Projeto Nascer

Desde 1998

Apostila

FUNDAÇÃO ROBERTO ROCHA BRITO

HOSPITAL VERA CRUZ

Apostila Projeto Nascer Edição 2015
Realização: Fundação Roberto Rocha Brito
Conteúdo desenvolvido pelas equipes médicas dos departamentos de Neonatologia, Ginecologia e Obstetrícia, Pediatria, Nutrição, Fisioterapia e Qualidade do Hospital Vera Cruz.

www.frrb.com.br
www.hospitalveracruz.com.br

Projeto Nascer

Desde 1998

Bem-vindos ao Projeto Nascer

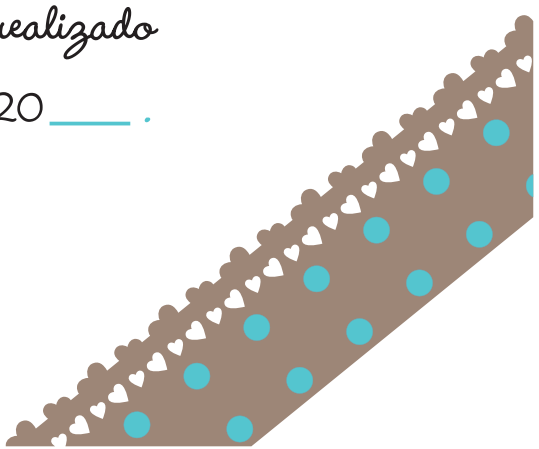
O Hospital Vera Cruz e a Fundação Roberto Rocha Brito agradecem a sua confiança e participação.
O Projeto Nascer é um programa de Saúde Materno-Infantil, gratuito, voltado para as gestantes e futuros pais.
As palestras são ministradas por profissionais do Hospital Vera Cruz (médicos, pediatras, ginecologistas, nutricionistas, fisioterapeutas e equipe da Ouvidoria e Qualidade).
Este projeto foi criado com muita responsabilidade, cuidado e carinho para colaborar na preparação para a chegada do seu bebê!

Nome da Mamãe:

_____

Período em que o curso foi realizado

De ___/___ a ___/___ 20___ .



Conhecendo a Maternidade

Melhores Maternidades

A Maternidade do Hospital Vera Cruz foi uma das 10 melhores avaliadas, conforme divulgou a matéria publicada na revista Pais&Filhos, mês de julho de 2009. Especialistas elegeram as maternidades "10 mais", com avaliação em 4 categorias: Apoio à Maternidade; Parto Normal e Humanizado; Gravidez de Risco e Hotelaria.

Agora você vai saber como funciona o processo de internação, desde a recepção até a alta hospitalar

Chegou a hora de conhecer a Maternidade do Hospital Vera Cruz.
Para onde você será encaminhada?
Quem fica com você quando seu bebê está nascendo?
O que fazem com o bebê após o parto?

Recepção Central (Rua Onze de Agosto, 495)

É para onde você deve dirigir-se ao chegar ao Hospital Vera Cruz.
Aqui será realizado o processo de internação programada.

Pronto-Socorro (Av. Andrade Neves, 402)

Os atendimentos de urgência ou internação não agendadas são realizados através do Pronto-Socorro do Hospital, onde temos equipes de enfermagem e médico ginecologista obstetra em plantão 24 horas por dia.

É fundamental que você traga seu cartão de pré-natal e resultados de exames realizados

Durante a internação você receberá avaliação médica sobre o andamento do trabalho de parto. Fique tranquila! Você estará assistida por profissionais preparados para garantir as providências necessárias a você e a seu bebê.

Centro Obstétrico - Sala de Parto

Chegou a hora do nascimento do bebê!

O Centro Obstétrico é uma área restrita.

Ficarão com você a equipe de enfermagem, seu médico obstreta e seu assistente, o anestesista, o neonatologista (pediatra especializado em atendimento ao recém-nascido), e o acompanhante escolhido pela mãe. Neste caso o acompanhante será orientado pela equipe de enfermagem sobre as regras e funcionamento do momento do parto para que desfrute deste momento da melhor forma possível.

Após o nascimento, você verá o seu bebê antes dele ser levado pelo médico neonatologista para a sala dentro da área restrita, onde receberá os primeiros cuidados.

Sala de Recepção do Bebê

Seu bebê está seguro !
Aqui serão realizados todos os procedimentos adequados para esta fase de transição tão importante.
O recém-nascido será examinado, pesado, medido e identificado com uma pulseirinha inviolável, idêntica à que será colocada em você no momento da

Chegou o momento tão esperado!
Você poderá ter seu bebê bem próximo, tocá-lo, olhá-lo, falar com ele.
Desfrute deste momento: ele é único!
Agora seu bebê será mostrado aos seus familiares*que estão na sala de espera do Centro Obstétrico.
* No máximo 6 pessoas, não sendo permitida a presença de menores de 12 anos, exceto irmãos do recém-nascido.

Sala de Atendimento ao Recém-Nascido

Aqui a permanência do bebê é pequena.
Tempo suficiente apenas para estabilizar sua temperatura e para que ele possa adaptar-se à essa nova fase da vida fora do útero.

Alojamento Conjunto

As acomodações de internação da Maternidade são todas privativas, com banheiro, ar condicionado, TV, telefone e frigobar, seguindo horários e critérios de visitas estabelecidos para o padrão apartamento, com orientação no ato da internação. Assim que você estiver adequadamente instalada em sei quarto, seu bebê virá até você .
É hora da primeira mamada. Não se preocupe !
Você estará sempre assessorada por profissionais experientes, prontos para lhe ajudar. No sistema de Alojamento Conjunto,

além de estar junto ao seu bebê durante a internação, você acompanhará e receberá orientações necessárias sobre amamentação e cuidados do recém-

O QUE DEVO LEVAR PARA O HOSPITAL?

A Futura Mamãe:

- O cartão de pré-natal, ecografias e todos os exames realizados na gestação;
- Camisolas ou pijamas com abertura frontal para facilitar a amamentação;
- Cinta (bem confortável que não lhe aperte as virilhas, com orientação do obstetra);
- Soutiens de algodão que englobem e sustentem a mama, com alças largas e com abertura frontal, evitando rendas;
- Calcinhas confortáveis que atinjam todo abdome;
- Chinelos;
- Produtos de higiene pessoal;
- Absorventes (1 pacote normal e 1 noturno).

Para o Conforto do Bebê (para a alta):

-4 macacões com botões na frente;
-2 pagões ou body de manga curta;
-2 pagões ou body de manga comprida;
-4 mijões;
-4 pares de luvas;
-4 pares de meias;
-1 manta leve;
-1 cobertor ou manta de lã;
-1 cobertor;
-1 gorro;
-1 sapatinho de lã;
-2 pacotes de fralda (pequena);
-1 caixa de cotonetes;
-1 escovinha ou pente de cabelo.

Importante:
As roupas do bebê deverão ser previamente lavadas com sabão de coco (líquido ou pedra) e passadas, sem uso de amaciantes. Deverão vir sem etiquetas.
As orientações sobre produtos para o bebê podem variar conforme o convênio/plano de saúde e, se houver informações específicas, serão fornecidas no ato da internação ou no processo de pré-internação (no caso de partos programados/agendados).

CONVÊNIO COM CARTÓRIO

O Hospital Vera Cruz mantém convênio com Cartório Santa Cruz para lavratura do registro de nascimento e entrega da certidão de nascimento no Hospital Vera Cruz. No momento da internação os pais receberão material com orientações e poderão optar por este serviço gratuito.

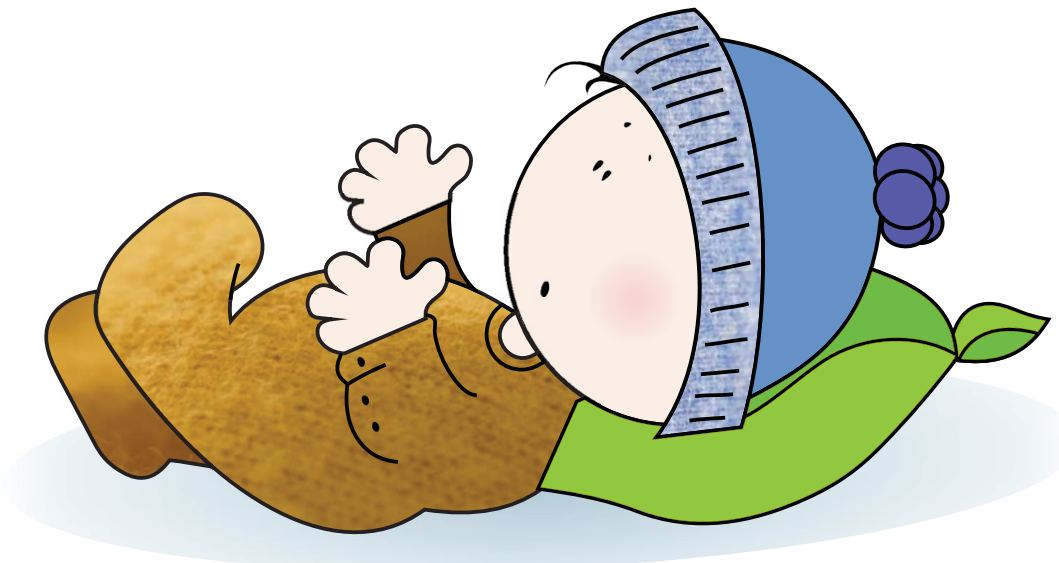
"1ª POSE": SEU BEBÊ NA INTERNET

A Galeria do Bebê é um espaço onde os pais podem compartilhar com amigos e familiares informações e fotos do seu bebê, nascido na Maternidade do Hospital Vera Cruz.

Para ter acesso à ferramenta, os pais serão cadastrados por uma equipe do hospital, receberão uma senha e a partir daí poderão administrar o conteúdo*, apresentando ao mundo como seu bebê é uma criança linda e cheia de vida!

FAMÍLIA HOSPITAL VERA CRUZ

O nascimento de um bebê é um acontecimento muito especial e a equipe do Hospital Vera Cruz nutre o desejo de compartilhar esse momento único com todos os seus clientes. Nesta seção, você acompanha a galeria de fotos dos recém-nascidos que chegaram ao mundo com a ajuda dos profissionais da maternidade. Para participar basta aceitar o convite que receberá via e-mail e disponibilizar uma foto do seu bebê, após assinatura, orientação e aceitação dos termos.



HORÁRIOS DE VISITA

Maternidade

Apartamento – das 09h às 20h (até 04 pessoas por vez, incluindo o acompanhante/pai do bebê).

É proibida a entrada de crianças menores de 12 anos, exceção feita apenas aos irmãos de recém-nascidos, quando se recomenda uma breve visita. O irmão do recém-nascido (menor de 12 anos) deverá vir acompanhado por uma pessoa maior de idade, que se responsabilizará pelo mesmo durante toda a visita, com assinatura em Termo Formal, declarando que a criança está em bom estado de saúde, com ausência há pelo menos 5 dias de sinais como: vômitos, diarréias, corizas, tosses, manifestações alérgicas na pele, dor de garganta e/ou febre.

