

Unimed 
Caçapava



**Manual do
Programa
Viva a Vida**



Apresentação

O manual do Programa Viva a Vida é um guia desenvolvido pelos profissionais da Unimed Caçapava para oferecer aos pais as melhores orientações sobre como cuidar do recém-nascido. Aqui, você vai encontrar temas importantes como o aleitamento materno, os primeiros dias do bebê, os cuidados com ele e com a mãe, a volta para casa e muito mais.

O Espaço Viver Bem, por meio do Departamento de Atenção e Promoção à Saúde, criou um programa especial para tríade mãe, pai e filho – nova família: VIVA A VIDA. Chegou o momento tão esperado: acolher o bebê que acabou de nascer.

Material desenvolvido pelo
Dr. Ricardo A. F. Pentagna – Pediatra

As emoções da família são diversas e as dúvidas não param de surgir.







O Programa Viva a Vida – é um serviço exclusivo que leva orientações e informações para os pais cuidarem do seu bebê em seu lar com toda segurança e tranquilidade.

Este manual traz algumas dicas que vão facilitar o seu dia a dia. Aproveite-as e curta intensamente este grande momento!

Não basta ser pai, tem que participar auxiliando nas atividades!

O Espaço Viver Bem está localizado na Rua Vinte e Oito de Setembro, 48 – Centro, Caçapava/SP.

T.: 12 3224-3859 | 3224-3862 | W.: 12 997902452

A UNIMED CAÇAPAVA DESEJA QUE O SEU BEBÊ CRESÇA SAUDÁVEL, SEGURO E MUITO FELIZ.



Ambiente ideal para seu filho

Tão importante quanto dar atenção ao recém-nascido, é cuidar do ambiente da sua casa para que tenha tranquilidade, harmonia e amor. Com isso, o seu bebê ficará calmo e tranquilo. A saúde começa nos pequenos detalhes! Manter o quarto limpo e agradável é fundamental.

Nos primeiros meses o sistema respiratório do bebê é muito frágil e requer um cuidado especial.

O Quarto

O quarto do bebê deve ser arejado e ter luminosidade natural.

- Evite bichos de pelúcia e protetor de berço muito grande, pois são depósitos de poeira e ácaros;
- Cortinas, cortinados e o protetor de berço devem ser lavados a cada 15 dias;
- Na limpeza diária do quarto, utilize água e sabão líquido. Evite produtos perfumados e água sanitária;
- Use fronhas e lençóis sempre limpos. Troque-os pelo menos duas vezes por semana;
- Para lavar a roupinha e roupas de cama do bebê, utilize sabão neutro;
- Evite o uso de água sanitária, amaciantes, sabões e detergentes perfumados;
- Utilize álcool na higiene do quarto e das mãos.

A posição no Berço

- Evite prender o bebê com mantas e cobertores dentro do berço. Deixe-o à vontade;
- Utilize um travesseiro que esteja de acordo com a altura do pescoço, entre o queixo e o ombro do bebê;
- Durante o dia, mude-o de posição várias vezes;
- Pesquisas realizadas nos EUA e Inglaterra apontam que colocar o bebê para dormir de barriga para cima diminui em 70% as chances de morte súbita. Isso tem explicação: o bebê que dorme de lado ou de bruços respira o mesmo ar que expira, isto é, ele inala um ar rico em gás carbônico e pobre em oxigênio, realizando uma asfixia, na qual o bebê fica sem oxigênio podendo chegar ao óbito.

O Umbigo

- Ao trocar a fralda do bebê, verifique sempre o coto umbilical. Ele cairá alguns dias após o nascimento. Faça a limpeza em toda a base umbilical, retirando as secreções com cotonete embebecido no álcool 70%, três vezes ao dia;
- Não use faixas, moedas, fumo, botões ou qualquer adesivo no coto umbilical;
- Mantenha-o seco e, se possível, para fora da fralda;
- Quando o coto umbilical cair, mantenha a limpeza da cicatriz com álcool até a completa cicatrização;
- É comum sair do coto secreção amarelada com um pouco de sangue durante o processo de cicatrização;
- Observe se há mau cheiro, secreção ou vermelhidão no umbigo e procure o pediatra se isso ocorrer.

