

Curso para
Gestantes



PRO MATRE®
PAULISTA
Tradição de berço

Seja bem-vindo à Pro Matre.

Uma família que pensa no seu bem-estar.

Está chegando o momento mais esperado de todos. É, para que tudo corra bem, preparamos este curso prático e exclusivo para gestantes e familiares.

Explicaremos detalhes dos procedimentos que devem ser tomados nesses meses tão especiais.

Você vai receber orientações sobre o período da gestação, o parto, puerpério e cuidados com o recém-nascido. Dessa forma, diminuimos os riscos da gravidez e do próprio parto.

Além de tudo isso, este curso irá ajudar a desenvolver as capacidades naturais e instintivas da mulher, fortalecer o vínculo do pai no processo de gestação, parto, pós-parto e no início da vida do bebê.

É tradição da Pro Matre se preocupar com cada detalhe e transformar esse importante período na fase mais espetacular da vida da mulher.

Afinal, é o momento em que nasce uma nova vida, cheia de saúde, carinho e, principalmente, amor da mãe, dos familiares e da nossa equipe.

Programação do Curso

Horário

Agenda

8h

Inscrição

8h30

3º trimestre de gestação

10h

Coffee break

10h15

Quando ir para a maternidade

10h45

Anestesia e tipos de parto

12h

Almoço

13h15

Amamentação

14h15

Orientações do Pediatra

15h20

Coffee break

15h50

Cuidados com o recém-nascido

17h30

Encerramento

Equipe multiprofissional: Obstetrix, Anestésista, Pediatra e Enfermeira Neonatal.

Sinais de aproximação do parto

- Queda do ventre
- Dores de falso trabalho de parto
- Alterações no colo do útero
- Vestígios de sangue ou rolha mucosa
- Ruptura da bolsa das águas

Sintomas do início do trabalho de parto

O que são realmente as contrações?

A contração uterina é percebida pelo endurecimento do ventre materno. Colocando-se a mão espalmada sobre o abdome, você ou outra pessoa poderá identificar a presença de contração.

As contrações no início do trabalho de parto se dão lentamente e, na maioria das vezes, de forma irregular e sem causar desconforto.

Ocorre uma a cada 15 ou 20 minutos, com duração de 20 a 30 segundos, e progressivamente vai diminuindo o intervalo entre elas, tornando-se mais frequentes e mais intensas até se fazerem presentes, uma a cada 3 ou 4 minutos, com duração de 50 a 70 segundos.

As contrações uterinas são involuntárias e não podem ser controladas pela vontade da paciente.

O resultado direto de contrações efetivas é a dilatação e esvaecimento (afinamento) da cérvix ou colo uterino, o que poderá ser revelado pelo exame vaginal.





Falso trabalho de parto

Uma das situações frustrantes no final da gestação acontece quando a mulher entra em falso trabalho de parto.

As contrações de BRAXTON HICKS (indolores e irregulares), que você vinha sentindo durante toda a gestação, são mais notáveis, ou seja, aparecem com maior frequência.

Algumas vezes podem aparecer durante o período de 2 horas seguidas e depois desaparecem. Outras vezes podem aparecer durante 3 horas, à noite, vindo com tal frequência e intensidade que não deixam você dormir, e no dia seguinte simplesmente desaparecem.

Essas contrações não são efetivas e não causam a dilatação do colo do útero, porém, muitas vezes, confundem-se com o verdadeiro trabalho de parto.

A ocorrência de falso trabalho de parto é bastante normal e pode acontecer mais de uma vez no final da gestação.

Importante: mantenham-se calmos.

Sinais de trabalho de parto

Encaminhe-se para a maternidade quando houver:

1. Ruptura da bolsa das águas e saída de líquido (é importante observar a hora da ruptura, a cor e o odor do líquido).
2. Sangramento.
3. Contrações: 1 a cada 10 minutos, no período de uma hora.

Tranquelize-se! A maternidade localizará seu médico.

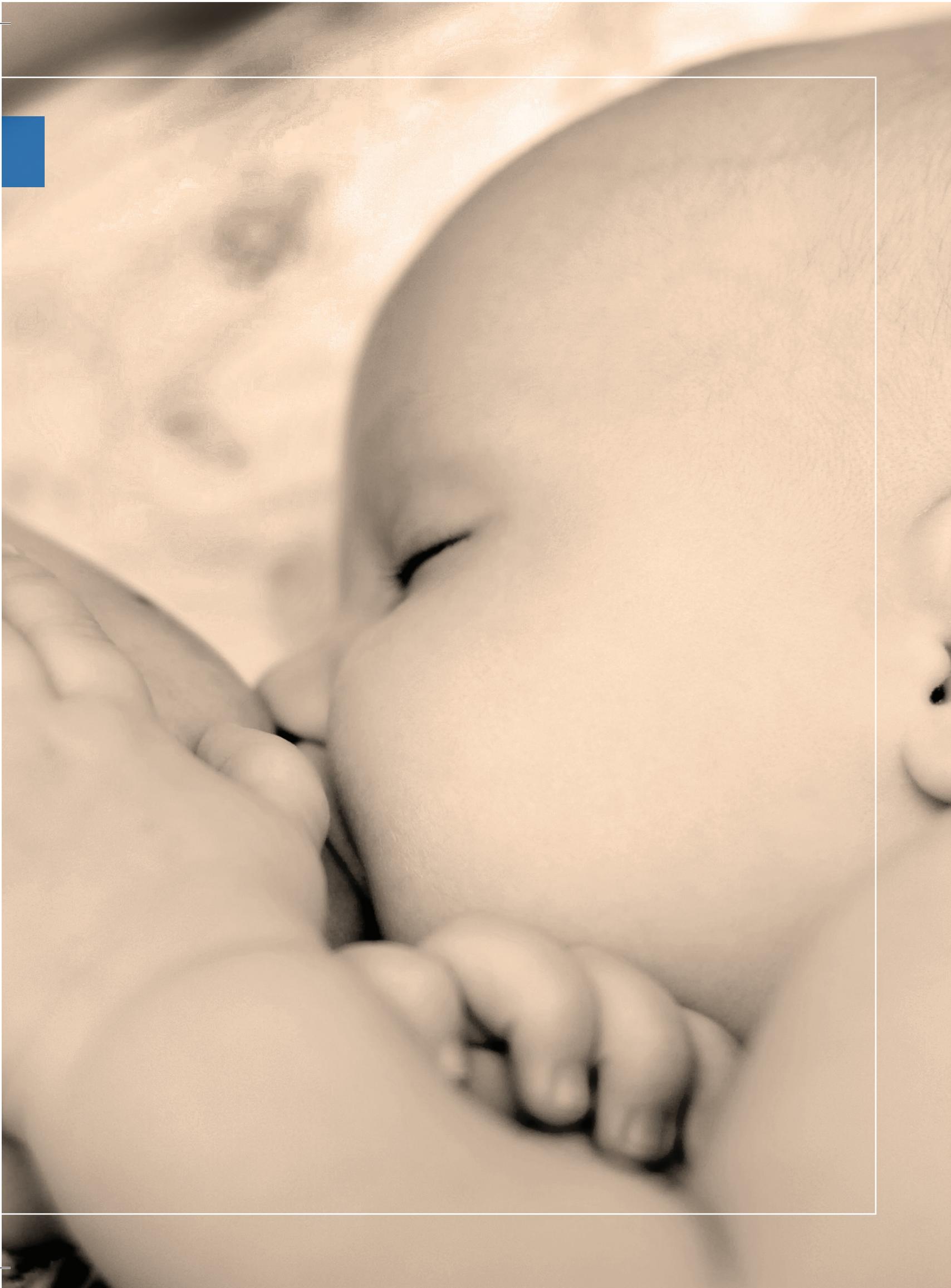
DIFERENÇA ENTRE VERDADEIRO E FALSO TRABALHO DE PARTO		
CONTRAÇÕES	VERDADEIRO	FALSO
Ocorrência	Regular	Irregular
Intervalo	Progressivamente mais curtas	Igual ou irregular
Duração	Aumenta	Diminui ou é irregular
Localização	Das costas para o abdome	Na frente, como cólica menstrual
Em relação ao repouso	Continuam	Diminuem ou desaparecem
Bolsa das águas	Pode romper-se	Intacta
Dilatação do colo	Progressiva	Inexistente

