

Segurança



- Para transportar o seu filho utilize uma cadeira aprovada até aos 13 Kg
- Fixe a cadeira no banco do carro com um cinto de segurança de 3 pontos de apoio e sem "airbag"
- Oriente a cadeira no sentido contrário ao do rolamento do carro, de forma a que a criança fique virada para trás
- Nos recém-nascidos é necessário amparar a cabeça com redutores de apoio de cabeça ou com uma fralda enrolada
- Fixe sempre o Bebé com os cintos de segurança da cadeirinha, nunca o transporte solto
- Nunca pense "É perto, não vale a pena" ou "Eu guio devagar e tenho cuidado", pois pode ser dessa vez que ocorra um imprevisto
- No carro nunca transporte a criança ao colo

Perigo do contacto social com doentes



- Não leve o Bebé para lugares onde esteja muita gente (cafés, centros comerciais,...). Evite o contacto com pessoas doentes
- Lembre-se que não sabe quem está doente
- Não deixe o seu Bebé ir ao colo de alguém que tenha tosse ou que esteja constipado

Vestuário



- Vista o seu filho com roupa adequada ao ambiente e de acordo com as estações do ano
- O recém-nascido deve ter roupa confortável e de preferência de algodão
- A quantidade de roupa que o Bebé precisa é idêntica à da mãe para se sentir confortável
- Quando a mãe tem calor ou frio o Bebé com a mesma quantidade e tipo de roupa também tem, pelo que deve ajustar a roupa de forma a que fique confortável

Síndrome de Morte Súbita do Lactente



- Deite o seu Bebé de costas para dormir
- Evite a exposição ao fumo do tabaco antes e após o nascimento
- Mantenha a cabeça sempre destapada
- Não use almofadas, alcofas, edredões, brinquedos ou peças de roupa que o possam cobrir
- Ponha o Bebé a dormir com os pés a tocar o fundo da cama, sem que a roupa lhe cubra a cabeça
- A roupa da cama deve ficar ao nível do tronco e presa debaixo do colchão
- A temperatura ambiente do quarto deve ser mantida entre os 18° e os 21°
- Evite o agasalhamento excessivo
- Não aqueça demasiado o Bebé
- Não o ponha a dormir na cama dos pais
- Quando está acordado, o Bebé pode ser colocado de barriga para baixo para brincar. Isto fortalece os músculos do pescoço e das costas - Mantenha sempre vigilância

Sinais de alarme



Contacte os Serviços de Saúde se o seu filho tiver:

temperatura superior a 38°

gemido

vómitos

recusar a mamada

dificuldade em respirar

secreções

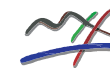
palidez acentuada

Telefone útil - disponível 24 h - 808 24 24 24

Hospital - Av. Noruega, 5000-508 Vila Real, Tel 259 300 500

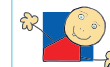


Para medir a temperatura do seu filho, coloque o termómetro no ânus e espere um minuto ou até que apite.



Centro Hospitalar de Trás-os-Montes e Alto Douro, EPE

Alguns Conselhos para o Seu Bebé



Serviço de Pediatria

Vantagens do leite materno



- O Leite materno é um alimento vivo e natural, tem os nutrientes necessários até aos 6 meses
- Protege de infecções gastrointestinais, respiratórias...
- Previne algumas alergias
- É de fácil digestão, provoca menos cólicas
- Promove uma melhor adaptação aos outros alimentos
- É mais barato, está sempre pronto, quente e esterilizado

Amamentação



A amamentação é uma forma de carinho, transmite sensações de protecção e segurança, estimulando de forma muito especial a ligação com o seu filho

- Antes de amamentar lave e seque bem as mãos
- O Bebê deve ser alimentado quando tem fome, sem intervalos fixos, num total diário de 8 refeições
- Observe se o Bebê faz uma boa pega
- Qualquer posição para mamar é boa, desde que seja confortável
- Mamadas muito prolongadas, em que o Bebê faz do mamilo chupeta, devem ser evitadas pois provocam gretas no mamilo
- O leite no início da mamada é mais doce e no fim mais gorduroso, sendo importante, que a mama seja esvaziada em cada mamada
- O esvaziar da mama é fundamental para uma maior produção de leite, pelo que o Bebê deve esvaziar a primeira mama e se continuar com fome deve-lhe ser oferecida a outra mama
- Após a mamada coloque o Bebê na posição vertical, contra o seu peito, para arrotar