O Banho

- Antes de começar o banho, deixe tudo preparado e próximo de você: material de higiene, roupinha do bebê e toalha;
- Evite correntes de ar no local do banho;
- Escolha a roupinha de acordo com o clima;
- Use somente sabonete neutro;
- Prepare a banheira lavando-a com água e sabão;
- A água pode ser do chuveiro, mas teste sempre a temperatura na parte inferior do seu braço, onde a pele é mais fina. A água deve estar morna;
- Coloque a banheira em um local apropriado para a altura da mãe, do pai ou de quem estiver dando o banho;
- Comece o banho lavando o rostinho do bebê. Em seguida, lave a cabecinha e enxágue. Depois, ensaboe e enxágue o corpinho do bebê com delicadeza. Por fim, vire-o para lavar as costas, prestando aten-

- ção para que seu rostinho fique fora da água;
- Coloque o bebê sobre a toalha. Enxugue bem o rostinho, a cabecinha, o corpo, entre as dobrinhas, dedinhos do pé e da mão. Não use talco nem perfume;
- Seque o coto umbilical e passe um cotonete embebido em álcool 70%, e depois mantenha o local sempre seco;
- Verifique a região genital. Se necessário, use algodão e água para higiene local;
- Utilize pomadas de prevenção de assaduras;
- Coloque a fralda;
- Vista o bebê.

Higiene Diária

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

Higiene Bucal

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

Aleitamento Materno

Passo a passo:

- Encontre uma posição confortável para você, mamãe;
- Quando for amamentar, massageie um pouco as mamas com movimentos circulares, principalmente nos primeiros dias após o parto;
- Para o bebê, o corpo deve estar bem próximo à mãe, inteiramente de frente para ela e com a barriga voltada para o corpo dela;
- O bebe deve estar levemente inclinado;
- A boca do bebê deve estar de frente para o bico do peito;
- O queixo do bebê deve tocar o peito da mãe;
- Segure a sua mama com a mão, que deve estar em forma de C, com os quatro dedos contra a parede do tórax debaixo da mama, com o indicador apoiando a mama por baixo e o polegar colocado acima da zona

superior da aréola. Os dedos não devem estar próximos demais do mamilo.:

- Certifique-se de que a pega do bebê está correta. A aréola e o mamilo deverão estar bem posicionados na boca do bebê na hora da amamentação, e os lábios da criança devem ficar iguais ao de “peixinho”;
- Pode-se ouvir a deglutição;
- Quando for retirar o bebê do peito, coloque o dedo mínimo sobre o mamilo, próximo ao canto da boca do bebê e pressione até soltar a mamada;
- O uso de almofadas para amamentação pode ser útil;
- A melhor posição para amamentar é sentada com apoio nas costas.

Benefícios:

- O leite materno contribui para o desenvolvimento da inteligência e da musculatura facial da criança, ajudando na fala e na evolução da leitura;
- É de graça;
- Está sempre pronto, na temperatura ideal, não derrama e de fácil transporte;
- Protege o bebê contra infecções e previne a obesidade;
- É apropriado para o bebê, por isso, tem digestão fácil;
- Favorece o contato mãe e filho;
- Facilita a perda de peso da mãe após o parto;
- Protege a mãe contra o câncer de mama e útero e hemorragias pós-parto.

Lembre-se:

- O leite materno é suficiente para o bebê até os seis meses. Não é necessário o uso de chás, água ou outro alimento até essa idade. Em caso de dúvida sempre consultar o pediatra assistente antes de entrar com qualquer complemento;
- Para as mães que voltam ao trabalho no 4º mês, informem-se com o pediatra;
- Evite o uso de bicos, chuquinhas, chupetas e madeiras, para que o bebê não largue o peito;
- Quanto mais o bebê mamar, mais leite a mãe produzirá;
- O colostro é o primeiro leite, sendo muito importante para a nutrição do bebê e proteção contra infecções;
- Cerca de 70 horas após o parto, desce o leite. No início da mamada ele é rico em proteína, lactose, vitaminas, minerais e água. Já o leite do final da mamada é rico em gordura;
- Realize o revezamento do seio em cada mamada;

- Após cada mamada, o bebê deve ser colocado para arrotar em posição vertical, encostado no peito da mãe ou do pai, podendo esperar até 20 minutos;
- Não esqueça que a amamentação é a livre demanda. Entretanto, as mamadas devem ocorrer aproximadamente de três em três horas;

Ingurgitamento

- O ingurgitamento mamário (mamas cheias de leite) ocorre entre o 3º e o 10º dia após o parto. Caso ocorra, deve-se realizar ordenha para que o seio materno fique macio, prevenindo o “empedramento” do leite e até inflamação da glândula mamária, a mastite;
- Procure, com a ponta dos dedos, os pontos doloridos e endurecidos nos seios. Massageie a região com movimentos circulares e retire o excesso de leite, começando da aréola para a base da

mama. Em seguida, coloque os dedos polegar e indicador onde termina a aréola e faça movimentos de expressão até o leite sair;

– Quando for amamentar, massageie um pouco as mamas, principalmente na região da aréola e do mamilo.