Aleitamento materno

Vantagens do aleitamento natural

Comprovadamente é o alimento perfeito para o seu bebê porque:

- *Apresenta-se na temperatura ideal.*
- *Higiênico, já vem esterilizado.*
- *Não dá trabalho para preparar.*
- *Protege o bebê contra infecções do aparelho respiratório e digestivo porque contém anticorpos (imunoglobulinas).*
- *Diminui os riscos de alergias, muitas vezes causadas pela introdução prematura do leite de vaca, portador de proteínas estranhas ao organismo humano.*
- *Evita o risco de superalimentação, pois contém os nutrientes necessários ao desenvolvimento do bebê (tanto em qualidade quanto em quantidade), lei da demanda e oferta em equilíbrio.*
- *Economicamente é o alimento mais barato.*
- *O bebê obtém máxima satisfação oral.*
- *Devido à porcentagem de colesterol presente na sua composição, parece favorecer a mielinização do sistema nervoso central.*
- *A lactose encontra-se no leite humano em quantidade superior, favorecendo a absorção de cálcio e prevenindo o raquitismo.*
- *Contém o fator bifidus, responsável pelo crescimento de lactobacilos que desenvolvem uma flora intestinal específica no intestino, combatendo bactérias patogênicas causadoras de doença.*
- *Mantém uma relação psicológica extremamente importante entre mãe e filho, no sentido de receber afeto e segurança.*



Dicas sobre amamentação

- *O momento da amamentação é tão especial na relação mãe-filho, que eles deveriam ser deixados a sós.*
- *A higiene das mãos deve ser feita por meio da lavagem com água e sabão, antes de cada mamada, mantendo as unhas sempre limpas e curtas.*
- *A mãe pode escolher a posição mais confortável para ela e o seu bebê. Por exemplo, com os pés apoiados numa banquetela, travesseiro apoiando o cotovelo que segura o bebê.*
- *Tenha sempre um copo de líquido ao seu alcance enquanto amamenta.*
- *As mamas devem ser lavadas somente no banho diário.*
- *Nunca puxar o bico do peito da boca do bebê, pois poderá causar fissuras nos mamilos. Introduza o dedo mínimo na boca do recém-nascido e deixe que ele largue vagarosamente o bico.*
- *Deixar o bebê mamar e esvaziar bem um peito antes de oferecer o próximo.*
- *De preferência, trocar o bebê antes de oferecer o segundo seio, pois dá tempo para ele arrotar e o bebê desperta, se alimentando melhor.*
- *Após as mamadas, colocar o bebê na posição vertical para arrotar e depois de barriga para cima (decúbito dorsal), conforme orientação da Sociedade Brasileira de Pediatria.*
- *Não se preocupe se você vai ter leite para seu bebê, pois dois terços do leite são produzidos enquanto o bebê mama.*
- *Amamente seu bebê sempre que ele chorar de fome e durante o tempo que precisar para ficar satisfeito. Observar se a sucção está sendo eficiente, isto é, se ele deglute o leite.*
- *Devemos considerar que o apetite do bebê pode variar bastante. O bebê pode querer uma pequena refeição, ou pode estar com muita fome, ou ainda simplesmente "querer colo". Em cada mamada seu bebê estará recebendo 3 coisas importantes: alimento, líquido e conforto.*
- *Amamente seu bebê tão frequentemente e por quanto tempo você e ele desejarem. Libere seu instinto materno. Tente sentir de que maneira ele se adapta a você e você a ele. Às vezes isso leva tempo!*

Bom senso e amor são importantes desde o início do relacionamento.



Puerpério ou pós-parto

Puerpério é o período que se segue ao parto e tem duração de mais ou menos 40 dias ou 6 semanas, quando anatomicamente e fisiologicamente o organismo da mulher retorna ao estado pré-gestacional.

No hospital a mulher deverá descansar, tomar grande quantidade de líquidos, alimentar-se saudavelmente e andar com regularidade. O sangramento no pós-parto imediato será relativamente grande, diminuindo no segundo ou terceiro dia.

Quando a mulher amamentar ao peito, sentirá cólicas no ventre, isto porque seu útero estará expulsando o sangue que nele está contido. O útero voltará ao estado "normal" (pré-gestacional) devido a essas contrações. Preocupe-se em ingerir grande quantidade de líquidos, a fim de compensar as perdas durante o parto e também para facilitar a descida do leite.

Puerpério em casa

1. Descanso

Depois do parto (normal ou cirúrgico), a mulher deve descansar algumas horas durante o dia. O organismo necessita de repouso para recuperar-se completamente.

Recomendações:

- Descanse 1 hora pela manhã e 1 hora à tarde.
- Durma cedo.
- Evite subir escada desnecessariamente.
- Evite carregar peso.
- Evite visitas longas.
- Não abuse dos afazeres domésticos.
- Aceite ajuda. Deixe que amigos e familiares auxiliem você com as compras e afazeres mais pesados da casa.
- Cuide-se. Seu bebê e sua família dependem de sua saúde física e mental.