Bebês Internados na Neonatologia

No caso de bebês internados na UTI neonatal há restrição de horário para visita dos pais, devendo contudo, seguirem os horários das 10h às 12h, das 14h às 18h e, após às 20h, conforme orientação da enfermagem.

Irmãos e avós: a visita é liberada aos sábados, domingos e feriados, das 15h às 16h, por um período de 15 minutos.

Estacionamentos

O Hospital conta com estacionamento em seu subsolo, administrado por empresa externa, junto à Recepção Central na Rua Onze de Agosto, 495. O acesso do paciente será pela entrada da unidade onde será atendido. No caso de visitantes de pacientes ou de paciente com internação programada, a entrada é no mesmo local onde está localizado o estacionamento.

Alguns estacionamentos ao redor e proximidades do hospital são credenciados e oferecem desconto aos clientes e visitantes de pacientes.

Outras informações da Maternidade do Hospital Vera Cruz poderão ser acionadas no site www.hospitalveracruz.com.br ou através da Ouvidoria no telefone (019) 3734-3104

ouvidoria@hospitalveracruz.com.br

"A Fisioterapia na Gravidez"

Um grande número de mulheres grávidas sentem dores nas costas ou dores associadas às suas articulações pélvicas. Em 50% das gestantes a dor é intensa, afetando o seu estilo de vida de alguma forma. Essas dores podem ocorrer em qualquer etapa da gravidez, mas a maioria acontece entre o quarto e o sétimo mês.

ALGUMAS SÍNDROMES COMUNS

Dor na parte inferior das costas

O aumento gradual de seu peso e uma maior curvatura lombar podem fazer com que as facetas das articulações fiquem sobressalentes, traumatizando as cápsulas da articulação. O peso e a fadiga produzem má postura.

Disfunção sacroilíaca

A lassidão articular pode permitir um novo movimento repetitivo em uma ou ambas as articulações sacroilíacas a ponto de causar dor. Este movimento repetitivo resulta em superfícies desiguais, movendo-se uma na outra, produzindo uma articulação travada ao invés de móvel.

Dor ciática

Raramente ocorre sozinha, pode acompanhar as duas síndromes já citadas acima. As raízes nervosas do nervo ciático passam em frente à articulação sacroilíaca, portanto, qualquer disfunção ou reação inflamatória neste local afetará essas raízes. A maior lordose lombar também altera a posição destas raízes se for aliado à atividade suficiente.

Separação da sínfise púbica

A largura da sínfise púbica aumenta na gravidez em cerca de 4 a 9mm (às vezes a articulação se separa completamente). As gestantes se queixam de dor temporária na articulação e ao redor, e caminhando para baixo até a região das coxas.

Dor na coluna torácica

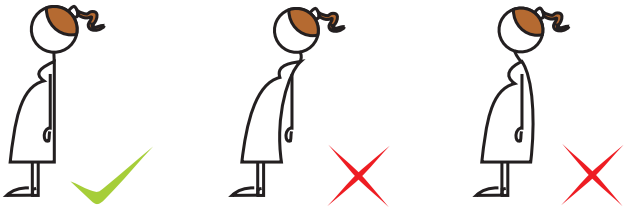
O efeito de maior cifose torácica, o alargamento das costelas perto do final da gravidez, que causa esforço às articulações costotransversal e costovertebral e o aumento do peso dos seios também contribuem.

Dor postural nas costas

Frequentemente a dor nas costas sentida durante a gravidez será apenas uma dor contínua na parte inferior das costas, em geral no fim do dia ou especialmente após um grande esforço. É aliviada com posições confortáveis.

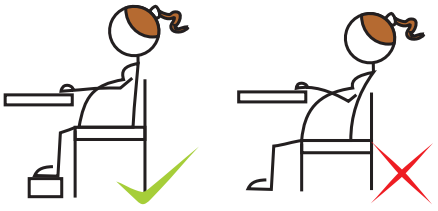
DICAS PARA PROTEGER SUA COLUNA

1 – Em pé, mantenha o tronco e a cabeça alinhados.
Contraia seu abdome e glúteos.

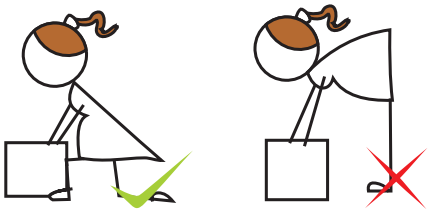


2 – Sentada, apoiar a coluna na cadeira, se possível com um travesseiro, pés apoiados em um banquinho, apoiando toda coluna no travesseiro.

3 – Sentada no escritório, apoiar toda coluna na cadeira, evitando inclinar-se. Use os seus braços para escrever ou digitar, e não a coluna cervical.

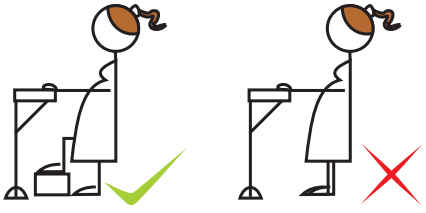


4 – Evite levantar peso. Mas se for preciso, afaste as suas pernas, dobre os joelhos, mantenha a coluna reta, aproxime o objeto do corpo.



5 – Para deitar, prefira a posição de lado, com as pernas dobradas à frente do corpo, com um travesseiro entre elas ou de barriga para cima, com um travesseiro debaixo dos joelhos.
O travesseiro para a sua cabeça não deve ser nem alto nem baixo demais, e sim que alinhe a cabeça com o ombro.

6 – Se você ficar em pé por muito tempo, apóie os pés em um banquinho, mude de pé quando sentir necessidade.



OUTRAS DICAS

As atividades domésticas, como usar vassoura, um aspirador de pó, devem ser feitas com um movimento para frente e para trás, com a menor rotação do tronco.

Para levantar-se da cama, dobre os joelhos, vire para o lado, e vá sentando lateralmente empurrando com os braços, enquanto suas pernas vão caindo sobre a parte lateral da cama.

Se for necessário fazer um movimento agachada, como arrumar a cama, dobre os joelhos, aproxime-se da cama, alinhe as costas e use os braços para fazer o movimento.
Se for trocar fraldas, prefira sentar-se na cama, ou procure um lugar alto, onde você não precise abaixar.

ALONGAMENTOS GERAIS

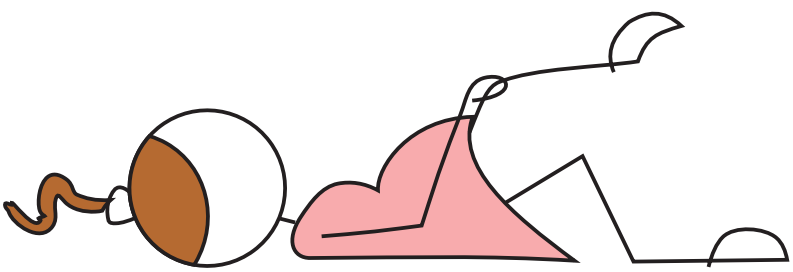
Para a coluna cervical: sentada, você vai realizar o movimento de flexão, extensão, inclinação lateral para a esquerda do pescoço. Inicialmente, fazer três vezes de 10 segundos.

Para a musculatura peitoral: com o aumento dos seios, a coluna se curva.
Deite-se de costas, coloque as mãos na nuca e tente encostar os cotovelos no colchão.
Inicialmente faça 3 vezes de dez segundos.

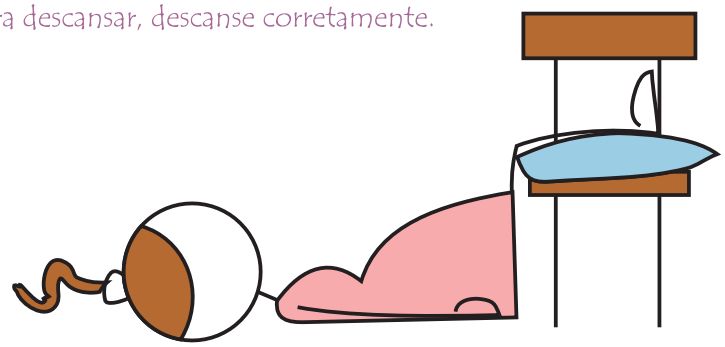
Para os braços: é ótimo para pessoas que digitam muito. Deve ser feito antes de iniciar a digitação e a cada 2 ou 3 horas de trabalho. Deitada ou sentada, traga um braço próximo ao corpo com a ajuda do outro braço. Inicialmente, faça 3 vezes de dez segundos.

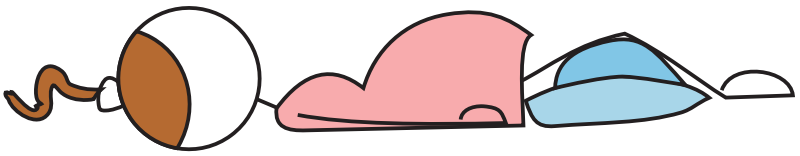
Para o antebraço: com o braço direito estendido, puxe com sua mão esquerda a mão direita para baixo, mantendo por 10 segundos. Alterne os braços, e faça 3 vezes cada, com a palma da mão para cima e com a palma da mão para baixo.

Para a coluna lombar: se você trabalha muito tempo em pé ou sentada, alongue sua lombar. Deitada, pernas dobradas e apoiadas no chão, flexionar uma perna de cada vez contra o tronco segurando com as mãos, soltando o ar. Repetir com a outra perna. Depois, as duas pernas ao mesmo tempo. Inicialmente faça dez vezes de cada.



Para descansar, descanse corretamente.





Dicas

Toda gestante tem que descansar durante o dia.

Pare um pouco após as refeições. Deite. Descanse.

Faça intervalos para relaxamento.

Aproveite a hora do almoço e coloque os pés para cima.

Procure fazer os exercícios corretamente, sempre com orientação.

Estas dicas são para pessoas sem problemas ortopédicos.

Se você tiver muitas dores, o serviço de fisioterapia está à sua disposição através
do seu convênio com o Hospital Vera Cruz.

Vacinação

A vacina representa um meio de prevenir doenças infecciosas notavelmente bem sucedido e de relação custo/benefício muito favorável. Graças às vacinações infantis rotineiras, a ocorrência de doenças contagiosas outrora comuns declinou em todo o mundo.
É importante que você faça visitas regulares ao pediatra, para que ele dê todas as orientações necessárias, discutir a importância das vacinas especiais e lhe informar sobre o surgimento de novas vacinas. Com a vacinação, além de proteger seu filho, você está contribuindo para diminuição da mortalidade infantil e para a erradicação de algumas doenças em nosso país.

Para que servem as vacinas?

As vacinas são produzidas a partir do vírus ou bactérias e têm capacidade de estimular o sistema imunológico da criança a produzir anticorpos contra as doenças que eles causam. Após a vacinação, caso a criança entre em contato com este vírus ou bactéria, o seu sistema imunológico terá condições de reconhecê-los e eliminá-los.

Imunização na criança: Começa na gestante

É uma oportunidade valiosa para propiciar imunidade à mãe e à criança pela passagem de anticorpos via transplacentária, pelo colostro e leite materno, conferindo proteção do bebê nos primeiros meses de vida. Sempre que possível evitar a aplicação de vacinas no primeiro trimestre de gravidez. Vacina de vírus atenuados são contra indicadas.