Lembre-se: Não realizar compressas quentes. Caso necessário utilizar as compressas de gelo.

Fissura

Como evitar fissura (rachadura) nos mamilos:

– Não é necessário limpar os mamilos antes de amamentar. O banho diário é suficiente;

– O que produz a fissura nos mamilos é a sucção e/ ou a maneira incorreta que o bebê pega no mamilo. O bebê tem que abocanhar sempre a aréola junto com o mamilo. Se ele pegar somente o mamilo e apertá-lo com a gengiva, conse-

quentemente ocorrerá a fissura;

– Evite o uso de óleos e cremes nas mamas;

– Exponha os mamilos ao sol diariamente por 15 minutos pela manhã – quando possível;

– Evite deixar o bebê “chupetar” o mamilo. Se ele dormir, retire-o do peito;

– Lubrifique o mamilo com o próprio leite antes de amamentar.

Mastite

– Mastite é a infecção que ocorre nas mamas;

– Se você apresentar febre, dor, vermelhidão nas mamas, mal-estar, dor de cabeça com ou sem a presença de ingurgitamento, procure o seu médico para uma avaliação;

– Se ocorrer a mastite, o médico irá tratá-la e você poderá continuar amamentando normalmente;



Cólicas

- As cólicas no bebê podem surgir a qualquer momento. Geralmente elas acontecem devido à imaturidade do sistema nervoso da região abdominal do recém-nascido, e também pode piorar com a ingestão de ar durante as mamadas (o bebê deverá abocanhar toda a aréola para minimizar essa situação). Podem, também, estar associadas ao tipo de leite que o bebê está tomando.
- Geralmente, elas se iniciam de 30 a 40 minutos após a amamentação. A barriguinha do bebê fica “endurecida” e ele fica mexendo as perninhas como se estivesse pedalando. Ele também fica com a aparência avermelhada, procurando com a boca um reflexo de busca, que não é fome;
- Quando isso ocorrer, o melhor é ir para um lugar calmo. Segure o bebê na barriga (para aquecê-lo) e encoste as costas dele no seu corpo, cruze as pernas na frente da altura da barriga do bebê, pressionando levemente para que se sinta aconchegado e seguro (como se estivesse de volta ao útero materno). Tenha calma, em 10 ou 15 minutos as cólicas passarão e ele dormirá sossegado.

Dicas:

- Evite o consumo de comidas gordurosas, frituras, chocolates, refrigerantes, cafeína e bebidas alcoólicas;
- A alimentação da mãe deve ser o mais natural possível;
- Consuma a vontade: água(mínimo de 3 litros ao dia), sucos naturais e chás.

Como continuar amamentando após o retorno ao trabalho

Se quiser, a mãe pode continuar amamentando seu bebê, mesmo após voltar ao trabalho, observando alguns cuidados:

- Amamente o bebê a maior parte do tempo quando estiver com ele. Aproveite os fins de semana e as noites;
- Para estimular a produção de leite, é bom retirá-lo pelo menos três vezes ao dia;
- Aproximadamente 15 dias antes de voltar ao trabalho, você pode começar a retirar o leite e guardá-lo em vidros pequenos, com tampa de plástico (de maionese ou café solúvel), previamente fervidos;
- O leite materno pode ser guardado por seis horas em temperatura ambiente, 24 horas na geladeira e 15 dias no congelador.

Ao retirar o leite

- Prender o cabelo e protegê-lo com touca, lenço ou fralda;
- Lavar as mãos;
- Realizar a coleta e depois tampar o vidro onde o leite foi colocado. Ponha data e guarde-o no congelador;
- Retire o leite do congelador, descongele em temperatura ambiente e aqueça em banho maria.
- O vidro deverá ser higienizado e reutilizado.