2. Cuidados com a episiotomia ou pique no períneo

Lavar somente com água, secar bem sem esfregar. Se você sentir desconforto para sentar-se devido aos pontos ou hemorroidas:

- Tomar algum analgésico prescrito pelo médico.
- Sentar-se em assento de borracha tipo "boia", que é bastante apropriado para esses casos.
- Passar pomada tópica no local das hemorroidas ou antisséptico no períneo, segundo orientação médica.

3. Cuidados com incisão cirúrgica (no caso de cesariana)

Em casa você deverá fazer a limpeza da incisão somente com água e sabonete neutro uma vez por dia durante o banho. Uso de antisséptico, segundo orientação médica.

4. Sangramento ou loquiação

Pode durar de 4 a 6 semanas. Nos primeiros dias o sangramento será vermelho vivo e irá diminuindo em quantidade e mudando de cor, ficando rosado (até 1ª semana) e depois amarelado, podendo diminuir – cessar – recomeçar por alguns dias.

Recomendações:

- Evite o uso de tampão ou absorvente interno.
- Evite relações sexuais durante 30 ou 40 dias.

5. Alimentação

Uma dieta balanceada e uma boa ingestão de líquidos (2 a 3 litros por dia) são essenciais para uma boa recuperação e um bom aleitamento.

Em sua dieta básica você deverá incluir:

- Proteínas (carne bovina, frango, peixe, ovos, queijos, cereais integrais, frutas frescas, frutas secas e oleaginosas).
- Vitaminas (frutas de época, legumes, vegetais crus e cereais integrais).
- Alimentos naturais.
- Evite alimentos pesados e difíceis de digerir, como frituras, salsichas e enlatados que contenham conservantes químicos.

6. Exercícios

Você poderá iniciar caminhadas curtas logo na primeira semana após o parto.

Poderá também iniciar exercícios leves para a musculatura abdominal e perineal logo nos primeiros dias. O uso de cinta abdominal não é necessário se você fizer exercícios de contração e relaxamento da musculatura abdominal. Exercícios mais fortes, como ginástica, tênis, ciclismo, natação, etc., deverão aguardar a alta médica.

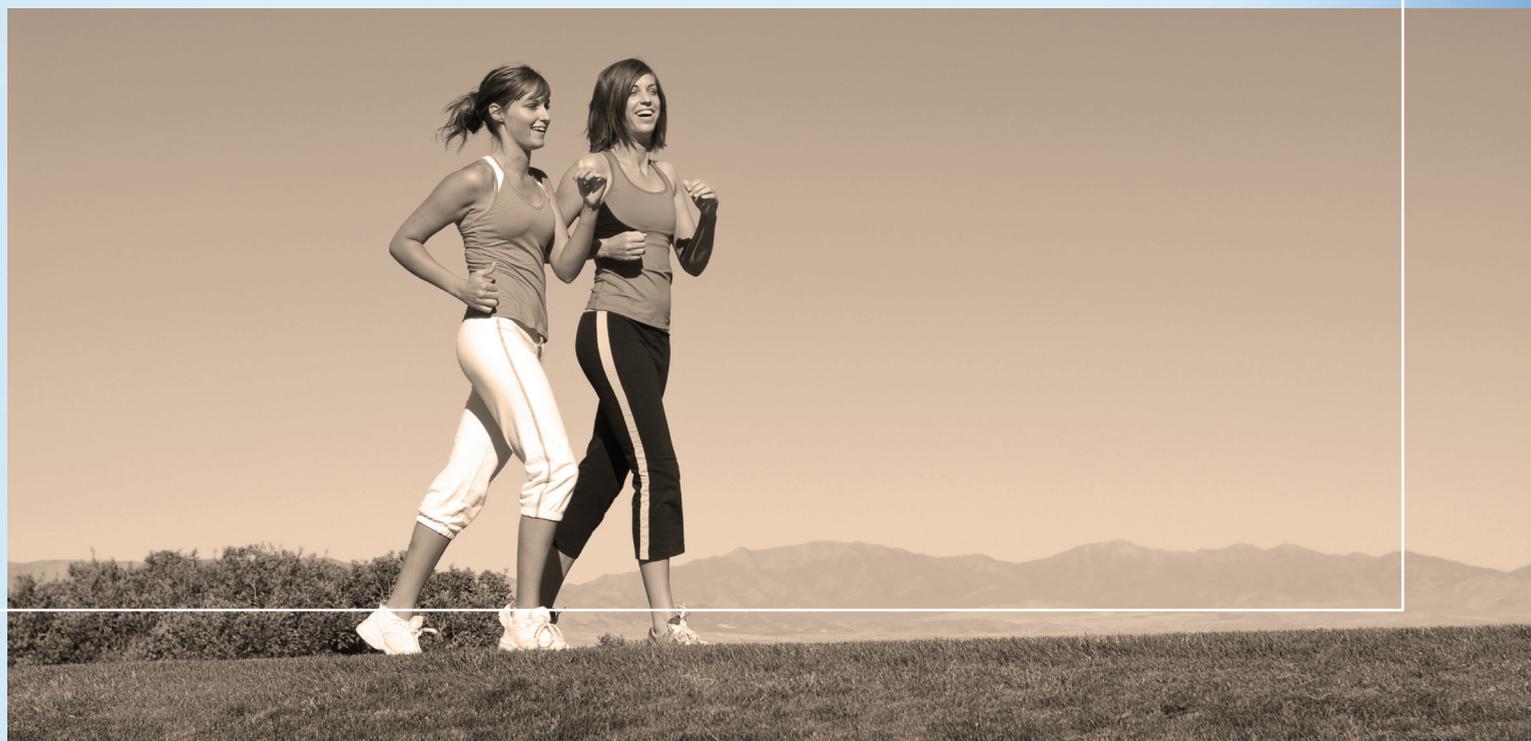
7. Menstruação

Se você amamenta, sua menstruação possivelmente não aparecerá antes do terceiro ou quarto mês após o parto, porém se aparecer não se preocupe, pois isso não interferirá no leite. Caso você não amamente no peito, sua menstruação poderá voltar entre 4 e 8 semanas após o parto.

8. Retorno ao médico

Agende uma consulta para 35 a 40 dias após o parto.

Além do exame físico, solicite informações sobre métodos anticoncepcionais, exercícios físicos e liberação para atividade sexual.





Orientação nutricional para a gestante

A gravidez é um momento especial em sua vida.

É a boa nutrição é agora mais importante do que nunca. Mulheres com nutrição adequada durante a gravidez têm menos complicações e dão à luz bebês maiores e mais saudáveis.

Não leve em conta o ditado popular "Você terá que comer por dois", e sim saber selecionar a qualidade, sem exceder em demasia a quantidade dos alimentos, para ganhar a quantidade desejável de peso e fornecer os nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento do bebê.

Para isso é necessário garantir a ingestão de todos os nutrientes importantes para a saúde, como carboidrato, gordura, proteína, fibras, vitaminas e minerais.

