

“Nem sempre é fácil. Há momentos em que precisamos de ajuda.”

Filipa Santos, mãe da Francisca

**DécimoMês.pt**

APOIAMOS AS NOVAS MÃES

A Filipa foi mãe há 3 semanas. Com poucas horas de sono e 100% do tempo dedicado à sua bebé, depara-se com muitas questões para as quais nem sempre tem resposta. Por causa dela e de todas as mulheres que acabam de ser mães, Bepanthen® Pomada criou o site Décimo Mês que lhes dá todo o apoio para encontrarem o equilíbrio durante esta primeira etapa, extraordinária mas por vezes tão difícil. Porque quando todas as atenções estão concentradas no bebé, é importante haver alguém que também pensa na mãe.

[www.decimomes.pt](http://www.decimomes.pt)

Para si, por:



Com dexpanthenol. Para prevenção e tratamento do eritema da fralda e gretas do mamilo, pele seca, áspera ou gretada e cicatrização de lesões da pele. Contra-indicado no caso de hipersensibilidade a qualquer componente. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. L.PT.MKT.12.2016.0946

CENTRO HOSPITALAR DE LISBOA OCIDENTAL, E.P.E.  
HOSPITAL DE SÃO FRANCISCO XAVIER

# GUIA DE ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÕES PRÁTICAS



**SERVIÇO DE OBSTETRÍCIA**

Lisboa 2012

# Enquanto toma conta do seu bebé, quem toma conta de si?

## DécimoMês.pt

APOIAMOS AS NOVAS MÃES

Ao fim de 9 meses, o seu bebé nasce, e com ele nasce também uma nova mulher. Ninguém lhe disse como iria ser ou como se iria sentir. Por isso Bepanthere® criou o site Décimo Mês para ajudar as novas mães. Porque quando todas as atenções estão concentradas no seu bebé, é importante haver alguém que pensa em si. Alguém que sabe como se sente e lhe dá todo o apoio para encontrar o seu equilíbrio durante esta primeira etapa, extraordinária, mas por vezes difícil.

[www.decimomes.pt](http://www.decimomes.pt)

Para si, por:



Com dexpantenol para prevenção e tratamento do eritema da fralda e gretas do mamilo, pele seca, áspera ou gretada e cicatrização de lesões da pele. Contra-indicado no caso de hipersensibilidade a qualquer componente. Medicamento não sujeito a receita médica. Leia cuidadosamente o folheto informativo. Em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o médico ou farmacêutico. L.PT.MKT.12.2016.0936

## [ ÍNDICE ]

### SERVIÇO DE OBSTETRÍCIA

Localização e Estrutura física	9
Equipa Multidisciplinar	9
Funcionamento do Serviço	10
O que trazer para a maternidade	11