Observações:

- A sobra do leite, se houver, poderá ser guardada na geladeira, por no máximo 24 horas;
- Na ausência da mãe, o leite pode ser dado em copinho ou colherzinha;
- Usar sempre o leite mais antigo;
- Não se deve ferver, somente aquecer em banho maria.

Pais e Bebês tranquilos

Um lar harmonioso e pais tranquilos são muito importantes para o crescimento equilibrado do bebê. Para que isso aconteça, os pais devem estar calmos, sempre presentes e dispostos a dar muito carinho para a criança. Essa é a melhor forma de garantir um crescimento saudável.

Prevenção à obesidade

- O número de crianças obesas tem crescido em todo o mundo. Desde cedo, é importante os pais se conscientizarem das consequências danosas da obesidade infantil e estarem atentos para evitar os fatores de risco;
- Mesmo na infância, a obesidade é fator de ris-

co para várias doenças como diabetes, problemas vasculares, hipertensão arterial e outros problemas de saúde;

- A prevenção começa no peito. Pesquisas mostram que crianças amamentadas no peito têm menos risco de se tornarem obesas;
- As consultas de puericultura durante o primeiro ano de vida do seu filho são mensais. Não dê nenhum alimento diferente do leite materno sem a orientação do seu pediatra.

Choques elétricos

- Cuidado com extensores de tomada;
- Use protetores de tomadas;
- Cuidado com fios desencapados.

Queimaduras

- Não segure nada quente (panelas, xícaras de café e chá, etc.) com a criança no colo ou quando não possa vê-la;
- Ao usar aquecedores, certifique-se de que não são perigosos para as crianças e siga as instruções de segurança do fabricante;
- Verifique sempre a temperatura das bebidas e alimentos antes de dá-los à criança;
- Nunca deixe o bebê sozinho com fogo aceso por perto (como velas e lareiras);
- Coloque as panelas com os cabos para dentro do fogão. Procure usar sempre as bocas do fundo;
- Não fume na presença de criança.

Asfixia / Enforcamento

- Examine sempre as roupinhas do bebê para ver se os botões estão bem pregados;
- Em caso de uso de chupeta, nunca prender com cordões ou qualquer outro acessório.
- Ao alimentar o bebê, tome cuidado com pedaços grande e duros de alimentos;
- Verifique se os brinquedos não têm peças soltas e que podem ser engolidas, nem deixe objetos pequenos ao alcance das crianças.

Intoxicação

- Todos os medicamentos e produtos de limpeza devem estar guardados em segurança e fora do alcance das crianças;
- Cuidado com plantas ornamentais e jardins dentro de casa;
- Não dê nenhum remédio às crianças sem consultar o pediatra. Verifique sempre o nome e dosagem correta conforme a prescrição médica.

Quedas

- Nunca deixe o bebê sozinho em lugares altos (cama, sofás e mesas);
- Lembre-se sempre de aparar ao redor de onde a criança estiver deitada;
- Proteja as laterais do berço e mantenha as grades levantadas. Sempre desça o colchão no nível mais

baixo após o 5º mês;

- Quando o bebê estiver no carrinho ou no bebê conforto, use o cinto de segurança;
- Muito cuidado ao caminhar e descer escadas com o bebê no colo. Nunca faça isso calçando somente meias;
- Nunca deixe que outra criança ande com o bebê no colo;
- Sempre proteja as janelas com grades ou telas de segurança.

Pediatra

- O acompanhamento do crescimento e desenvolvimento da criança desde o nascimento até os cinco anos de idade é de grande importância para a saúde e prevenção de agravos, identificando situações de risco e buscando atuar de forma precoce em intercorrências;
- Leve seu filho a um pediatra de confiança. Não fi-



que trocando de médico a todo o momento e nem utilize o pronto-socorro para qualquer problema. Faça contato com seu pediatra primeiro;

– A primeira visita ao pediatra deve ser realizada após a queda do umbigo, ou sempre que necessário. Em casos de dúvidas agende a sua visita.

– Acompanhe com o pediatra de seu bebê o calendário de vacinação. Certificando-se em cada consulta, que a carteira de vacinação de seu filho esteja em dia.