Para que isso ocorra, devemos ingerir alimentos variados, que apresentem qualidades diferentes entre si.



Nutrientes que merecem destaque durante a gestação

Existem alguns nutrientes que apresentam destaque durante esse período. São eles:

Ferro: indica-se a suplementação profilática de ferro a partir do terceiro trimestre para todas as gestantes, independente da presença de deficiências dietéticas ou bioquímicas, na quantidade de 30 a 40 mg.

Principais fontes: almoço e jantar – carne vermelha magra e fígado, feijões, verduras de cor verde-escura (couve, espinafre), acrescidas de fonte de vitamina C, ingerindo laranja, mamão e abacaxi como sobremesa.

Cálcio: é importante principalmente no terceiro trimestre, pois é quando os ossos do bebê estão endurecendo e os dentes sendo formados. Também é necessária uma estocagem para amamentação.

Principais fontes: leite, iogurte, queijo, salmão, couve, espinafre, almeirão, gergelim e amêndoas.

Vitamina A: é necessária para o desenvolvimento celular, manutenção do tecido epitelial e desenvolvimento de ossos e dentes.

Principais fontes: fígado, gema de ovo, vegetais verde-escuros e amarelos.

Vitaminas do complexo B: são necessárias para a produção de enzimas que regulam a atividade metabólica. O ácido fólico é particularmente o mais importante.

Ácido fólico: as gestantes são propensas a desenvolver deficiência de folato provavelmente devido ao aumento da demanda desse nutriente para o crescimento fetal e tecidos maternos. Outros fatores que contribuem para deficiência de folato são a dieta inadequada, hemodiluição fisiológica gestacional e influências hormonais. Tem papel fundamental na formação das células brancas e vermelhas do sangue, responsável pela síntese dos ácidos nucleicos (substâncias que produzem proteínas, tecidos e também o código genético, como o DNA, por exemplo) e previne problemas de má-formação do tubo neural (funciona como o sistema nervoso primitivo do feto). Além dos alimentos ricos em folato, geralmente é necessária uma suplementação.

Principais fontes: hortaliças folhosas verdes (espinafre, brócolis, couve), leguminosas (ervilha, feijões), fígado de boi, germe de trigo, suco de laranja e nozes.





Como atingir as recomendações

Micronutrientes	Necessidade normal	Necessidade na gestação	Como atingir a recomendação durante a gestação
Ferro	10 mg	30 mg	1 unidade média de carne vermelha + 1 concha de feijão + 3 colheres de sopa de espinafre (almoço e jantar) – 2x dia
Vitamina C	75 mg	85 mg	½ unidade de mamão papaia ou 1 unidade de goiaba
Cálcio	1000 mg	1000 mg	250 ml de leite desnatado + 1 fatia de queijo minas + 4 colheres de sopa de couve refogada
Vitamina A	700 mg	770 mg	1 ovo cozido + 2 colheres de sopa de cenoura cozida
Ácido fólico	400 mg	600 mg	1 unidade média de fígado bovino + 4 colheres de sopa de espinafre refogado + 1 concha de feijão

Recomendações gerais

- Consuma pelo menos três frutas por dia, além de verduras, legumes e cereais integrais. Esses alimentos são ricos em fibras, que previnem a obstipação (intestino preso), muito comum na gestação.
- Aumente a ingestão de líquidos, como água, sucos naturais, chás claros (frutas vermelhas, maçã, etc.).
- As preparações devem ser cozidas, ensopadas, grelhadas, refogadas, cruas, ou seja, exceto frituras.
- Fracione as refeições em torno de seis vezes ao dia, em pequenas quantidades, mastigue devagar e coma em lugar tranquilo.
- Consuma alimentos com baixo teor de gordura e evite ingerir líquidos durante as refeições principais, para facilitar a digestão.
- Nada de excessos no consumo de sal e evite alimentos prontos, como sopas em pó, temperos – caldos em tabletes, molhos em geral (shoyo, molho inglês), catchup, mostarda, conservas em geral.
- Evite álcool e excesso de alimentos que contenham cafeína (chocolate, chá mate ou preto, café e refrigerantes).





Serviço de Neonatologia

I. INTRODUÇÃO

O berçário é composto de vários setores:

- Berçário de recepção do recém-nascido
- Berçários setoriais
- Isolamento
- UTI neonatal

Nesses setores encontra-se a equipe de pediatras neonatologistas, ou seja, pediatras especializados no período neonatal (de 0 a 28 dias de vida) que acompanham o recém-nascido em todos os momentos e estão aptos a diagnosticar e tratar imediatamente qualquer patologia. Além dessa equipe que atua 24 horas por dia, existem outros especialistas, como neurologista, neurocirurgião, ultrassonografista, radiologistas, oftalmologistas, fonoaudiologistas, fisioterapeutas, otorrinolaringologistas, cirurgião infantil, cardiologistas, nefrologistas, urologistas, ortopedistas, etc. Tudo isso porque a presença do pediatra na sala de parto e um acompanhamento pós-natal específico e benfeito são primordiais para o bem-estar da criança, bem como para seu crescimento e desenvolvimento.

II. SALA DE PARTO

O pediatra sempre está presente na sala de parto.

No nascer, o recém-nascido é imediatamente avaliado, recebendo o Apgar (nota de avaliação geral do bebê) no primeiro e quinto minuto de vida. Essa nota reflete as condições de nascimento da criança. Após o nascimento o recém-nascido é levado ao berço aquecido, onde é secado imediatamente. É colocado o cord-clamp no cordão umbilical e logo após seccionado. Realiza-se o Credé, ou seja, instilam-se gotas de nitrato de prata nos olhos para evitar infecção ocular. Logo depois é realizado exame físico para avaliar o estado geral do recém-nascido. O recém-nascido é identificado com o nome completo da mãe, registro hospitalar e número do quarto. O recém-nascido é pesado, e então todos os dados coletados são colocados em uma ficha que estará acompanhando o recém-nascido durante a internação. Em seguida o recém-nascido é apresentado aos pais, ficando alguns minutos com a mãe, sendo possível realizar o aleitamento materno já na sala de parto.

III. PRIMEIRO EXAME

O recém-nascido é colocado em berço aquecido assim que chega ao berçário e observado num período de aproximadamente 3 horas. Após esse período ele é examinado pelo pediatra e liberado para ir ao quarto ou ao berçário setorial.

IV. ALOJAMENTO CONJUNTO OU SEMIALOJAMENTO CONJUNTO

Estando livre de patologias, o recém-nascido poderá ocupar o setor de berçário dos normais, ou a qualquer momento a mãe poderá optar por estar com seu filho durante todo o dia, e à noite o recém-nascido retorna para o berçário (semialojamento conjunto) ou fica 24 horas junto com a mãe (alojamento conjunto).