As vacinas causam efeitos colaterais?

Algumas vacinas podem causar pequenas reações, que em geral são benignas e de curta duração (48-72 horas). As mais comuns são: febre, dores pelo corpo e dor no local da vacinação, que podem ser amenizadas com analgésicos.
Reações mais graves são raras. As doenças causam muito mais males para as crianças do que as vacinas.

Meu filho deve tomar sempre as doses de reforço?

Existem vacinas que são administradas em dose única, mas a maioria delas exige que se dê uma ou mais doses de reforço, para que tenham um efeito protetor eficaz e duradouro.
Caso você esqueça de dar o reforço, não há necessidade de recomeçar todo o esquema. Mesmo com o atraso na aplicação das vacinas, a dose anteriormente aplicada deve ser considerada válida e o esquema continuado.

E as vacinas que não fazem parte do calendário oficial?

As vacinas que ainda não fazem parte do calendário oficial de vacinação podem ser úteis na maioria dos casos. Converse com o pediatra, ele vai poder lhe orientar se é necessário ou não naquele momento a aplicação de tal vacina. O médico vai levar em conta o risco que seu filho tem de contrair a doença, a sua gravidade e a eficácia da vacina.

Se meu filho estiver resfriado, posso vaciná-lo?

O resfriado não costuma atrapalhar a vacinação, desde que a criança tenha um bom estado geral, e não esteja com febre. Mas se você estiver com dúvida em vacinar, procure o pediatra.

SAIBA MAIS SOBRE ALGUMAS VACINAS

TUBERCULOSE (BCG)

Suas formas (meningite tuberculosa e tuberculose miliar) podem ser evitadas com o uso da vacina BCG intradérmica. Esta vacina deve ser aplicada no 1º mês de vida.

Não há necessidade de reforço. Após 15 dias da aplicação aparece um nódulo no local cujo centro amolece, originando uma úlcera que pode secretar. Dura em média 3 meses, e que não precisa de cuidados especiais.

VACINA TRÍPLICE (DPT) e TRÍPLICE ACELULAR (DaPT)

A vacina tríplice protege contra difteria, coqueluche e tétano, que são doenças bacterianas graves que podem ser evitadas com a aplicação da vacina Tríplice (DPT), dada em 5 doses (2º, 4º, 6º e 15º meses de vida e 5 anos). Os reforços podem ser dados de 10 em 10 anos utilizando a vacina Dupla Adulto (DT) e tríplice acelular adulto, podendo ter dor no local da aplicação com vermelhidão, edema e enduração e uma pequena febre e sensação de mal estar passageira. Raramente a febre passa de 39,5º C. Nesses casos consideramos a reação intensa.

Para esta situação já temos a Tríplice Acelular (DaPT) que é considerada um substituto da DPT, com a vantagem de reações mais leves. A vacina Tríplice Acelular (DaPT) ou a Tríplice (DPT) está contemplada na vacina Hexavalente (DaPT), na Pentavalente (DaPT) e na Pentavalente Brasil (DPT).

VACINA ANTIPOLIOMIELITE

Vacina que protege contra o poliovírus que causa a paralisia infantil. É evitada com a vacina SABIN e SALK e é dada em 5 doses, junto com a TRÍPLICE Acelular ou TRÍPLICE. Desde 1989 não se tem registro de nenhum caso da doença no Brasil, ela foi erradicada do nosso país através da vacinação, porém a manutenção deve ser feita em virtude de existir o vírus em outros países. Não existe contra indicações, mas recomenda-se adiar a aplicação se a criança estiver com febre acima de 38º C, diarréia ou vômitos intensos.

A partir de 2000, as recomendações norte-americanas para vacinação contra a poliomielite excluem a vacina oral (OPV, também conhecida como SABIN), e recomenda-se o uso exclusivo da vacina inativada (e IPV, também conhecida como SALK).

Os motivos para essa recomendação são a ocorrência da poliomielite paralítica pós-vacinal e a erradicação da poliomielite nas Américas. A poliomielite paralítica pós-vacinal é uma conseqüência inevitável do uso da vacina SABIN, que tem vírus vivo atenuado em sua composição.

Com a virtual erradicação da poliomielite tem-se considerado esse efeito adverso da vacina intolerável. Com a vacina SALK, que tem em sua composição vírus morto, a ocorrência da poliomielite paralítica é inexistente. Já se encontra disponível a vacina SALK em forma combinada com a vacina TRÍPLICE ACELULAR, a vacina HEMÓFILOS e HEPATITES B (HEXAVALENTE), sendo todas aplicadas em uma única injeção.

A vacina SABIN continua sendo utilizada no sistema público brasileiro pelo custo, facilidade de administração e enorme aceitação por parte da população.

VACINA HAEMOPHILUS INFLUENZAE (HIB)

A vacina contra o Haemophilus Influenzae (HIB) proteje contra formas graves de infecção por esta bactéria (meningite e pneumonia) e deve ser ministrada no 2°, 4° e 6° mês de vida e reforço com 1 ano e 3 meses.

VACINA HEPATITE B (HB)

É uma doença que pode ocorrer em qualquer idade e pode se tornar crônica levando ao câncer de fígado.
Recomenda-se a vacinação universal contra HB a partir do nascimento em esquema de três doses.

VACINA VARICELA

Também conhecida como CATAPORA, é causada por um vírus.
É muito contagiosa, provoca febre e desconforto. Pode tomar formas graves (varicela hemorrágica) ou levar à infecção secundária por agentes bacterianos.

TRÍPLICE VIRAL (SARAMPO, CAXUMBA, RUBÉOLA)

VACINA HEPATITE A

Esta doença costuma aparecer em crianças que vivem em locais onde o saneamento básico não é ideal.
É frequente seu aparecimento após as férias escolares de verão.
Geralmente é uma doença autolimitada, porém incapacita a criança por mais ou menos 15 dias.
Pode levar à morte no caso de adquirir a forma mais grave da doença.

VACINA PNEUMOCÓCICA CONJUGADA

O pneumocócico é o principal causador de pneumonia e meningite bacteriana em crianças.
A vacina ajuda a fornecer uma ampla proteção contra a doença pneumocócica invasiva em crianças menores de 2 anos de idade, que correm maior risco de adquirirem doenças pneumocócicas.
Três doses devem ser administradas no primeiro ano de vida, com uma quarta dose entre 15 e 18 meses.
Existem duas vacinas contra o pneumocócico, sendo na rede pública aplicada a vacina pneumocócica 10 valente e nas clínicas privadas a

VACINA MENINGOCÓCICA

A N. Meningitides é também uma das principais causas da meningite e septcemia fulminante em todas as faixas etárias. Os sorogrupos A ,B, C, W, X e Y respondem pela maioria dos casos de doença meningocócia . De 5% a 15% da população mundial pode ser portadora e transmissora mas não apresentar nenhum sintoma, podendo infectar grupos mais suscetíveis como criança e idosos.

O índice de fatalidade é alto, mesmo quando diagnosticada rapidamente e tratada imediatamente. Apesar de ter tratamento, um a cada 5 infectados morre pela doença e entre os sobreviventes, até 20% ficam com sequelas com problemas neurológicos, membros amputados ou surdez.

A Sociedade Brasileira de Imunização sugere o seguinte esquema de doses para a rotina de vacinação contra a doença meningocócia em crianças:

- 3 meses: Meningocócica C conjungada e Meningocócica B;

VACINA H.P.V. (PAPILOMAVÍRUS HUMANO)

Vacina que protege contra o câncer de colo de útero, pênis, ânus e orofaringe. Atualmente está indicada para mulheres e homens à partir de 9 anos em 3 doses. Sempre que possível deve ser aplicada preferencialmente na adolescência, antes de iniciada a vida sexual. Pode ser aplicada em qualquer idade e independente do início da vida sexual.

VACINA ROTAVÍRUS

O rotavírus é um vírus que causa diarréia grave freqüentemente acompanhada de febre e vômitos.
Existem 2 vacinas contra o rotavírus, sendo uma Monovalente (rede pública) e outra Pentavalente (clínicas privadas). Pode ocorrer cólica e apresentar sangue nas fezes como eventos adversos.

VACINA HERPES ZÓSTER

A vacina contra o Herpes Zóster, popularmente conhecido como cobreiro, é indicado à partir dos 50 anos. A doença consiste na reativação do vírus da varicela. Uma das consequências são as fortíssimas dores, que podem durar até 1 ano.

- Retire com a secretária do curso o calendário de vacinação atualizado.

Anotações

Módulo 2

- Pré-Natal e Parto
- Orientação Nutricional à Gestante

FUNDAÇÃO ROBERTO ROCHA BRITO

HOSPITAL VERA CRUZ

Futura Mamãe

Nós sabemos que a grande parte das dúvidas que invadem sua mente provém do desconhecimento do que acontece no interior de seu corpo durante a gestação, ainda mais quando se trata do primeiro filho.
Toda ansiedade e insegurança de como será a internação, o parto.
Uma experiência, às vezes, nunca vivida, precisa de cuidados especiais.
Por isso é importante ter um acompanhamento médico, a busca de assistência pré-natal junto a profissionais que estejam aptos a preparar você para o grande acontecimento de trazer uma nova vida ao mundo.

Você sabe como acontece a fecundação?

A gravidez é um estado essencial da mulher que gera, dentro de si, um novo ser.
Todas trazem, ao nascer, em seus dois ovários cerca de 500.000 óvulos potenciais.
A partir da puberdade, cerca de 100 a 150 destes óvulos entram num processo de amadurecimento, em cada ciclo menstrual.
Mas geralmente, apenas um destes óvulos se torna apto à fecundação.
Durante a evolução deste quadro, os dois hormônios produzidos pelo ovário (estrogênio e progesterona) preparam a mucosa do útero para uma eventual gravidez.
Quando ela não ocorre, acontece a perda de sangue, a menstruação, iniciando assim, em seguida, um novo ciclo.

Desta união, que ocorre habitualmente na trompa, resulta um novo ser portador dos componentes genéticos do papai e da mamãe.

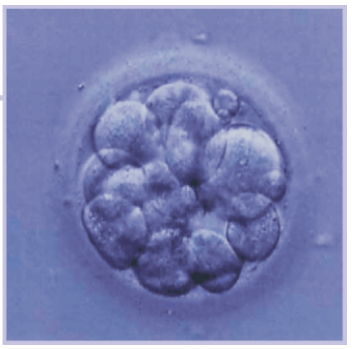
A célula-ovo resultante se fixa no endométrio e, na sequência da multiplicação celular segue-se uma diferenciação específica que irá formar a placenta, a bolsa amniótica e o futuro bebê.

A gravidez tem início com a fecundação, a união da célula sexual masculina, o espermatozóide, com a célula sexual feminina, o óvulo.
A cada ato sexual cerca de 300 milhões de espermatozóides podem ser depositados na vagina, mas apenas um irá penetrar no óvulo.

O DESENVOLVIMENTO DO SEU BEBÊ DURANTE A GRAVIDEZ

1 mês (1ª à 4ª semana)

O ovo resultante da fecundação sai da tuba uterina, e se dirige para a cavidade uterina iniciando sua divisão em várias células, fixando-se no útero. Quando isto acontece, se inicia a gestação.
No final do 1º mês mede 5mm.