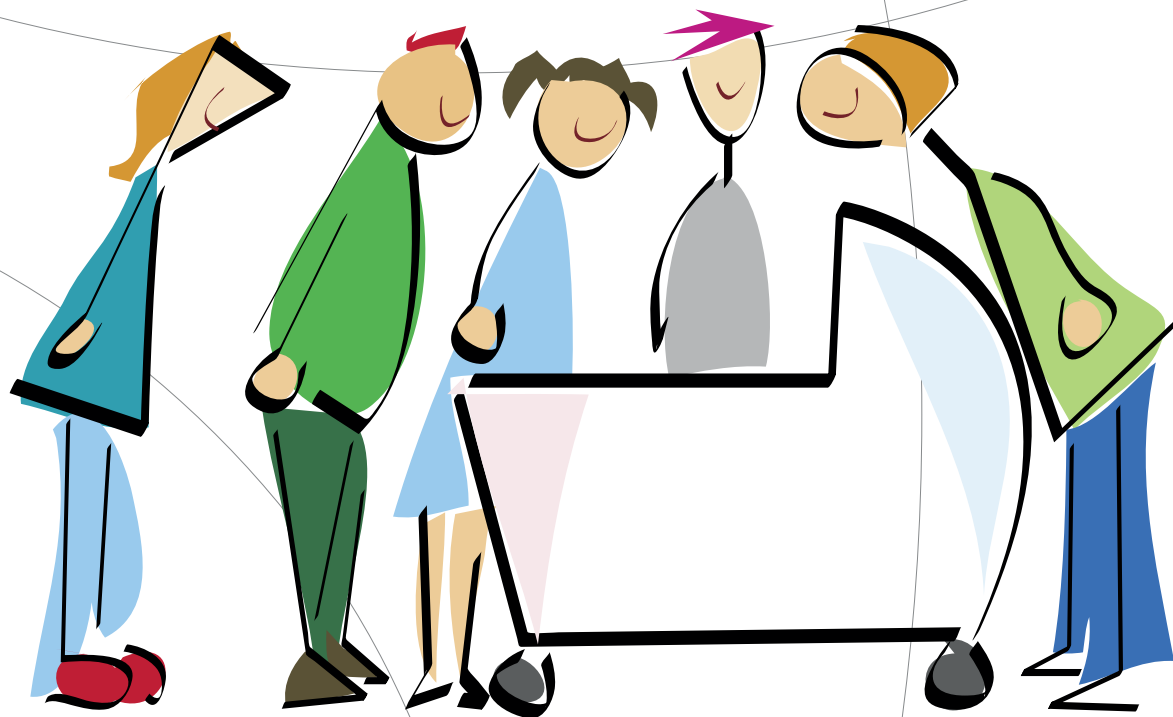
### A MÃE

Vigilância de Saúde	14
Higiene	14
Vigilância dos lóquios	14
Involução uterina	15
Alimentação/ Hidratação	15
Eliminação Intestinal	15
Repouso e Atividade Física	16
Sexualidade e Planeamento Familiar	16
Alterações Emocionais	16
Aleitamento Materno	16

### O RECÉM-NASCIDO

Vigilância de Saúde	22
Vacinação e Diagnóstico Precoce	22
Rastreio Auditivo Neonatal Universal (Ranu)	22
Alimentação/ Hidratação	22
Higiene	23
Unhas	23
O Cordão Umbilical	24
Sono/Repouso	24
Alterações que podem surgir no Recém-nascido	24
Prevenção de acidentes	25
Sinais de alerta	25

**Parabéns!** O seu bebé já nasceu. Neste guia irá encontrar informações úteis sobre a sua estadia na maternidade. Esperamos esclarecê-la e apoiá-la fazendo com que viva esta experiência única em plena harmonia.



# SERVIÇO DE OBSTETRÍCIA

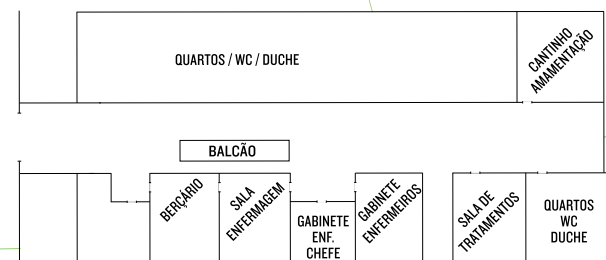


SERVIÇO DE OBSTETRÍCIA

No Serviço de Obstetrícia o recém-nascido permanece junto da mãe, “alojamento conjunto”, fundamental para o estabelecimento da relação mãe-bebé, início da lactação e prática do aleitamento materno com sucesso.

**LOCALIZAÇÃO/ ESTRUTURA FÍSICA**

O Serviço de Obstetrícia localiza-se no 3º piso do Centro Hospitalar Lisboa Ocidental, EPE (Edifício 2 - Materno Infantil). Tem uma lotação de 28 camas.



**EQUIPA MULTIDISCIPLINAR**

No serviço de Obstetrícia encontra uma equipa multidisciplinar responsável pela vigilância e prestação de cuidados necessários a este período quer à mãe, quer ao recém-nascido, assim como lhe dará todo o apoio e aconselhamentos necessários.

**OUTROS SERVIÇOS**

- Serviço Informativo
- Gabinete do utente
- Serviço Social
- Serviço Religioso



## FUNCIONAMENTO DO SERVIÇO

### PERÍODO DE INTERNAMENTO

O tempo de internamento é variável: 2 dias para utentes com parto via vaginal e 3 dias para as cesarianas. Em caso de alteração mãe ou bebé, o internamento pode prolongar-se.

### HORÁRIO DAS VISITAS

O pai ou pessoa de referência que acompanha a mãe, deve dirigir-se ao serviço informativo para pedir cartão de acompanhante e poderá permanecer no serviço entre as 14 e as 21 horas.

O horário das visitas é das 15h30 às 17 horas para restantes familiares e amigos, 2 pessoas de cada vez.