Optando-se pelo alojamento conjunto, uma equipe de enfermagem especializada estará atuando em todos os momentos, dando desde orientações gerais a banhos e troca de fraldas do bebê. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o alojamento conjunto oferece:

- 1. Oportunidade para relação mãe e filho.*
- 2. Familiarização com o bebê (conhece seus hábitos), estando mais preparada para cuidar dele em casa.*
- 3. Mamar com maior frequência (benefícios nutricionais, imunológicos e psicológicos).*

V. ICTERÍCIA X FOTOTERAPIA

Icterícia é a cor amarela da pele vista nos primeiros dias de vida. Ela ocorre quando existe acúmulo no sangue de um pigmento produzido naturalmente pelo nosso organismo chamado bilirrubina, acontecendo devido à imaturidade do organismo do bebê em eliminar esse pigmento.

Esse pigmento é metabolizado pelo fígado e eliminado através das fezes e da urina. Frequentemente a icterícia começa a ser visível entre o segundo e terceiro dia de vida e, em algumas situações especiais, como de incompatibilidade sanguínea, pode ocorrer uma icterícia precoce e mais acentuada. Durante o período de internação o pediatra avaliará o bebê e verá a necessidade de realização de teste laboratorial para dosar a bilirrubina que, dependendo de seu valor, indicará ou não a necessidade de tratamento (fototerapia).

VI. TIPAGEM SANGUÍNEA

Num período de no máximo 24 horas, a mãe terá o resultado do tipo de sangue do recém-nascido e receberá uma cópia no quarto. Em caso de urgência esse exame é realizado em minutos.

VII. EXAME DO PEZINHO

O teste do pezinho é feito através de algumas gotinhas de sangue do pezinho do bebê após 48 horas de vida. O básico é gratuito, obrigatório por lei em todo o Brasil e cobre a identificação de 4 doenças (fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito, anemia falciforme e fibrose cística).

Essas doenças são raras, porém obtendo-se o diagnóstico precoce pode-se impedir a evolução delas. Atualmente disponibilizam-se outros dois tipos de testes mais completos: o ampliado (com 9 doenças) e o avançado (com 46 doenças).







Participação do pai

Na gravidez

- *Participe da escolha do médico obstetra e pediatra, dividindo assim a responsabilidade pela opção.*
- *Participe da escolha da maternidade, visitando anteriormente e dando sempre sua impressão.*
- *Acompanhe, se possível, as consultas e exames. Veja seu filho na ultrassonografia e escute os batimentos do coração do novo ser.*
- *Informe-se sobre a sexualidade do casal com um profissional da saúde, pois sabemos que é comum ocorrer alteração no desejo sexual.*
- *Paciência, choro e ansiedade da futura mãe fazem parte do dia a dia.*
- *Faça contato com seu filho. Participe da interação mãe e bebê conversando com ele, pois a partir do 5º mês de gravidez ele ouve e reconhece sua voz.*
- *Escolha o quarto e o enxoval de seu filho.*
- *Ajude a conter os excessos na alimentação.*

***Sempre converse muito com sua esposa.
Sua presença e seu carinho é que vão fazer a diferença.***

No parto

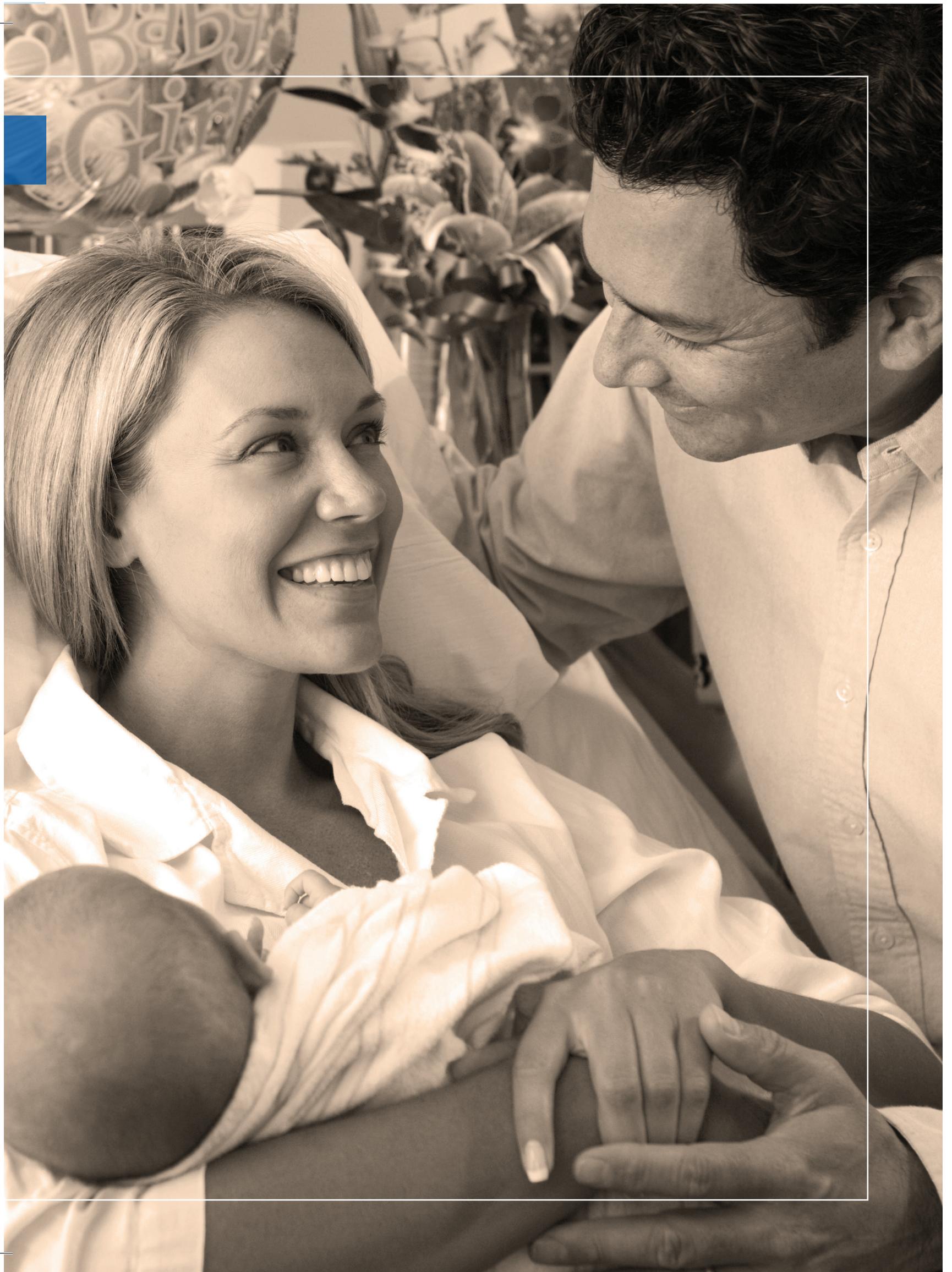
- *Você já se familiarizou com os sinais de parto. A hora chegou, está tudo sob controle, mantenha a calma.*
- *Controle a frequência das contrações.*
- *Se possível, esteja junto na hora da chegada à maternidade.*
- *Avise a família somente após a internação.*
- *Durante o trabalho de parto, ajude sua esposa a encontrar a posição mais confortável e faça massagem.*
- *Assista ao parto se você se sentir à vontade para tal, sua esposa ficará mais tranquila.*
- *Contenha as visitas, principalmente no primeiro dia e durante a amamentação.*
- *Se possível, acompanhe o banho do bebê, assim você observará quanto é agradável cuidar do seu filho.*
- *A primeira noite da nova família é muito importante, portanto não deixe ninguém ocupar um lugar que é seu, durma na maternidade.*