2º mês (5ª à 8ª semana)

Nesta fase, acontece a formação dos dentinhos, cavidades cardíacas. Inicia-se a diferenciação das mãos, pés e glândulas sexuais.
Os elementos do rosto estão mais nítidos. No final do 2º mês ele mede 3 a 4cm e pesa entre 2 e 3g.

3º mês (9ª à 12ª semana)

Formação dos primeiros ossos, acentua-se a forma mais humana, os membros ficam mais longos, os órgãos estão formados, as funções fisiológicas estão prontas e já dá para ouvir os batimentos cardíacos do bebê. Mede 12cm e pesa 65g.
É neste momento, entre 11 a 13 semanas de gestação, que se realiza uma ecografia (ultra-som) para a avaliação da translucência nucal.
E o que é isso e para que serve ? É a medida da prega nucal do embrião e serve para rastrear síndromes genéticas.

4º mês (13ª à 17ª semana)

Seu bebê se tornou um feto e já pode ser visto com suas formas mais nítidas ao ultra-som, começa a desenvolver o sentido do tato e da audição.
Surgem os cabelos e os músculos ganham força. Agora são 20cm e 250g.

5° mês (18ª à 22ª semana)

Nesta fase o bebê se mexe muito, e os dedos têm impressões digitais e unhas.
Você já pode saber se é menino ou menina.
Ele mede 30cm e pesa 650g.
Entre a 22ª e 24ª semana se realiza a ecografia mais importante da gestação que é chamada de ecografia obstétrica morfológica. Ela avalia toda a formação anatômica do seu bebê descartando anomalias.

6° e 7° mês (23ª à 31ª semana)

Agora ele já ouve, tem os olhos abertos, muda de posição e chupa o polegar com frequência. Mas também pode se assustar, porque nesta fase fica mais sensível aos sons.

8° e 9° mês (32ª à 40ª semana)

Está tudo pronto, ele até já assume posição definitiva para o parto.
Urina muito, ganha peso e força, cresce, e fica com dificuldade para se movimentar.
Com certeza ele não vê a hora de nascer. Mede 50cm e pesa 3kg aproximadamente. Nunca se esqueça que o peso e comprimento variam bastante.

MODIFICAÇÕES QUE OCORREM NA MAMÃE DURANTE A GESTAÇÃO

Mamas

A primeira mudança que você vai perceber é nas mamas. Elas aumentam de tamanho e a cor do mamilo e da auréola mudam.
O quê fazer?
Utilize soutiens bem confortáveis, de alça e base largas, Se possível tome banhos de sol diariamente, mas sempre até as 10:00hs e após as 16:00hs.
Para fortalecer os mamilos, provoque atrito suave com uma toalha ou bucha natural.

Pele

A pele não fica de fora.
Podem surgir estrias e máscara gravídica (manchas).
Neste caso, não exponha as manchas ao sol.
Evite o aumento excessivo de peso e utilize cremes ou óleos próprios para as estrias.

Congestão nasal

A congestão nasal e a falta de ar (a partir do 5º mês) podem ser controlados com a elevação da cabeceira da cama ou simplesmente deitar-se do lado esquerdo.

Sistema digestivo

Ah!, minha gengiva está sangrando, tenho náuseas, azias e vômitos, flatulência, prisão de ventre, minhas cáries e saliva aumentaram.
Calma, tudo está sob controle. Algumas dessas modificações vão acontecer!
Para evitar as azias, não deite após as refeições, faça dietas fracionadas e evite alimentos ácidos, condimentados ou gordurosos.
Caminhadas e ingerir alimentos ricos em fibras ajudam muito nas flatulências e prisão de ventre.

Náuseas e vômitos

As náuseas e vômitos podem ser controlados evitando a ingestão de sólidos e líquidos juntos, mastigue bem os alimentos, faça uma alimentação matutina leve, e, antes de se levantar tente comer algum alimento seco e permaneça na cama por mais 30 minutos.

Câimbras

As câimbras podem aparecer nas diversas fases da gravidez e não se sabe ao certo sua causa. Pode ser pela espoliação dos nutrientes da mãe para o feto, compressão do útero e a lordose pelo aumento do útero.
Então, utilize sapatos de salto baixo, não fique muito tempo em pé, sente-se sempre com as costas retas e, se necessário coloque uma almofada para ter melhor apoio.
No caso de câimbras, friccione o local e faça compressas quentes.
Ao levantar-se da cama faça movimentos suaves, espreguice: isto é bom para as articulações e musculatura.

Varizes

Não fique em pé ou sentada durante muito tempo, repouse sempre que possível, evite usar meias 3/4 com elásticos, (é bom usar meia-calça elástica).
Quando estiver sentada apóie os pés em um banquinho e quando lembrar, movimente-se. Se deitada, prefira o lado esquerdo.
Elevar os pés e pernas algumas vezes ao dia ajuda na circulação.
Edemas podem aparecer.
Eleve os membros inferiores, repouse do lado esquerdo, e quando permanecer muito tempo sentada, mexa as pernas e pés para ativar a circulação.

Puxa, a mamãe está com vontade de fazer xixi!
Nunca segure.
Atenda sempre ao desejo de urinar.

O Trabalho de Parto

Você já sabe quase tudo sobre a gravidez, agora está na hora de aprender a reconhecer os sinais que surgem antes do parto.
Quando devo ir para a maternidade?
Aproximadamente 15 dias antes do parto podem aparecer sinais que servem de aviso que o parto está próximo.

- Perda do tampão mucoso que veda a entrada do colo do útero.
- Contrações esporádicas, ou seja, o endurecimento do abdômen, de frequência irregular e de fraca intensidade, incapaz de dilatar o colo do útero.
- Queda de barriga.

O TRABALHO DE PARTO PODE SER CONFUNDIDO COM O FALSO TRABALHO DE PARTO

No início do trabalho de parto, as contrações são regulares, há aumento de duração.
Os intervalos vão se tornando mais curtos progressivamente, continuam mesmo em repouso e tem localização lombar.

No falso trabalho de parto as contrações são irregulares
A duração diminui ou são irregulares;
O intervalo é igual ou irregular;
Em repouso diminuem e geralmente estão localizadas em baixo ventre, como uma dor em peso.

A caminho da maternidade

A presença do pai é muito importante nesta fase, procurando sempre suprir a necessidade da futura mamãe:

Conversar, ajudar no relaxamento, atender às queixas de frio ou calor.

Você deve relaxar ao notar início de contração, evite respiração artificial, respire fundo pelo nariz e solte o ar pela boca.

Massagear a região lombar melhora o desconforto causado pelas contrações.

Devo ir para a maternidade quando as contrações forem regulares, acontecer perda de líquido, sangramento vaginal ou se houver diminuição ou parada de movimentação do bebê.

Os tipos de parto

Existem dois tipos de parto:

O Normal e o Parto Cesárea.

É o seu médico que vai indicar qual será o mais adequado para você.

No **Parto Normal** é feita uma incisão cirúrgica, com o objetivo de alargar a abertura por onde o bebê vai passar (Episiotomia).

É feita momentos antes do nascimento.

Após o parto faz-se uma sutura da incisão e os pontos costumam cair após 7 dias, variando de acordo com o fio utilizado.

O **Parto Cesárea** é realizado com a anestesia peridural, raqui ou geral.

É feita uma incisão abdominal, abrindo o abdômen e o útero da mãe, provocando o nascimento do bebê.

Anestesias

O seu médico estará sempre junto com o médico anestesista discutindo a melhor indicação para você.

Tanto a anestesia geral como as de bloqueio (peridural contínua, intra-dural ou associação de ambas) exigem jejum.

Por isso, quando iniciar seu trabalho de parto ou apresentar algum sinal que justifique sua vinda à maternidade, NÃO coma nem beba nada, NEM ÁGUA.

Evite trazer para a maternidade:

Jóias, brincos ou qualquer tipo de adorno, pois de acordo com o seu tipo de parto, poderão ser utilizados equipamentos que não permitem o contato com metal.

E depois do parto, o que acontece comigo?

- Depois das tensões e emoções do parto, já no conforto do quarto e rodeada de familiares, nem sempre os primeiros sentimentos são de paz e serenidade.
- O primeiro pensamento que vem à cabeça da mamãe é o medo de não saber cuidar do bebê, a responsabilidade de criar um filho, ansiedade pelo futuro, tudo isso misturado a uma intensa e contraditória sensação de felicidade e plenitude.
- É conveniente, neste período, que as visitas sejam rápidas e limitadas, a mamãe precisa de repouso e a equipe técnica do hospital necessita de oportunidade para transmitir os ensinamentos, que serão de grande utilidade quando a mamãe for para casa.
- O corrimento vaginal, inicialmente vermelho, tornando-se depois transparente, desaparece em 4 ou 6 semanas. E a menstruação normal recomeçará até 60 dias após o parto, ou mais, se a mãe estiver amamentando.
- A queda de cabelo durante 3 a 6 meses após o parto também pode ocorrer. Procure usar xampus suaves e penteados simples até que os cabelos voltem ao normal.

Dicas para a mamãe após o parto

Antes de se levantar, pela primeira vez, procure ficar sentada por algum tempo, para evitar tonturas.

Evite banho muito quente, o ambiente abafado pode causar mal estar. É permitido lavar a cabeça.

Caminhe para evitar o acúmulo de gases, principalmente se o parto foi cesárea. Mas assuma a postura mais ereta possível.

Eleve os membros inferiores, quando em repouso, para ajudar a circulação do sangue.

Ingira líquidos em grande quantidade para manter o equilíbrio do organismo.

É normal que as funções intestinais estejam mais lentas, a alimentação rica em verduras e frutas vai ajudar bastante.

Atenda sempre a vontade de urinar.

Orientação Nutricional à Gestante

Toda gestante necessita de, em média, 300 calorias adicionais, devido ao aumento do metabolismo basal. É importante lembrar que não é recomendável a ingestão de grandes quantidades de alimentos, o fundamental é a qualidade.
A qualidade de sua dieta vem da combinação dos alimentos e quantidades específicas de proteínas, carboidratos, lipídeos, minerais e vitaminas.

PROTEÍNAS

A necessidade de proteínas acompanha a velocidade de crescimento durante a gestação.
Primeiro mês - 0,5g adicionais.
A partir do 2º mês - 25g adicionais.
Sua dieta precisa conter calorias adequadas para que as proteínas possam cumprir seu papel na formação de novas células. Em média, deve-se ingerir 60g de proteínas.

Você encontra 60g de proteínas na combinação de:

2 copos de leite de vaca (200 ml cada)+ 6 colheres (sopa) de feijão + 2 fatias de carne vermelha, frango ou peixe (100g cada)

As principais fontes de proteínas são:

Carnes	Queijos
Ovos	Leite
Ervilha	Feijão
Lentilha	Grão de bico
Soja	Iogurte

VITAMINAS

VITAMINA " A " ou RETINOL

São recomendados 70mcg de Retinol adicionais, no total de 770mcg de Retinol por dia.