O Bebê deve largar espontaneamente a mama

Não há leites bons nem maus, podem é ser em quantidade insuficiente. A única forma de saber é através do aumento do peso, se ficar saciado após a mamada ou urinar 6 a 8 vezes por dia

Protecção dos mamilos



- Lave os mamilos apenas no banho diário
- Após a mamada espalhe algumas gotas do seu leite sobre o mamilo e areola e deixe secar
- Evite o uso de "discos" absorventes impermeáveis

Cordão umbilical



- Desinfecte o cordão com álcool a 70°, com uma compressa esterilizada, após o banho e sempre que mudar a fralda
- Limpe primeiro junto à pele e por último a "mola" que aperta o cordão
- Deixe secar o álcool ao ar
- No fim não necessita de o cobrir com compressas ou ligaduras, mantenha-o fora da fralda
- A limpeza do cordão não dói, o Bebê chora porque sente frio
- Quando o cordão cair, coloque água oxigenada, enquanto "ferver", a cicatriz ainda precisa de ser desinfectada com álcool

Cuidados médicos



- Entre o 3º e o 6º dia deve fazer o teste do pezinho
- Se não foi administrada a vacina da Hepatite B e o BCG na maternidade, deve dirigir-se ao Centro de Saúde da sua área para as efectuar o mais cedo possível
- Após a administração do BCG não há qualquer reacção (febre...); 2 a 3 semanas depois aparece no local da vacinação uma pústula ou úlcera que vai curar espontaneamente sem tratamento
- Após os 2 meses de idade terá de fazer novas vacinas para prevenir outras doenças
- Durante o 1º mês de vida deve pesar o seu filho uma vez por semana, depois só quando for à consulta médica
- Deve marcar uma consulta no seu Médico de Família até ao fim do 1º mês de vida
- Traga sempre consigo os Boletins de Saúde do Bebê

Significado do choro



- A linguagem do Bebê resume-se ao choro; é assim que diz que tem fralda molhada, fome, calor, frio, quer colo ou tem alguma dor. Com o tempo vai poder distinguir os vários tipos de choro
- Lembre-se que o Bebê pode chorar por estar cansado após um dia em que foi muito estimulado
- Se o choro for inconsolável deve medir a temperatura; se tiver febre deve contactar os Serviços de Saúde
- O Bebê pode chorar também por ter comido demais

Higiene e Conforto



- Lave sempre as mãos antes de pegar no Bebê
- Dê banho diário, completo, com água e sabonete de glicerina
- Utilize uma banheira só para o Bebê
- Verifique a temperatura da água com o cotovelo ou com um termómetro (36º)
- Nunca deixe o seu filho sozinho no banho até aos 3 anos
- Após o banho seque o Bebê com uma toalha limpa, não se esqueça da cabeça
- Não use pó de talco. Pode tratar a pele com óleo de amêndoas doces
- Não vista roupa ao Bebê sem ter sido lavada
- Lave a roupa com sabão, não use amaciadores
- Nunca deite o Bebê sobre roupa que não seja a dele
- Lave o termómetro sempre depois da sua utilização

Sono



- A maioria dos recém-nascidos dorme 18 a 22 h, alguns no entanto não dormem tanto, sem que isso seja sinal de doença
- Habitualmente adormecem após as mamadas
- Ao fim de algum tempo, vão ter um padrão de sono, dormindo a noite toda, só acordando para mamar

Aleitamento artificial



- Enquanto puder dê de mamar
- Se tiver de recorrer a outro tipo de leite, consulte primeiro o seu médico
- Prepare os biberões segundo as instruções do fabricante, não misture outros alimentos (farinhas) no biberão
- Se tiver que reforçar o seu peito com suplemento, lembre-se que o Bebê deve ser posto à sua mama antes de lhe ser oferecido o leite de biberão
- Ao dar o biberão, mantenha a tetina sempre cheia de leite, de forma a evitar que o bebê engula ar e tenha cólicas
- Nunca guarde restos de leite