Sua participação é de extrema importância nesse momento.

No pós-parto

- *Participe do banho do bebê, não tenha receio.*
- *Troque fralda, mesmo que não seja uma perfeição.*
- *Vá às consultas no pediatra.*
- *Lembre-se de que a nova mãe também chora muito, fique atento e faça companhia.*
- *Aceite ajuda nessa nova vida, pois o início é muito desgastante para a mãe.*

Com tudo isso, tenha certeza de que sua nova família terá um início mais tranquilo e o grande beneficiado será seu filho. Participe sempre de tudo.



O bebê em casa

Após a alta, a chegada do bebê em casa é sempre motivo de grande alegria. É um momento único e especial na vida dos pais, representando o início de uma grandiosa missão: ajudar uma criança no seu desenvolvimento, que inclui cuidar de sua alimentação, ocupar-se de sua higiene e saúde, e principalmente transmitir segurança e amor. É evidente que dentro dessa "missão" pequenos obstáculos podem surgir e às vezes a inexperiência e o receio de se enganar podem agravá-los. Com a ideia de minimizá-los é que vamos citar alguns dos problemas mais frequentes. Vale a pena dizer que o amor e o instinto são fundamentais e que a orientação do seu pediatra deve ser respeitada.

1. ESPIRROS: muitos são os fatores que provocam irritação da mucosa nasal do bebê, com consequentes espirros que são considerados normais. Também é comum a ressonância (ronqueira) durante a respiração, por acúmulo de secreção, dificultando a entrada de ar pelo nariz. A higiene nasal pode ser feita com soro fisiológico, que não necessita estar aquecido, ou medicação prescrita pelo pediatra.

2. SOLUÇOS: constituem contrações espásticas e involuntárias do músculo diafragma, ainda não controladas no 1º mês de vida, e nem sempre significam que a criança está com frio. É um sintoma normal, que não requer tratamento especial.

3. PERDA DE PESO: após o nascimento, é esperado um decréscimo do peso em cerca de 7% a 10% nos recém-nascidos a termo e até 15% nos prematuros, nos primeiros 3 a 4 dias de vida.

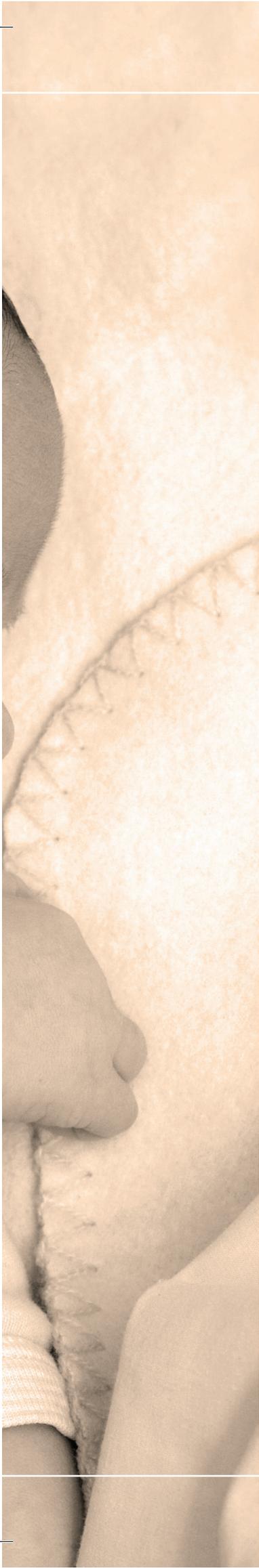
4. SECREÇÃO OCULAR: às vezes nos primeiros dias de vida os bebês apresentam uma secreção nos olhos, que corresponde a uma irritação pelo colírio usado por ocasião do nascimento para esterilização dos olhos. A limpeza com soro fisiológico é suficiente para controlar essa irritação.

5. REGURGITAÇÃO: a maioria das crianças regurgita pequenas quantidades de leite após as mamadas, o que é normal, e reflete o estado de satisfação com a alimentação. Colocar a criança para arrotar em posição de pé após as mamadas é medida útil para evitar vômitos ou regurgitação excessiva. Vômitos frequentes devem ser comunicados ao pediatra.

6. HÁBITO INTESTINAL: as primeiras evacuações dos recém-nascidos são escuras e de consistência pastosa. Com o progredir da amamentação as fezes se tornam amareladas e amolecidas. Os bebês alimentados ao peito apresentam fezes de maneiras variadas quanto à cor e consistência, aspecto e frequência.







7. ENGASGOS: são muito frequentes nos recém-nascidos e tendem a diminuir e desaparecer com o passar do tempo. Acontece devido a uma coordenação ainda não muito eficaz nos processos de sucção, deglutição e respiração.

8. CÓLICAS: é uma das situações mais angustiantes para os pais. Caracterizam-se por contrações irregulares e dolorosas do intestino, manifestadas por choro agudo, flexão das pernas e endurecimento da barriga, que às vezes melhoram com a eliminação de gases ou fezes. Iniciam-se a partir da segunda ou terceira semana de nascimento e podem perdurar até o 3º ou 4º mês de vida. Converse com seu pediatra e nunca use medicamentos sem orientação médica.

9. SONO: nos primeiros dias de vida o recém-nascido dorme em média 20 horas por dia e esse período diminui lentamente com o passar dos meses. Como no caso da amamentação, o bebê tem que dormir num ambiente calmo, de pouca luminosidade, silencioso e aconchegante.

10. ALIMENTAÇÃO: a princípio a criança deve ser alimentada exclusivamente no peito, não havendo necessidade de outro tipo de alimento. A introdução de mamadeiras e outros alimentos deve ser feita com orientação do seu pediatra.