Principais fontes de Retinol: manteiga, margarina, cremes, leites e queijo.

Principais fontes de Beta-Caroteno: vegetais verdes e legumes.

VITAMINA " B 1 " - TIAMINA

0,3mg adicionais, no total de 1,4mg por dia.

Principais fontes: carne de porco, fígado, grãos integrais, legumes em geral (cenoura, chuchu, abobrinha).

VITAMINA " B 2 " - RIBOFLAVINA

0,3mg adicionais, no total de 1,4mg por dia.

Principais fontes: leite, fígado e grãos.

VITAMINA " B 6 " - PIRIDOXINA

0,6mg adicional, no total de 1,9mg por dia.

Principais fontes: carne, fígado, cereais integrais, trigo, milho e vegetais.

VITAMINA " B 12 "

0,2mcg adicional, no total de 2,6mcg por dia.

Principais fontes: músculo, carne, fígado, ovos, leite, queijos.

Não é encontrada em produtos de origem vegetal.

VITAMINA " C "

10mg adicionais, no total de 85mg por dia.

Principais fontes: melão, tomate, pimentão, brócolis, batata, vegetais e folhosos (couve, maracujá, caju, abacaxi, limão, laranja, acerola).

VITAMINA " D "

São recomendados 5mcg por dia, assim como para mulheres não grávidas.

Principais fontes: leite e margarina reforçados.

VITAMINA " E "

São recomendados 15mg por dia, assim como para mulheres não grávidas.

Principais fontes: sementes, vegetais folhosos, óleos vegetais, cereais, carnes, ovos e leite.

ÁCIDO FÓLICO

200mcg adicionais, totalizando a necessidade diária de 600 mcg.

Principais fontes: fígado, vegetais folhosos, produtos integrais, levedo, nozes e legumes.

É difícil atingir a recomendação só com a alimentação, por isso é necessária a suplementação medicamentosa de ácido fólico, conforme prescrição médica

NIACINA

4mg adicionais, no total são recomendados 18mg por dia.

Principais fontes: fígado, carnes, legumes, amendoim, feijões e ervilhas.

É importante seguir as orientações do seu ginecologista.

Não tome vitaminas sem consultá-lo!

MINERAIS

CÁLCIO

É recomendado 1000mg de cálcio por dia, assim como para mulheres não grávidas.
É importante, principalmente no último trimestre da gravidez, quando o crescimento esquelético do bebê atinge o máximo.

Principais fontes: leite, queijos e iogurtes,

A recomendação é atingida pela associação de: 2 copos de leite de vaca (200 ml cada) + 2 fatias de queijo + 1 iogurte

Mas qual leite devo tomar ?

A escolha do tipo de leite vai depender da necessidade de cada mamãe.
Conheça um pouco as características nutricionais de cada um.

Tipos de leite 100ml	Calorias	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Carboidratos (g)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Integral	61	3,6	3,00	4,9	123	0,1
Desnatado	35	3,6	0,1	5,0	123	0,08
Soja	114	6,20	4,10	14,4	40	1,2
Cabra	92	3,9	6,2	5,4	190	0,2

FÓSFORO

Não há adicional, são recomendados 700mg por dia.

Principais fontes: carnes, leite, queijos, cereais (arroz, milho e aveia).

FERRO

27mg por dia, o que corresponde a um adicional de 9 mg/dia.
Ingerir 27mg por dia exige muita atenção na alimentação. Durante a gravidez, o ferro é necessário para a produção de hemoglobina das hemáceas da mamãe e do bebê.
No último trimestre da gravidez ocorre maior utilização do ferro pelo bebê.

Principais fontes: carnes vermelhas, frango, peixes, ovos, fígado e miúdos (coração, moela) e leguminosas (Feijão, ervilha, lentilha, grão de bico).

QUANTO VOU ENGORDAR?

O ganho de peso na gravidez é variável entre as mulheres.
A gestação é um período positivo de crescimento, onde a maior parte de ganho é no tecido magro do bebê, (musculatura e ossos).
Um aumento de peso vindo do excesso de líquido corporal ou excesso de gordura não conduz a uma boa saúde.
Se a mulher engravidou dentro do peso ideal, é adequado o ganho de 1 a 2 kg durante o primeiro trimestre e a partir do 4° mês é adequado o ganho de cerca de 450 g por semana.
O ganho de peso adequado é classificado de acordo com a tabela abaixo do Institute of Medicine(2009). Você pode verificar qual o ganho de peso adequado para sua gestação através do cáculo do índice de massa corporal (IMC) pré gravídico.

IMC PRÉ GRAVÍDICO = PESO ANTES DE ENGRAVIDAR/ (ALTURA)²

IMC pré gestacional	Classificação	Ganho de peso total(kg)	Ganho de peso no 2° e 3° Trimestre(g/semana)
<18,5	Abaixo do peso	13,0 - 18,0	453-589
18,5-24,9	Peso adequado	11,0 - 16,0	362-453
25,0-29,9	Sobrepeso	7,0 - 11,0	227-317
>30,0	Obesidade	5,0 - 9,0	181-272

GUIA ALIMENTAR DIÁRIO

leite e derivados
3 porções dia
2 copos de leite de vaca (200 ml cada)
50g de queijo
1 iorgute (180 ml)

carnes e equivalentes
de 2 a 3 porções/dia
60/90g de carne cozida
2 a 3 ovos
2 a 21/2 xícaras de leguminosas
2/3 a 1 xícara de frutas oleaginosas
2/3 a 1 xícara de tofú

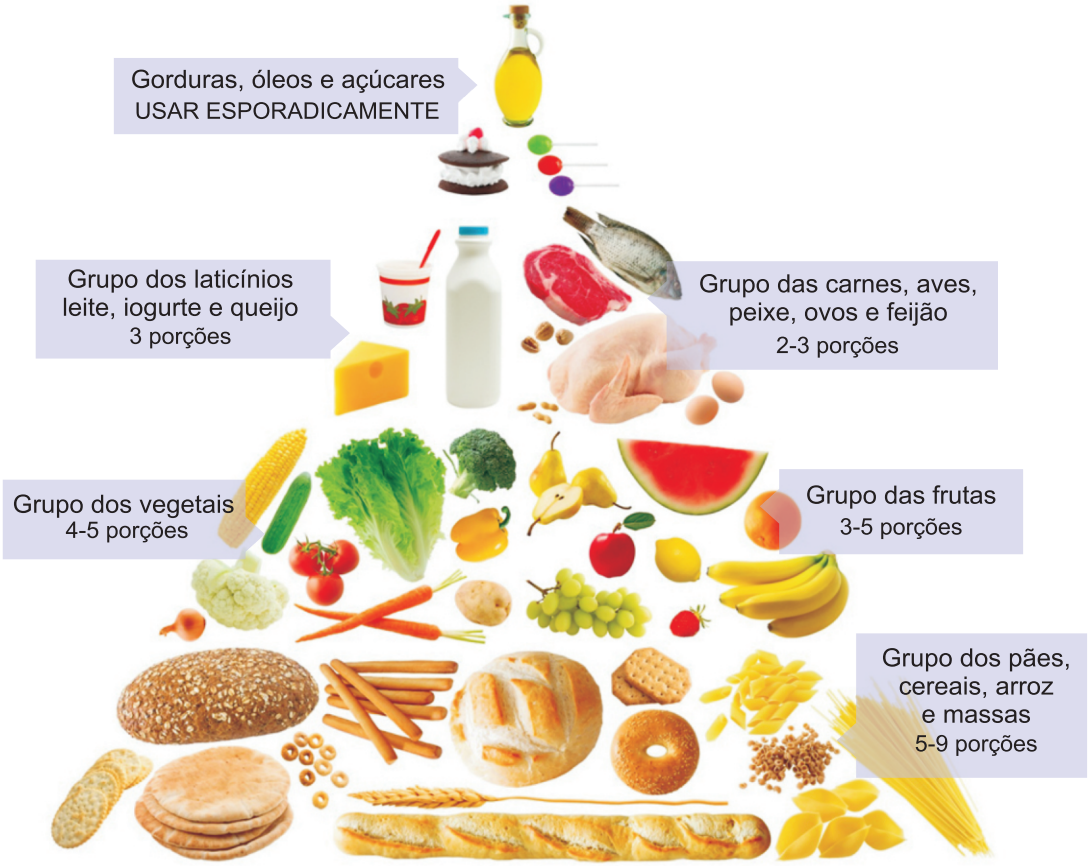
cereais e equivalentes
5 a 9 porções/dia
01 fatia de pão de forma
½ pão francês, de hambúrguer ou de água
½ xícara de cereal cozido ou massa
30g de cereal integral
2 biscoitos
2 torradas médias

vegetais
de 4 a 5 porções/dia
1 xícara de vegetal cru
½ xícara de vegetal cozido
¾ de xícaras de suco de vegetal

frutas
de 3 a 5 porções/dia
1 pedaço médio de fruta crua
½ xícara de fruta cozida
3\4 de xícara de suco de fruta
1\2 xícara de fruta seca

DIETA BALANCEADA PARA FUTURAS MAMÃES

Sua dieta deverá seguir as porções recomendadas pela PIRÂMIDE DE ALIMENTOS



DICAS NUTRICIONAIS PARA GESTANTES

Para evitar a anemia, consuma carnes e gema de ovo, além de alimentos ricos em Vitamina C , que aumentam a absorção de ferro.
A futura mamãe não deve fazer regimes, pois dietas com baixas calorias comprometem o crescimento do bebê. Se você já engravidou com peso acima do normal, evite doces, frituras e excesso de massas.

O consumo de sal deve ser moderado, não tome diurético nem faça restrições severas de sal sem orientação de seu médico. Evite alimentos enlatados, sopas artificiais e embutidos, não use sal light sem orientação médica ou de nutricionista. Consuma sempre alimentos ricos em fibras, como verduras e frutas para que seu intestino funcione bem.

BEBIDAS ALCOÓLICAS E CAFEÍNA

Procure não consumir bebidas alcoólicas, pois o feto não tem a enzima álcool desidrogenase, assim o álcool atravessa a placenta e causa efeitos tóxicos, principalmente no início da gravidez.
Evite o excesso de cafeína, o consumo deve ser menor que 300mg/dia (180ml de café contém 103 mg, 180ml de chá contém 36 mg e 360 ml de. refrigerante contém 37 mg).