Visita das crianças, apenas irmãos do bebé, num horário possível ao acompanhante (entre as 14 e as 21 horas).

### NASCER CIDADÃO COM CARTÃO DE CIDADÃO

Pode registar o seu bebé das 14h00 às 20h00, todos os dias exceto Domingos e feriados, no gabinete da Conservatória do Registo Civil do Serviço de Obstetrícia.

### NASCER UTEENTE

Os recém - nascidos, ao abrigo do “Projeto Nascer Utente”, são inscritos no Serviço Nacional de Saúde ficando com número de utente atribuído e automaticamente inscritos no Centro de Saúde. Este procedimento é feito no Secretariado do Serviço de Obstetrícia - piso 3 de 2ª a 6ªf das 10h00 às 16h00; após este horário e aos fins-de-semana deve dirigir-se ao secretariado do serviço de urgência obstétrica.

Nota: se fez o cartão de cidadão ao bebé não é necessário este último procedimento.

## O QUE TRAZER PARA A MATERNIDADE

### PARA A MÃE

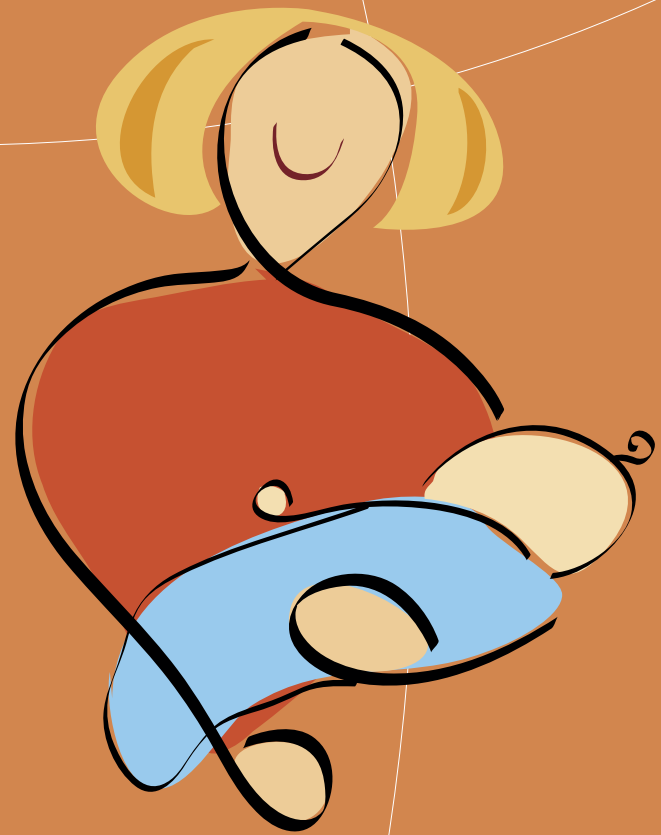
- Documento de identificação (Cartão do cidadão, passaporte ou outro)
- Boletim individual da grávida e todos os exames realizados durante a gravidez
- 3 camisas de dormir de preferência com botões (para facilitar a amamentação)
- soutiens de amamentação
- chinelos de quarto e de duche
- cuecas descartáveis ou confortáveis
- roupa para regressar a casa
- produtos de higiene
- pensos higiénicos
- toalhas (pequena e grande)

**NOTA:** Pode ficar com o seu telemóvel durante o internamento. O Serviço não se responsabiliza pelo desaparecimento de valores.

### PARA O BEBÉ

- 3 ou 4 Body e calças interiores
- 3 ou 4 Babygrow
- meias ou botinhas
- fraldas
- toalhitas
- toalha de banho
- fralda de pano
- manta

# A MÃE



## PUERPÉRIO (PÓS-PARTO)

É denominado puerpério ao período que vai desde o nascimento até ao recomeço do período menstrual, que normalmente acontece por volta da 6ª semana após o parto. No entanto se estiver a amamentar os ciclos menstruais poderão regularizar mais tarde, muitas vezes após o desmame do recém-nascido.

## VIGILÂNCIA DE SAÚDE

Entre a 4ª e 6ª semana é importante ter consulta com o seu ginecologista/ médico assistente. Nestas primeiras semanas pode decidir com o seu médico o método contraceptivo que quer usar. Não se esqueça que a amamentação por si só não é segura, pode engravidar.