11. VACINAÇÃO: o calendário vacinal se inicia ao nascer. Anexo o esquema.

12. ASSADURAS: podem ser evitadas com a troca frequente das fraldas de pano ou descartáveis, a fim de que o bebê permaneça sempre sequinho. Após a eliminação das fezes ou urina, a limpeza deverá ser feita preferencialmente com algodão e água morna. Converse com seu pediatra a respeito de um creme protetor.

13. SAPINHO: o sistema imunológico pouco desenvolvido no recém-nascido favorece a instalação de fungos nas bochechas e língua, que se manifestam na forma de manchas brancas conhecidas como sapinho, e devem ser tratadas com soluções indicadas pelo pediatra.

14. MANCHAS NA PELE: a pele do recém-nascido é muito sensível a fatores externos. Logo na primeira semana de vida, manchas avermelhadas com ponto central branco que lembram espinhas são normais de aparecerem e se chamam eritema-tóxico. Regredem espontaneamente ao fim de 7 dias. Evite o uso de produtos químicos e perfumes em contato com a pele do bebê. Use sabonetes neutros e sabão de coco para lavar as roupas.

15. CONSULTA COM O PEDIATRA: deverá ser realizada com 5 dias de vida ou de acordo com orientação médica. Procure um profissional de sua confiança e siga sempre as suas orientações.

Dicas

1. MATERIAL PARA BANHO

- Óleo • Hastes flexíveis • Algodão • Álcool 70% • Sabonete líquido neutro
- Toalha • Banheira

A banheira deve ser lavada antes de ser utilizada, a água do banho não precisa ser fervida previamente, pode-se utilizar a água quente do chuveiro. A temperatura ideal da água deve estar em torno de mais ou menos 37°C. A temperatura pode ser medida com um termômetro apropriado, ou também pode ser verificada com o cotovelo. A temperatura ideal é aquela que nos dá sensação agradável. Antes de iniciar o banho, deve-se providenciar todos os materiais e roupa de tal forma que fiquem em lugar de fácil acesso. Antes de colocar o bebê na banheira, limpe-o se estiver sujo de fezes.

2. SEQUÊNCIA

- Segurar o bebê com firmeza e colocá-lo na banheira gradativamente.
- Primeiro lavar o rosto do bebê, depois a cabeça e ensaboar o restante do corpo.
- Lavar a parte da frente e as costas.
- O bebê transpira, apresenta diurese, fezes várias vezes ao dia e a pele é sensível, por isso é importante o banho diário.

3. CURATIVO DO UMBIGO

- Após o banho, enxugar o bebê, retirar o resíduo da água e fazer o curativo do umbigo, usando hastes flexíveis ou bola de algodão embebido em álcool 70%.
Não há necessidade de enfaixar ou manter o curativo.
- O álcool 70% ajuda a ressecar, além de ser um antisséptico. A queda do coto umbilical deve-se dar por volta de 8 a 10 dias.
- Após a queda do coto umbilical, continuar a higiene do umbigo sempre após o banho ou quando for necessário.
- Sinais como vermelhidão, sangramento e odor fétido no coto umbilical deverão ser comunicados ao pediatra.

4. TROCA DAS FRALDAS

- Trocar as fraldas todas as vezes que for necessário.
- Nas primeiras semanas de vida o bebê apresenta evacuações todas as vezes que mamar.
- Obs.: todas as vezes que efetuar a troca da fralda, limpar os genitais e retirar bem o resíduo das fezes/diurese. A higiene poderá ser feita com algodão embebido em água morna.

5. HIGIENIZAÇÃO DAS ROUPAS

- *Todas as roupas do bebê devem ser lavadas separadamente antes de sua utilização. Lavar em água corrente com sabão neutro, não utilizar água sanitária (cândida), bem como os similares.*
- *Sempre passar todas as roupas do bebê.*



Guia de internação

O momento da internação exige alguns cuidados necessários para que tudo corra da melhor maneira possível. Você estará segura e acolhida por nossa equipe médica especializada, mas é fundamental também destacar alguns pontos importantes. Atenção às seguintes dicas:

Documentos necessários

Para que o processo de internação seja o mais breve possível, é necessário que a gestante esteja acompanhada de um responsável maior de 21 anos e que venha munida dos seguintes documentos:

- Pedido médico
- RG e CPF da paciente e do responsável
- Carteirinha de identificação do convênio
- Guia de autorização do convênio ou senha
- Carteirinha de pré-natal ou carta do médico
- Exames realizados

Caso o convênio não emita a guia de autorização, a paciente deve certificar-se de que seu plano dá cobertura às acomodações da Pro Matre Paulista.

Recomendações para internação

Chegada à Pro Matre Paulista: em caso de cesárea, a chegada deve ser feita três horas antes do procedimento cirúrgico (no mínimo). Nesses casos, deve-se manter jejum de alimentos por 8 horas e de água, por 4 horas.

Vestimenta para cirurgia: descartável, fornecida pelo hospital.

Cuidados com a aparência (da internação ao parto)

Orientamos que as mães não utilizem:

- Esmaltes coloridos ou com glitter
- Maquiagem e cremes hidratantes
- Produtos químicos fixadores no cabelo
- Próteses capilares (alongamentos ou apliques)
- Joias (incluindo aliança)
- Brincos ou piercings

Serviços disponíveis*

Para seu conforto e satisfação, oferecemos alguns serviços diferenciados durante o período de internação para o parto:

- Bebê na Internet
- Filmagem (com autorização médica)
- Foto do bebê
- Exame do pezinho ampliado
- Espaço vida – possibilidade de assistir ao parto
- Triagem auditiva
- Vacina BCG

*Valores sob consulta







Horário de visitas

O horário de visitas na Pro Matre Paulista é das 9 às 21 horas, sem restrições de idade. Solicitamos que pessoas com sintomas de gripe ou outras doenças contagiosas evitem a visita a nossa maternidade.