ADOÇANTES

São considerados seguros para o bebê os adoçantes do aspartame, acessulfame K sucralose ou estévia.
A sacarina não é considerada segura, pois quando ingerida em excesso pode ter efeito abortivo

CRENÇAS E MITOS DA GRAVIDEZ

- Se eu comer muito um determinado alimento durante a gravidez, meu filho nasce gostando desse alimento
NÃO É VERDADE

- Quanto maior quantidade de alimentos eu ingerir na gravidez, maior será meu filho
NÃO É VERDADE

- O tamanho da criança ao nascer é influenciado pela hereditariedade, raça, saúde, tempo de vida intra-uterina e nutrição da mãe
VERDADE

- Gordura é sinal de boa nutrição
NÃO É VERDADE

- A gestante que não consumir cálcio na quantidade adequada terá cárie dental
NÃO É VERDADE

- A cárie, muito comum na gravidez, não está associada ao baixo consumo de cálcio, e sim à diminuição do ph da saliva, podendo ser evitada com boa higienização dos dentes
VERDADE

- Posso fazer uma dieta hipercalórica, pois o meu bebê é um "parasita" e conseguirá consumir tudo que precisa
NÃO É VERDADE

- A nutrição adequada da mãe é fundamental para o bebê, tanto durante a gravidez como na lactação
VERDADE

Módulo 3

- Assistência à Mãe e ao Recém-Nascido na Maternidade
- Aleitamento Materno

FUNDAÇÃO ROBERTO ROCHA BRITO

HOSPITAL VERA CRUZ

O Nascimento do Bebê

Neste módulo é apresentado como será o seu atendimento na maternidade.
Você também aprenderá sobre as vantagens da amamentação e do leite materno, sobre a preparação e cuidados com as mamas, como e quando amamentar seu filho e receberá dicas importantes para o sucesso da amamentação.

Na Maternidade do Hospital Vera Cruz um Neonatologista – pediatra especialista em recém-nascidos - estará presente em todo o parto, prestando a assistência necessária à criança. Imediatamente após o nascimento o bebê será colocado em um berço, mostrado à mãe e então levado a uma sala contígua à sala de parto. Aí serão realizados todos os procedimentos necessários: secado, aquecido e, se necessário, aspirado, oxigenado, ressuscitado, etc. Após ser examinado, pesado, medido ele retornará à sala de parto e então, mamãe, você poderá segurá-lo, beijá-lo e, se quiser, até amamentá-lo quando o parto for normal.
Depois o bebê será levado à sala de observação, colocado em um berço aquecido para rapidamente recuperar a temperatura normal e serão realizados alguns procedimentos como por exemplo: receberá a 1ª dose de vacina contra a hepatite B, será retirada a impressão plantar, etc. O pai e os familiares poderão acompanhar esses cuidados através de um grande vidro.
No Hospital Vera Cruz a permanência do bebê nesta sala de observação será a menor possível; na quase totalidade dos casos somente o tempo suficiente para a mãe ser liberada da sala de parto.

ALOJAMENTO CONJUNTO

Terminado o parto e estando a mãe já acomodada em seu quarto, o bebê será levado junto a ela, iniciando então o tipo de assistência chamado Alojamento Conjunto.
Antigamente, o bebê permanecia no berçário sendo levado ao quarto da mãe em horários fixos e planejados.
No entanto, esta rotina de maternidade utilizada por décadas, e na verdade ainda vigente em alguns hospitais, não é o mais adequado, pois interfere negativamente na amamentação e na relação afetiva entre mãe e bebê, pois os mantém longe um do outro.

No Alojamento Conjunto, como o próprio nome diz, mãe e criança ficarão juntos, 24 horas ao dia. O bebê poderá mamar quando quiser.
A mãe e o pai terão oportunidade de conhecer melhor seu filho, aprendendo a reconhecer seu choro, como é o seu sono, quando sua fralda precisa ser trocada.
O bebê se sentirá seguro, pois, estará ao lado de quem já conhece e não de pessoas estranhas, de quem nunca escutou a voz!
Mas você mamãe não estará sozinha!
Será assistida em tempo integral pelo pessoal de enfermagem que lhe ajudará nas mamadas, lhe ensinará a dar banho no bebê, cuidar do umbigo, trocar fralda, vestir sua roupinha, etc.
O Alojamento Conjunto é local de ensino e aprendizagem, capacitando a mãe cuidar do seu bebê.
Uma vez por dia, ou mais se necessário, o médico neonatologista examinará o bebê e lhe orientará nas dúvidas que ocorrem.
Também no Alojamento Conjunto, além da evolução clínica, são realizados os exames laboratoriais necessários e o Teste do Olhinho.

Alta da Maternidade

Na Maternidade do Hospital Vera Cruz a alta ocorrerá somente quando mãe, bebê e a condição da amamentação estiverem bem, o que ocorre, em média 48 a 72 horas após o parto.
Antes da alta será colhido do bebê o Teste do Pezinho: são retiradas gotas de sangue que, embebendo um papel filtro, serão encaminhadas ao laboratório de referência para testar a presença de algumas enfermidades muito raras.
Também na alta vocês, pais e mães, receberão orientações da enfermeira e do médico neonatologista sobre quando fazer a primeira consulta ao pediatra, como será a vacinação, como agir com os irmãos mais velhos, etc, etc.

Disque Amamentação

Qualquer dúvida ou dificuldade na amamentação após a alta hospitalar, telefone. o Projeto Nascer tem como um de suas metas, o sucesso no Aleitamento Materno. A equipe do Disque Amamentação estará à sua disposição 24 horas por dia no telefone: (019) 3734-3045.

Aleitamento Materno

Aleitamento materno significa alimentar o seu bebê como a natureza planejou.
O leite humano é o alimento ideal para recém-nascidos humanos.
A concentração de proteínas, gorduras e outros nutrientes é completamente diferente dos leites artificiais.
O leite artificial, de lata, nada mais é do que leite de vaca manipulado, tentando aproximar sua composição à do leite humano.

O aleitamento materno traz vantagens tanto para o bebê como para a mãe. O mais importante é que permite e estimula uma ligação afetiva profunda entre ambos.

Vantagens para o bebê

O leite materno contém todos os nutrientes necessários para a alimentação adequada do bebê até o sexto mês de vida, não sendo necessário qualquer outro tipo de alimento.
Sua digestão é fácil, seu uso é muito eficaz.
Contém substâncias que o protegem de infecções e ajudam no desenvolvimento do sistema imunológico.
Fornece estímulo e gratificação oral e os movimentos feitos ao mamar ajudam no desenvolvimento adequado das mandíbulas e dentes.

Vantagens para a mamãe

Com o aleitamento a mamãe experimenta sensações e emoções únicas como mulher.
Logo após o parto, a sucção ao seio estimula a produção de um hormônio, a ocitocina, que estimula a contração uterina, favorecendo que ele retorne ao seu tamanho normal, diminuindo o sangramento.
O aleitamento, aparentemente, reduz a probabilidade da mulher desenvolver câncer de mama.
Frequentemente a mulher que amamenta tem recuperação de sua forma física mais rápida.
O leite materno é econômico, não requer preparo, é mais fácil de ser oferecido em qualquer lugar que você vá, inclusive em viagens.

Escolhendo o aleitamento materno

A opção pelo aleitamento materno geralmente é tomada antes do bebê nascer.
Caso contrário, ela ainda poderá ser feita depois do parto e até mesmo alguns dias depois.
Uma decisão prévia ajuda bastante porque há várias sugestões que lhe ajudarão.
Escolher um hospital que encoraja o aleitamento materno é importante para se ter um bom começo.
Você deve esperar de tal maternidade:
.Permissão para que o aleitamento materno comece logo após o parto.
.Que tenha Alojamento Conjunto.
.Que tenha pessoal de enfermagem, médicos e outros profissionais com qualificações especiais no ensino de técnicas de aleitamento materno.

Preparando seus seios para a amamentação

Use um soutien de algodão com alças e bases largas, para que haja boa sustentação.
Após o banho, provoque atrito nos mamilos com uma toalha, para fortalecê-los.
Evite o uso de cremes ou pomadas, a não ser que seu médico recomende.
Existe na auréola um líquido lubrificante que protege seus seios durante a gravidez e a amamentação.

Examinando os mamilos

Algumas mulheres pensam que seus mamilos são curtos para amamentar.
Entretanto, o comprimento do mamilo em repouso não é importante.
O bebê suga a mama e não o mamilo.
Só é necessário que o mamilo e a auréola fiquem protusos, formando um bico dentro da boca da criança.
Durante o pré-natal, suas mamas serão avaliadas pelo seu obstetra.

Os seios e o leite materno

Os seios possuem uma grande quantidade de tecido gorduroso, que está diretamente ligada com o tamanho e contornos, mas isso não tem nenhuma função na produção do leite.

O tamanho dos seios não está relacionado com a quantidade de leite produzido

A primeira mudança que se nota na gravidez é o aumento dos seios.
Este desenvolvimento acontece de acordo com a alteração hormonal e continua por todo período de gestação, inclusive após o parto.
Próximo ao parto e nos primeiros dias depois dele, é secretado o primeiro leite, chamado colostro.
Ele é espesso, amarelo e viscoso e contém proteínas importantes para o desenvolvimento do sistema imunológico do bebê.
Depois de alguns dias, você notará a mudança de coloração e viscosidade, como também sua composição é alterada.
Em cerca de duas semanas o leite que varia menos em conteúdo nutricional é produzido e se mantém durante toda a lactação.
Este leite tem aparência mais fina que o leite de vaca, podendo ser alterado conforme sua dieta.

Quando o meu bebê está pronto para mamar?

A primeira mamada deve ser tão logo que possível após o nascimento.
Esse é um período em que a mãe e bebê estão em alerta e o reflexo de succção está intenso, sendo a ocasião ideal para o início da amamentação. O bebê deve ser alimentado quando quiser, inclusive à noite, e ele saberá pedir.
Para satisfazê-lo, deverá mamar nos dois seios toda vez.
Na próxima mamada comece pelo último seio oferecido na mamada anterior.
Lembre-se que a sucção é o melhor estímulo para a descida e também o aumento da produção de leite.
Muitos bebês não mamam direito nas primeiras vezes.
Eles podem estar sonolentos ou apenas não saberem muito bem como sugar.
Não se preocupe, o aleitamento acontecerá!
Leite artificial, água ou açúcar não devem ser oferecidos, a menos que o pediatra oriente.

Preparando-se para amamentar

Procure um local tranquilo.
Não existe hora certa para amamentar, horário ou intervalo entre as mamadas.
Escolha entre as várias posições possíveis a qual ou quais se adequam melhor para vocês (é provável que você use todas elas em diferentes momentos). Variar as posições também tende a prevenir dores nos mamilos, pois as áreas são revezadas.

Posição deitada: com a cabeça do bebê perto do peito, levante a mama com os dedos e leve o mamilo e auréola até a boca dele.

Posição de colo: segure o bebê com um braço, apoiando sua cabecinha na dobra do cotovelo, acomode o braço do bebê que ficou por baixo, a barriga encostada à sua. A boca do bebê fica na direção do mamilo e auréola.

Posição invertida: sente-se numa cadeira de braço; num deles coloque um travesseiro, onde ficarão apoiados seu cotovelo e as nádegas do bebê. Com ele virado para você, segure sua cabeça perto do peito e apóie a parte de cima das costas dele com o braço. Com a outra mão, segure o mamilo entre os dedos e o polegar, por cima. Guie-o para abocanhar o mamilo e auréola.

Como o bebê deve pegar a mama

Segure o bebê na posição escolhida. Suavemente toque com o mamilo o lábio inferior do bebê; assim que ele abrir a boca, faça com que abocanhe o seu mamilo e a maior parte da auréola, isto fará com que a sucção seja eficiente. Se o bebê não pegar bem o seio, não hesite em repetir a manobra.
Lembre-se a boa "pega" é um dos segredos de uma amamentação bem sucedida.

Como tirar o bebê do seio?

Basta inserir um dedo no canto de sua boca e mantê-lo enquanto o afasta.