Dicas:

– Entre o 4º ou 5º dia de vida, o bebê pode apresentar icterícia, conhecida como “amarelão”, na qual o corpo e os olhos da criança podem ficar amarelados. Nesse caso, não tente resolver com as famosas receitas caseiras, como o uso de picão. Procure o seu pediatra que ele indicará o melhor tratamento;

– Leve mensalmente a criança ao pediatra durante o primeiro ano de vida. Do 1º ao 2º ano, as visitas devem ser trimestrais; a partir do 2º ao 5º ano de vida, as visitas devem ser semestrais.

Cuidados com a mamãe

O período pós-parto é uma fase de transformação. Em função disso, é normal que a mulher se sinta um pouco insegura, mas é importante que ela confie em si mesma, porque não existe ninguém melhor para cuidar do seu bebê do que ela. Segue abaixo algumas dicas para tornar a tarefa mais fácil:

- Respeitar o horário do bebê e descansar quando ele dormir;
- Se possível, solicitar o auxílio para as atividades domésticas;
- Procurar manter o ambiente tranquilo;
- Evitar visitas em excesso;
- É importante a participação do pai.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS GERAIS NO PÓS-PARTO

Alimentação:

- 1-** Fazer três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) onde estarão presentes: carboidrato (pão, batata, mandioca, etc.), proteína (carne, frango, peixe e ovo) e vitaminas e minerais (frutas, verduras e legumes);
- 2-** Dar preferência aos alimentos integrais, pois são ricos em fibras e tem o índice glicêmico baixo;
- 4-** Fazer refeições a cada 3 horas.
- 5-** As refeições devem ser o mais natural possível.
- 6-** Evite produtos industrializados.
- 7-** O consumo de água deve ser aumentado, em média 400 ml a cada mamada, ou 3 litros ao dia.



8 – Evitar o consumo de fritura, refrigerante, temperos prontos (glutamato monossódico), comidas industrializadas, corantes (suco em pó e gelatina) e guloseimas em geral;

1- Consumir:

- Cálcio: contribui para o equilíbrio da produção do leite. Fontes: agrião, amêndoa, aveia, avelã, castanha do Pará, couve-manteiga, gergelim;
- Ferro: evita anemia. Fontes: leguminosas, feijão, folhas verdes e carnes em geral;
- Ômega 3: tem efeito sobre o desenvolvimento neurológico do bebê. Fontes: sardinha, linhaça e oleaginosas em geral;
- Vitaminas do complexo B: equilibra os hormônios femininos. Fontes: levedo de cerveja, farelo de arroz, castanha do Pará, farinha de trigo integral, gérmen de trigo, aveia em flocos;
- Zinco, Selênio e Magnésio: evitam a queda de cabelo. Fontes: castanha do Pará, castanha de caju, amêndoas, nozes.

2- Evitar

- Refrigerantes;
- Bebida Alcóolica;
- Excessos de café, chá mate e chocolate.
- Fazer dietas com restrição calórica.

Amamentação:

O aleitamento materno tem que ser exclusivo nos primeiros seis meses de vida do bebê.

Quanto mais a mãe amamentar, melhor para ela e para o bebê. A produção de leite consome cerca de 500 calorias por dia. Amamentar emagrece! Além de fortalecer o sistema imunológico do bebê.

TRANSTORNOS EMOCIONAIS PÓS- PARTO

Em razão das diversas alterações hormonais pelas quais a gestante passa, alguns transtornos emocionais podem surgir a partir do parto. Alguns sinais devem ser observados. Para esses tipos de transtornos existem tratamentos, mas é preciso estar atento aos sintomas e procurar ajuda.

O ambiente deve ser tranquilo, com amor, confiança e ter apoio do parceiro. Lembre-se: é importante a participação do pai.

BLUES PUERPERAL

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

DEPRESSÃO

Na depressão pós-parto, que atinge 10% das mulheres, os sintomas começam a se apresentar após alguns dias do nascimento e podem durar até meses. São eles: perda ou ganho de peso excessivo, sentimento de incompetência, baixa autoestima e isolamento social.

PSICOSE PUERPERAL

O transtorno pós-parto mais grave é a psicose puerperal, que atinge quatro entre 1000 mulheres. Esta é uma doença psiquiátrica grave, onde a mãe apresenta sintomas como: alucinações, insônia, agitação e raiva.

O mais importante é a mãe ou os familiares perceberem a alteração e procurarem ajuda médica.

Espaço Viver Bem

Rua Vinte e Oito de Setembro, 48

Centro - Caçapava/SP

T.: 12 3224-3859 | 3224-3862

W: 12 99790-2452

ANS - Nº 33415-4