Enxoval da mamãe

- Camisola / pijama
- Penhoar
- Sutiã com alças de sustentação largas
- Produtos de higiene pessoal

Enxoval do bebê

- Macacão: 6 peças
- Conjunto pagão ou body: 6 peças
- Xale: 2 peças

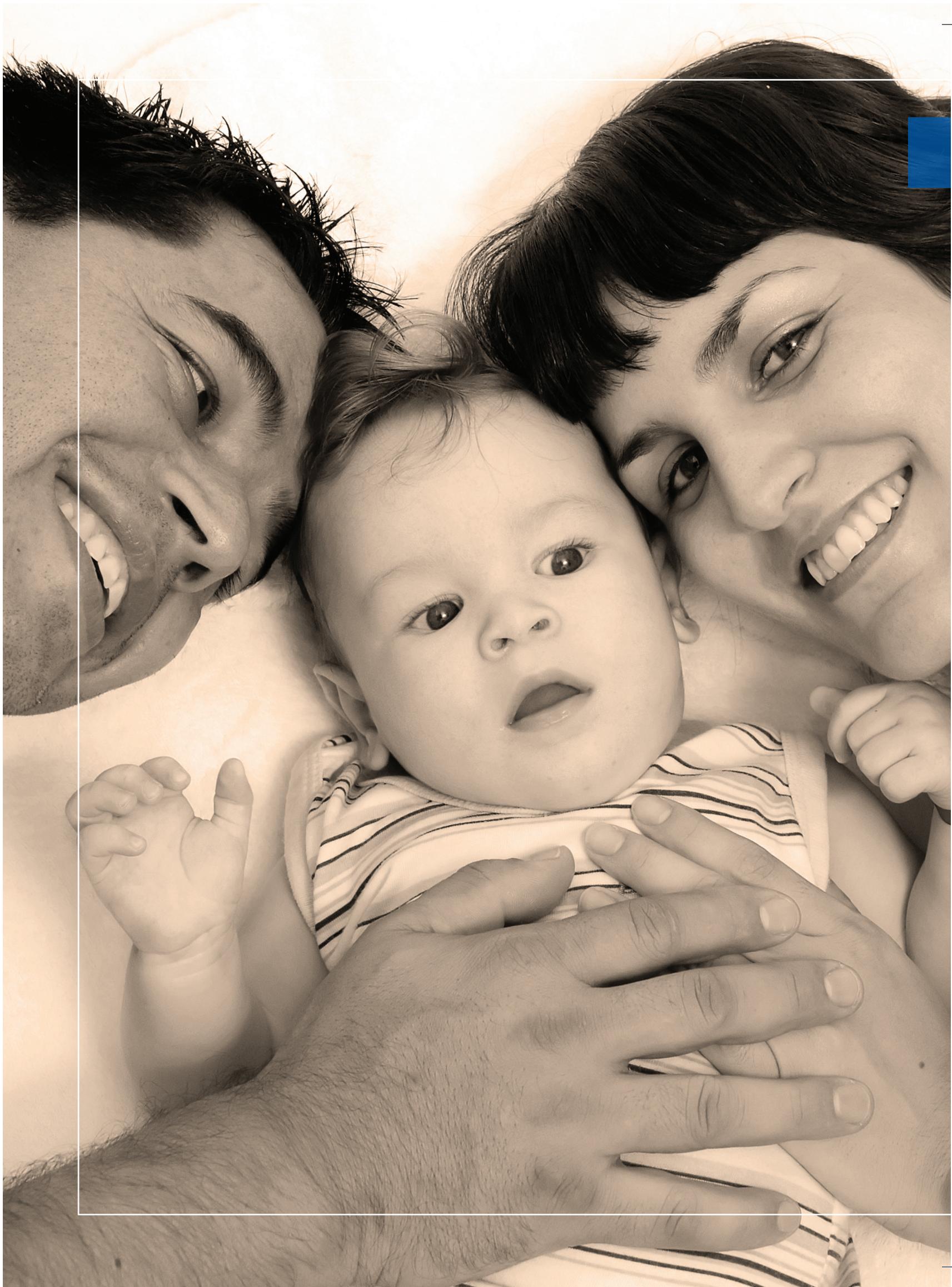
Observações importantes

- Não utilizamos chupetas para o recém-nascido.
- A roupa do bebê é trocada após o banho, quando estiver suja ou quando a família solicitar.
- Utilizamos fraldas descartáveis em todos os bebês.

Para o conforto e segurança de seu bebê, solicitamos que:

- Retire alfinetes, etiquetas de papel e elásticos apertados das roupinhas.
- Lave com sabão neutro todas as peças que serão utilizadas.
- Evite o uso de amaciantes e perfumes nas roupas, pois podem desenvolver processo alérgico no bebê.
- Evite golas e babados muito grandes para não incomodar o bebê nem atrapalhar a mãe no aleitamento.
- Utilize tecidos adequados às estações do ano (linha, lã, moletom, algodão, cambraia e outros).
- Evite o uso de peças pequenas, como meias, sapatinhos, laços e fitas, para que não se percam.
- Evite tiaras com elásticos para as meninas e broches presos às roupas do bebê.







Registro do bebê

Documentos necessários para obter a certidão de nascimento:

- Declaração de nascido vivo (guia amarela fornecida pela maternidade).
- Cédula de Identidade (RG); carteira emitida pelos órgãos controladores de exercício profissional (Ex.: CREA, OAB, CRM, etc.); cédula de identidade expedida pela Polícia Federal (RNE); Carteira Nacional de Habilitação (modelo novo, com foto válida); ou passaporte válido, expedido pela autoridade competente.

Procedimentos para obter a certidão de nascimento:

Pais casados

O pai ou a mãe apresenta os documentos acima e certidão de casamento.

Pais não casados

O pai apresenta os documentos dele e da mãe. Caso o pai esteja ausente, a mãe pode apresentar uma declaração com firma reconhecida, ou uma procuração específica e registrada em cartório.

Mãe solteira

A mãe deve comparecer ao cartório e apresentar os documentos. Se a paternidade for em branco (sem expressões como "pai ignorado"), a qualquer momento a mãe pode decidir indicar o pai da criança, e após investigação de paternidade e comprovação judicial o registro será refeito constando o nome dele.

Mãe menor de 16 anos

A mãe precisa comparecer ao cartório acompanhada de um responsável (o avô da criança, por exemplo). Ainda assim, a jovem pode ser orientada a assinar um termo de ciência do registro para evitar uma contestação depois que ela atingir a maioridade.

Impossibilidade de os pais comparecerem ao cartório

Em casos excepcionais, o registro pode ser feito por uma procuração específica, na qual constem os nomes dos pais e do recém-nascido. O impedimento do pai e da mãe precisa ser comprovado. A lei estabelece um prazo de 15 dias para o registro ou, no caso de a mãe ser a responsável única pelo registro, o prazo é de 45 dias, para contar o repouso após o parto. O procedimento é gratuito e deve ser feito, para maior comodidade, no 17º Cartório de Registro Civil (jurisdição da Pro Matre Paulista) ou no cartório próximo à residência dos pais. Não existe multa para quem descumprir o prazo, porém, depois do tempo previsto na lei, só é possível realizá-lo no cartório próximo à residência dos pais.

O 17º Cartório de Registro Civil atende:

De segunda a sábado das 9h às 11h na Rua Santa Branca, 78, ou de segunda a sexta das 9h às 17h e aos sábados das 9h às 12h na Av. Brigadeiro Luís Antônio, 1.702 – Bela Vista.



PRO MATRE[®]
PAULISTA
Tradição de berço