Fazendo arrotar

Alguns bebês engolem um pouco de ar durante a amamentação; então faça-o arrotar depois do primeiro peito e repita isto no final da amamentação. Segure o bebê em pé sobre o seu ombro e o peito contra o seu. Com uma mão segure as nádegas do bebê e com a outra dê tapinhas em suas costas.

Mamilos doloridos

Encoraje-se. Lembre-se que isto é temporário. Mude frequentemente o bebê de posição no seio. Amamente primeiro com o seio menos dolorido. Assegure-se que o bebê está bem posicionado (com todo o mamilo e parte da auréola sobre sua língua).

Dicas

Descanse enquanto seu bebê dorme.
À medida que ele cresce as mamadas tendem a se tornarem mais curtas e menos frequentes. Somente após duas ou três semanas você terá a certeza que o seu bebê está sendo bem alimentado. Até lá, os sinais importantes que você deve buscar são :
- com o passar dos dias, o bebê fará cada vez mais xixi, de cor cada vez mais clara e em maior volume, deixando as fraldas cada vez mais pesadas.
- o bebê segue um ritmo de dormir–chorar/acordar–mamar–dormir.
- o seu bebê apresentará algumas evacuações por dia.
- você sentirá os seios cheios antes de uma mamada e mais leves ao terminá-la.

Ingurgitamento mamário

É a sensação de peito cheio causada pelo excesso de leite na mama. Pode ocorrer nos dois ou três primeiros dias após o parto ou pode acontecer a qualquer momento durante a lactação.
Você pode sentir suas mamas doloridas, encaroçadas e quentes. A auréola poderá estar inchada dificultando a pega do mamilo.
O ingurgitamento desaparece por volta da segunda semana, depois que a produção de leite entre em equilíbrio com o ritmo de mamada do bebê. Não desista, é importante amamentar neste período; uma interrupção não ajudaria e poderia prolongar o ingurgitamento e causar mastite (infecção nas mamas causadas pelo excesso de leite não retirado).

O que fazer?

Retire manualmente o leite (ordenha manual) até que a auréola amoleça. Amamente com mais frequência, mesmo que seja preciso acordar seu bebê, e use os dois seios em cada mamada.
Se a mama toda estiver ingurgitada poderá massageá-las com movimentos circulares da base da mama para a ponta do bico.

Ordenha Manual

É a extração manual do leite materno. Segure a parte externa da auréola entre o polegar e o indicador (paralelamente e em pinça), o polegar por cima, os dedos por baixo. Empurre-os em direção ao peito ao mesmo tempo que os une; repita este movimento várias vezes e mude o posicionamento dos dedos de forma a contornar toda a auréola, mas o mais importante é que antes da alta da maternidade você seja treinada a realizar ordenha pelo pessoal da enfermagem.

Sexo e aleitamento materno

As relações sexuais não prejudicam o aleitamento materno e este não deve impedir a vida sexual do casal.
A mulher pode se sentir um pouco fatigada e os homens podem também ter dificuldades em reassumir as relações sexuais. Mas todos os obstáculos serão facilmente superados quando há diálogo sobre eles.
A discussão destas questões com seu companheiro vai levá-los a uma melhor compreensão dos sentimentos e desejos um do outro neste período de mudanças hormonais e emocionais.
O apoio do seu companheiro é importante para que você seja bem sucedida no aleitamento materno. E uma relação sexual completa e satisfatória ajudará bastante para assegurar este apoio.

Contracepção e aleitamento materno

O aleitamento materno não é um método contraceptivo confiável. Enquanto você amamenta, a retomada da ovulação e da menstruação demoram alguns meses. Mas a ovulação pode ocorrer a qualquer momento.

Discuta com seu ginecologista o assunto

Ele indicará o método mais adequado para o planejamento familiar de vocês.

Grosseiramente você poderá seguir a seguinte orientação:

Enquanto estiver sem menstruação:
Antes de 6 meses você tem uma boa proteção se o bebê estiver com amamentação exclusiva e as mamadas forem frequentes dia e noite.
De 6 a 12 meses você tem uma proteção parcial se as mamadas continuarem frequentes dia e noite (com complementação de outros alimentos).
Após o retorno da menstruação :
Em qualquer época, você não tem nenhuma proteção. Use outro método contraceptivo.

O aleitamento e a mãe que trabalha

Uma pergunta feita pelas mães é :
"Quando eu vou poder voltar ao trabalho?"
Certamente não é aconselhável voltar ao trabalho antes que você esteja completamente recuperada da gravidez e parto, geralmente 4 a 6 semanas.
Sua carreira e a amamentação do seu bebê podem caminhar juntas.
Enquanto você trabalha, o leite extraído e armazenado em casa, pode ser dado ao bebê. Amamentação em meio-período, de manhã e à noite, por exemplo, é possível e seu suprimento de leite se ajustará a tal horário.

Qualquer período de aleitamento materno é melhor do que nenhum

Caso você permaneça a jornada inteira fora de casa, para não diminuir a produção de leite, você poderá regularmente esvaziar as mamas através de ordenha manual, armazenando o leite ou desprezando-o.
Pergunte no Departamento de Recursos Humanos de sua empresa quais os benefícios a que tem direito a mulher que amamenta.

Módulo 4

- Os cuidados com o Bebê no 1º ano de vida
- Acidentes na 1ª Infância

FUNDAÇÃO ROBERTO ROCHA BRITO

HOSPITAL VERA CRUZ

Cuidados com o Bebê no 1º ano de vida.

Vestuário do bebê

Prefira roupas mais simples e fáceis de vestir e de lavar, retire botões e fitas, usando para fechá-las fita crepe. A segurança, o conforto e a adequação às condições do clima devem ser os critérios principais para orientá-la nesta tarefa. O bebê não responde bem à mudança brusca de temperatura nos primeiros dias.
É importante não aquecê-lo demais e também evitar que perca muito calor.

O banho

Além de trazer ao bebê saúde, lhe traz tranquilidade e prazer.
Se ele chorar neste momento, é por se sentir inseguro, aos poucos isso passa.
O banho poderá ser dado desde o primeiro dia de vida e quantos forem necessários ao dia, um com sabonete e os outros só com água, para não ressecar sua pele.

Preparação do ambiente: Em dias mais frios, aqueça o ambiente.

Preparação do material: separe as roupas do bebê, toalha, álcool à 70%, banheira, sabonete de glicerina neutro.
Coloque a água na banheira e teste a temperatura, que deverá ser morna.
Escolha uma toalha macia.
Lave inicialmente o rosto somente com água, ouvidos e narinas deverão ser limpos somente com a ponta da fralda.
Não use cotonetes, não há necessidade de shampoo, condicionador de cabelos, óleos pós banho, perfumes ou talco.
Lave os cabelos com água e sabonete.
A seguir lave todo o corpo, começando pelo pescoço, braços, abdômen, côto, virilha, pernas.
Genital Feminino: limpeza deverá ser feita do meato urinário em direção ao ânus.
Genital Masculino: retrair pele que cobre o pênis, limpar a glande e voltar a pele (prepúcio) à posição normal.

Ao secá-lo, observe principalmente as dobras, atrás das orelhas e pescoço. Posteriormente proceda ao curativo do côto. Termine de vestí-lo.

Curativo do côto umbilical

Não tenha receio, não dói.
O cordão umbilical tem um aspecto escuro e cairá entre 7 e 15 dias.
A pinça de plástico, colocada após o nascimento, é retirada antes da alta do bebê.
É importante que o côto umbilical fique sempre limpo e seco.
O curativo deverá ser feito após o banho e sempre que estiver úmido.
A higiene com o cotonete molhado com álcool a 70% deve ser feita com movimentos circulares e firmes, da base para a ponta. Use quantos cotonetes forem necessários para retirar a secreção.
Depois da queda do côto, continue fazendo o curativo, até que haja cicatrização total, ou seja, que você não visualize nenhuma secreção.

O que você deve lembrar

O choro do bebê é o meio com que ele se comunica:
. Estou com frio ou calor
. Fraldas sujas
. Quero mudar de posição no berço.
. Quero colo, conversar.
. Estou com fome.

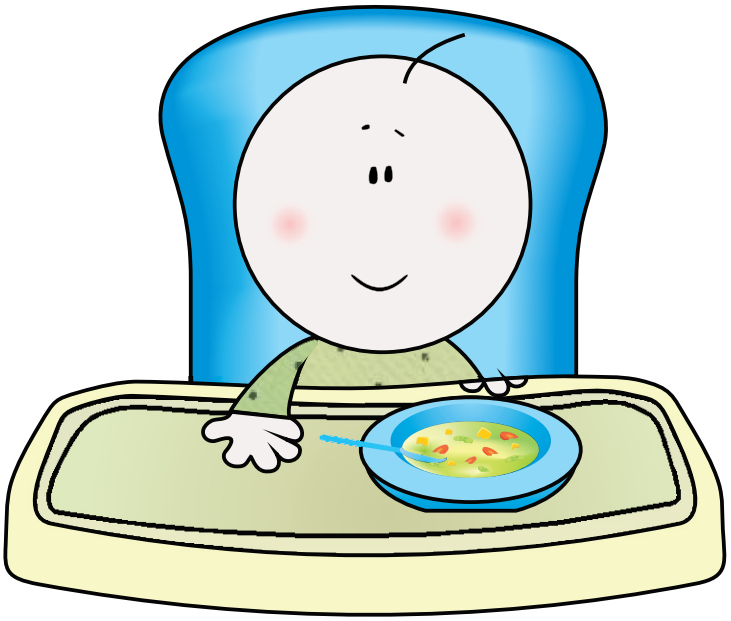
Visitas para o bebê

Quanto menos visita o bebê receber, melhor, principalmente no primeiro mês. Ele não deve ser beijado ou segurado por pessoas resfriadas ou doentes. Se não puder impedir as visitas, que sejam rápidas.

É hora de dormir

Atualmente a posição recomendada para o bebê dormir é de barriga para cima.
Não use travesseiro; não use protetor de berço; não incline a cabeceira do berço.
Quantas horas meu bebê tem que dormir?
Esse número de horas é variável, cada um tem suas necessidades, seu ritmo e jeito próprios para dormir.
Nos primeiros meses o sono é muito leve. Qualquer ruído pode acordá-lo.
O bebê poderá dormir em quarto separado dos pais à partir do momento em que você estiver segura.
Não deixe seu filho chorando no berço, sempre vá verificar se está tudo bem.

A boa Alimentação do Bebê



O leite materno exclusivo deverá ser mantido até o 6º mês e como complemento alimentar. Entre o 4º e 6º mês, dependendo do trabalho da mãe e em algumas situações especiais, serão introduzidos os demais alimentos.

Inicia-se com suco de frutas, frutas amassadas ou raspadas, seguindo-se a papa salgada no almoço, e depois no jantar.

É bom lembrar que executando uma boa alimentação, o seu filho irá crescer e se desenvolver corretamente.

A alimentação saudável não se limita a fornecer todos os nutrientes, mas também fazer com que a criança sinta prazer em se alimentar.

Respeite sempre as necessidades da criança, sejam elas nutricionais, de saciedade, ou de paladar.

