, por si só, já é uma fase bastante difícil para uma mulher. Portanto, tudo o que você precisa é apoio, compreensão e ajuda dos familiares, dos amigos e dos membros da equipe de saúde. A ajuda dessas pessoas é essencial para que você passe por esse momento de forma mais tranquila.

Caso você se sinta muito triste e exausta por muitos dias, fale com um profissional de saúde, para que ele ofereça o suporte necessário. A depressão pós-parto acontece de forma mais corriqueira do que se imagina.

Puerpério do companheiro

- Ele pode se sentir participante ativo ou completamente excluído. A ajuda mútua e a compreensão desses estados podem ser fonte de reorganização e reorganização para o casal.

DICA: Inclua o seu companheiro nos cuidados com o bebê, divida os afazeres domésticos, as responsabilidades e as decisões. Afinal, quando dividimos, tudo fica compartilhado e mais leve. E não se esqueça que é muito importante ele saber que possui tantas habilidades quanto você para cuidar do bebê. É muito bom que ele se sinta capaz de tudo isso.

- Se o casal já tem outros filhos é bem possível que apareça o ciúme, a sensação de traição e o medo do abandono, que se traduz em comportamentos agressivos por parte das outras crianças. Há a necessidade de incluí-lo na relação familiar.