## HIGIENE

- deve lavar as mãos antes de começar a higiene perineal\*;
- lave com água morna ou fria e sabão neutro;
- limpe o períneo de frente para trás, para evitar que os microorganismos do ânus passem para a vagina.
- sempre que evacuar proceda à higiene perineal;
- seque bem com movimentos suaves e com uma toalha turca;
- tome duche diário;
- pode lavar a cabeça;

### Não é aconselhável:

- tomar banho de imersão;
- usar tampões.

## VIGILÂNCIA DOS LÓQUIOS

Após o parto terá hemorragia vaginal (lóquios) que irá diminuindo ao longo do tempo, assim como, vai variar a sua cor e textura. Primeiro sangue vivo, passados 3 a 4 dias rosado, cerca de 10 dias após são de cor amarelada, quase branca, podem manter-se por 2 a 6 semanas.

## INVOLUÇÃO UTERINA

Após o parto o útero aos poucos voltará ao seu tamanho inicial. Poderá sentir dores devido à contração uterina. Quando o bebé está a mamar essa sensação tornar-se-á mais intensa, devido a libertação da hormona ocitocina.

## ALIMENTAÇÃO/ HIDRATAÇÃO

Deve ser completa e equilibrada. Evite dietas restritivas.

### Se estiver a amamentar modere a ingestão de:

- alimentos alérgenos (que possam causar alergia) como citrinos, morangos, tomate, kiwi, chocolate e mariscos;
- bebidas alcoólicas e com gás;
- bebidas estimulantes: café e alguns tipos de chá;

**NÃO FUME:** se o fizer, procure um local afastado do recém-nascido e fume logo após amamentar.

## ELIMINAÇÃO INTESTINAL

### Cuidados a ter para resolver a obstipação (prisão de ventre):

- faça uma dieta rica em fibras, frutos frescos e vegetais;
- ingira líquidos;
- ande e faça exercício físico.

### Cuidados a ter com hemorróidas:

- banho com água tépida;
- aplique gelo protegido e nunca mais de 10 min seguidos (risco de queimadura);
- evite a obstipação.

## REPOUSO E ATIVIDADE FÍSICA

Aproveite os momentos em que o seu filho dorme, para descansar também. Evite esforços físicos, peça ajuda aos seus familiares nas tarefas domésticas; retome as atividades de uma forma gradual.

O exercício físico é importante e ajuda a restabelecer a forma inicial do seu corpo. Deverá evitar desportos violentos, preferindo a natação e a marcha. Se o seu parto foi por via vaginal pode iniciar exercício físico ao fim de uma semana, se foi de cesariana, deve de preferência consultar o seu médico antes de iniciar.

## SEXUALIDADE DO CASAL E PLANEAMENTO FAMILIAR

É possível reassumir a atividade sexual com segurança, na terceira ou quarta semana após o parto ou pode esperar pela consulta do pós-parto entre a 4ª e 6ª semana.

## ALTERAÇÕES EMOCIONAIS

Perante todas as alterações físicas, relacionais, psicológicas e até hormonais que a mulher sofre, esta é uma fase em que o cansaço e por vezes alguma insegurança pode levar a uma certa tristeza, muitas vezes associada a outras alterações emocionais.

Peça ajuda sempre que não consiga lidar sozinha com essas emoções.

## ALEITAMENTO MATERNO

O bebé recebe através do leite materno todos os nutrientes necessários ao seu desenvolvimento nos primeiros 6 meses de vida. Logo após o nascimento e por vezes no final da gravidez, surge o primeiro leite – **colostro**, branco transparente ou amarelo, este dura cerca de 2 a 3 dias. A amamentação frequente e eficaz neste período acelera o processo de modificação do leite, de acordo com as necessidades de cada bebé.

### VANTAGENS

#### Para o bebé

- Fácil digestão, menos cólicas
- Previne infeções gastrointestinais, respiratórias e urinárias
- Protege de eventuais alergias
- É sempre produzido nas quantidades certas para o seu bebé

#### Para a mãe

- Facilita a involução uterina, e facilita a recuperação da mãe
- Menor probabilidade de ter futuramente cancro da mama, ovários, útero
- Previne a osteoporose
- Reduz o risco de hemorragias pós-parto
- Mais económico
- Seguro

A duração de uma mamada é variável de bebé para bebé podendo ir dos 5 minutos até 30 ou mais. O importante é conseguir perceber se a sucção e deglutição de recém-nascido é eficaz: o bebé enche as bochechas de leite e muitas vezes ouve-se a deglutir.