Elas podem não gostar de certos alimentos, que devem ser substituídos por outros de mesmo valor nutricional.

A criança tem que aprender a mastigar, para fortalecer os músculos da face e usar corretamente os dentes, por isso, os alimentos devem ser oferecidos amassados, aumentando aos poucos sua consistência.

Não use o liquidificador, mesmo que a criança tenha um pouco de dificuldade no início, que logo será superada.

Varie, ao máximo, os alimentos e sua apresentação.

Alimentos novos devem ser introduzidos com calma, para que se possa identificar alguma alergia ou intolerância. Durante as refeições o ambiente deverá ser sempre tranquilo.

Torne a hora da refeição um momento agradável.

Evite industrializados (refrigerantes, bolachas recheadas, sucos artificiais, salgadinhos, chocolates, etc), pelo menos até 1 ou 2 anos de vida.

Prefira sempre os alimentos naturais, crus ou cozidos.

O ovo pode substituir a carne, e deve ser sempre cozido.

Você que trabalha e não tem tempo, adiante a comida do bebê deixando legumes limpos e picados, desta forma terá uma papa fresca e rápida. Evite papas prontas.

Os chás, ao contrário do que muitos pensam, não melhoram as cólicas, nem acalmam o bebê.

O quê fazer se o bebê tem cólicas e febre?

As cólicas são mais intensas e frequentes no primeiro e no segundo mês de vida. As técnicas corretas de amamentação e massagens circulares na barriga do bebê, no sentido horário, podem ajudar.
Exercícios de flexão com as pernas também são bons, pois facilitam a liberação dos gases.
A febre é uma reação natural e de certa forma saudável do organismo que tenta combater uma infecção.
Mas mesmo sendo um sintoma positivo, não se deve deixar que a temperatura se mantenha alta por muito tempo, pois a criança pode ficar irritada, com dor no corpo, moleza e sem fome.
Até 38°C, os pediatras preferem aguardar para que ela abaixe espontaneamente.
Acima disso é bom agir.

Antitérmicos: existem vários tipos e formas (comprimidos, gotas, solução oral, supositórios, injetáveis), só o seu pediatra pode indicar qual o melhor método.

Antibióticos: são usados só quando a febre é causada por bactérias, e com orientação do pediatra. Antibiótico não deve ser utilizado como "remédio para baixar a febre".

Líquidos: qualquer tipo, sendo oferecidos com frequência e respeitando a vontade da criança a partir da introdução do leite artificial ou papas. Se o bebê estiver em aleitamento materno exclusivo, o líquido a ser oferecido é o leite.

Pouca roupa: Quanto menos agasalhado, mais rápido a febre passa.

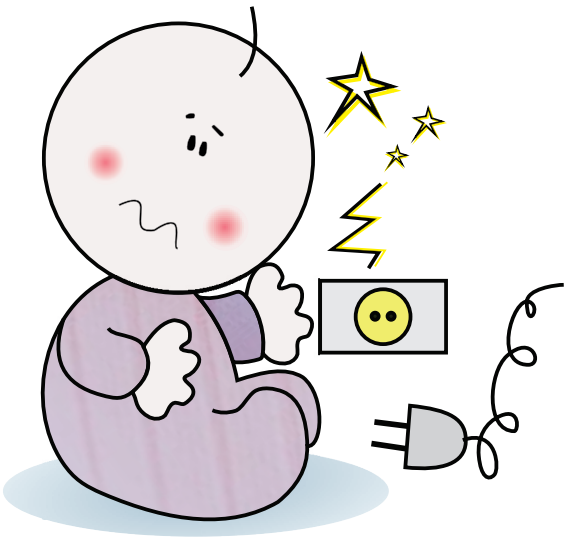
Sair de casa, ir à escola: é desaconselhável. A criança fica indisposta, pode contagiar um colega ou ser contagiada por outra infecção.
A criança doente, assim como adulto doente não sente fome, por isso pratos cheios de comida ficam para depois.
Se for sair de casa por necessidade, leve a criança sem febre, pois você não sabe o que pode acontecer na rua.

Meu bebê não está fazendo cocô

O bebê pode deixar de fazer cocô, durante vários dias, desde que não esteja desconfortável e as fezes sejam amolecidas.
Mas no aleitamento materno exclusivo essa situação é normal, pois o leite tem pouco resíduo para produzir o bolo fecal que estimula a evacuação.

Acidentes na Infância

Todas as crianças estão sujeitas aos riscos de acidentes e intoxicações, que podem ser diminuídos se algumas providências forem tomadas:



Nunca subestime a capacidade da criança em alcançar lugares e objetos. Ela pode, quando você menos esperar, encontrar um remédio, riscar um fósforo, alcançar uma panela sobre o fogão. Fique alerta!

Não deixe a criança sozinha, nem se for só para atender o telefone ou a campainha – é o tempo necessário para ela cair na piscina, do berço, subir à janela, etc.

Só tenha em casa os remédios e produtos químicos que você realmente precisa, e esses deverão estar em local de difícil acesso e trancados. Guarde bem facas, fósforos, espetos.

Veja se os brinquedos são adequados para a idade do bebê, se não soltam as peças, se não têm tintas tóxicas ou se apresentam qualquer outro risco.

Onde há criança deve haver iluminação adequada, principalmente próximo às escadas.

As grades das janelas devem ter espaçamento entre suas barras, suficientes para impedir a passagem da cabeça da criança.

Nunca esqueça de colocar bóias protetoras na criança se for usar a piscina. Sempre acompanhada de um adulto.

Até os cinco anos de idade, aconselha-se ter um adulto acompanhando a criança no banho.

Nunca transporte crianças no banco dianteiro do automóvel.

Educar é sempre a melhor maneira, a repressão leva à desobediência. Assim, sempre procure mostrar o porquê de não poder fazer isto ou aquilo.

DICAS PARA PREVENIR ACIDENTES:

Acidentes de carro: prenda bem seu filho em um assento especial, que deve estar fixado pelos cintos de segurança.

Quedas: não deixe a criança sozinha sobre mesas ou trocadores.

Todas as janelas da casa devem ser protegidas com redes ou grades.

Retire os objetos com pontas dos locais em que a criança costuma passar. Caso ela caia e tenha dificuldade de se mexer, busque auxílio médico.

Queimaduras: cuidado com os fósforos, velas.

Nunca fique com a criança no colo quando estiver caminhando ou próxima do fogão. Se acontecer queimadura, lave o local com água fria, cubra com gaze ou pano limpo e vá ao médico.

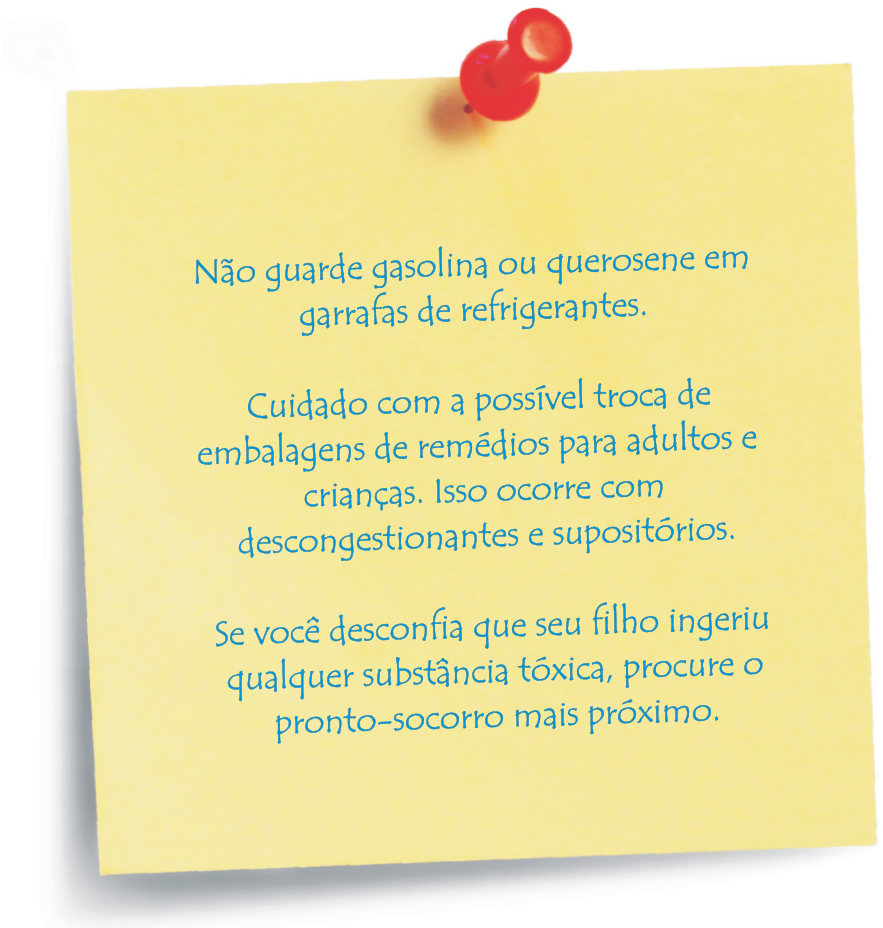
Não coloque nenhum produto no local da queimadura.

Asfixia: objetos pequenos devem ficar longe das crianças, elas podem levá-los até a boca e aspirá-los, podendo ficar parados na traquéia ou brônquios.

Envenenamentos: produtos químicos de limpeza de casa ou remédios devem ser trancados a chave.

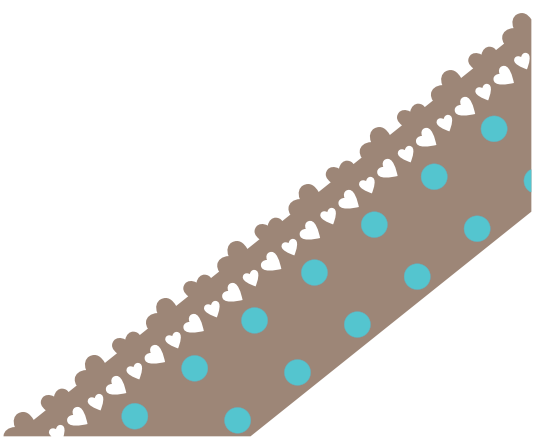
Afogamento: não deixe seu filho sozinho perto ou dentro da banheira, piscina, mar, rio, etc.

Intoxicações: embalagens de detergentes, remédios e cosméticos são coloridos e atraem as crianças. Não deixe nada ao alcance delas. A maioria das intoxicações acontece na hora das refeições, quando as mães, atarefadas, se descuidam um pouco dos filhos.



Missão do Hospital Vera Cruz

"Promover a saúde através da prestação de serviços médico-hospitalares com ética e excelência, visando o bem-estar social e a plena satisfação de seus clientes".



Anotações

Agradecemos sua participação!
Esperamos que o conteúdo das palestras
do Projeto Nascer colaborem para que
sua gestação transcorra de forma tranquila
e saudável! Desejamos que a chegada
de seu bebê traga muitas alegrias!

Em cada criança que nasce existe um imenso potencial de realização e de felicidade. Afinal, todo ser humano tem em si mesmo a imensa capacidade de transformar o mundo

www.hospitalveracruz.com.br