É importante que o bebé esvazie uma mama completamente, ou seja: ofereça a primeira mama ao bebé e deixe que ele a esvazie, se depois disso continuar a mostrar sinais de fome ofereça-lhe a segunda mama.

É nesta segunda mama que deverá iniciar a mamada seguinte.

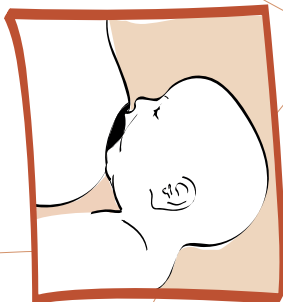
Durante o primeiro mês de vida não deve espaçar as mamadas mais de 3 horas.

## O horário da amamentação é livre.

## Quando o bebé mama estimula a produção de leite.

**POSIÇÃO CORRETA PARA AMAMENTAR:**

- Deve sentir-se confortável quando dá de mamar
- Pode amamentar deitada ou sentada, é importante que o bebê esteja completamente virado para si
- a boca do bebê apanha a maior parte da aréola
- o bebê mama na aréola e não no mamilo
- o queixo do bebê toca a mama
- a boca do bebê está bem aberta
- o lábio inferior está virado para fora
- pode ver-se mais aréola acima do que abaixo da boca do bebê

**CUIDADOS COM AS MAMAS E MAMILOS**

- A sensibilidade dos mamilos varia de pessoa para pessoa, no entanto é frequente estes ficarem doridos e gretados;
- Mantenha os mamilos secos. No fim de cada mamada espalhe um pouco do seu leite pelo mamilo e se necessário aplique uma pomada específica, indicada pela enfermeira;
- Quando voltar a dar de mamar apenas tem de retirar o excesso de pomada, e espalhe algum colostro/leite;
- Assegure que o bebê pega bem na mama.

**MAMAS CHEIAS E DOLOROSAS/ INGURGITADAS**

- Denominada como a “subida de leite”, entre o 2º e 5º dia de vida do bebê, pode sentir a mama quente, pesada, ficando muitas vezes dura/ingurgitada. Pode sentir-se febril durante esta fase, no entanto, pode e deve continuar a amamentar.
- O bebê mama sempre que quiser e a mãe deverá sentir conforto na mama após a mamada. Pode passar com o chuveiro com água quente ou aplicar toalhas quentes, para facilitar a extração do leite, massajando suavemente com movimentos circulares, direcionando para o mamilo.

**CONSERVAÇÃO DO LEITE**

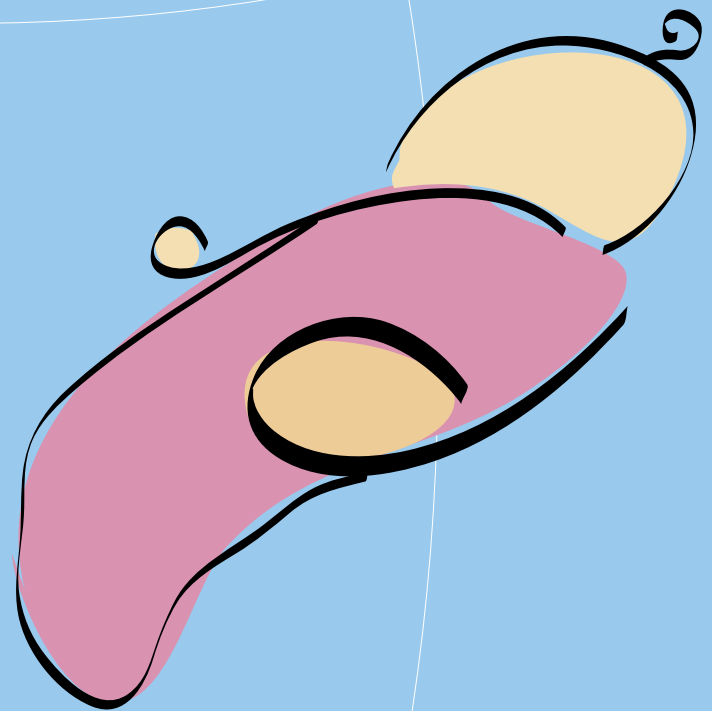
- Pode ser guardado em sacos de plástico específicos, ou em biberons esterilizados;
- Pode guardar 48 horas no frigorífico;
- No congelador é de acordo com as estrelas do frigorífico: 2 estrelas, dois meses, três estrelas, três meses.

**ATENÇÃO:** coloque todas as suas dúvidas relacionadas com a amamentação durante o internamento.

**SINAIS DE ALERTA**

- aumento da temperatura corporal (> ou = a 38°C)
- alteração do cheiro dos lóquios (cheiro fétido)
- lóquios aumentados, ou perda de sangue coagulado
- dor intensa no local da episiorrafia (pontos do períneo)
- dor ou dificuldade em urinar

# O RECÉM - NASCIDO



## VIGILÂNCIA DE SAÚDE

Na primeira semana de vida o seu filho pode perder cerca de 10% do peso com que nasceu, esta é uma situação normal e gradualmente o seu bebé irá recuperando o peso. Durante o internamento o seu bebé será pesado pelos enfermeiros. Após a alta deverá vigiar o aumento de peso semanalmente, no mesmo local. Marque consulta no Centro de Saúde ou Pediatra, que seguirá o seu bebé, nos primeiros 15 dias de vida.

## VACINAÇÃO E DIAGNÓSTICO PRECOCE

Na maternidade o recém-nascido fará a primeira dose da vacina anti-hepatite B. Deve posteriormente seguir o Plano Nacional de Vacinação no Centro da Saúde da sua área de residência.

Entre o 3º e 6º dia de vida do bebé dirija-se ao Centro de Saúde para realização do Diagnóstico Precoce (teste do pézinho).

## RASTREIO AUDITIVO NEONATAL UNIVERSAL (RANU)

Durante o internamento e após as primeiras 24 horas de vida, o recém-nascido fará o rastreio auditivo através do exame de Otoemissões Acústicas (OEA). É um teste simples, não invasivo, rápido de realizar. Consiste na colocação de uma sonda no canal auditivo do bebé e no registo da resposta do ouvido interno ao estímulo sonoro emitido pelo equipamento.

É frequente um ou ambos os ouvidos do bebé não passarem no teste. Esta situação pode acontecer pela presença secreções no canal auditivo externo ou líquido no ouvido médio. Nestes casos, o recém-nascido terá alta, com marcação para vir ao serviço de internamento repetir o rastreio (conforme protocolo).

## ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

O melhor alimento para o bebé é o leite materno. O horário da amamentação é livre, no entanto não deve espaçar as mamadas mais de 3 horas durante o primeiro mês de vida. Se o bebé se alimenta de leite materno exclusivo não é necessário oferecer-lhe água. A avaliação semanal do peso do bebé nas consultas de saúde permite perceber se está a ser bem alimentado.

Caso o bebé faça aleitamento artificial deverá seguir as indicações do pediatra relativamente aos horários e quantidade de leite a dar.

## A HIGIENE

O seu bebé beneficia do banho como medida de higiene e conforto; pode ser dado diariamente ou em dias alternados.

No internamento o primeiro banho é demonstrado pelo enfermeiro e é dado após as primeiras 6 horas de vida. O horário deste primeiro banho é ajustado de forma a facilitar a presença do pai.

- 1º **É necessário preparar tudo antes de iniciar o banho, inclusive a roupa que vai vestir.**
- 2º **Coloque cerca de 3 dedos de água na banheira, verifique a temperatura da água (36,5ºC) com o punho, cotovelo ou com um termómetro.**
- 3º **Deve lavar a cara e os olhos do bebé com compressas embebidas em soro fisiológico, água destilada ou água fervida (arrefecida).**
- 4º **Seque bem o seu bebé, tenha atenção às pregas do corpo. Coloque creme hidratante no bebé. É natural que a sua pele seja descamativa no 1º mês de vida.**
- 5º **Proceda à limpeza/desinfecção do cordão umbilical: humedeça uma compressa com álcool a 70º ou soro fisiológico e limpe o cordão da base para a extremidade. Após este procedimento, passe uma compressa esterilizada seca.**
- 6º **Coloque a fralda dobrada abaixo do cordão.**
- 7º **Vista o seu bebé com roupa confortável e adequada à temperatura onde este vai permanecer.**

## UNHAS

Não corte as unhas do bebé nos primeiros dias de vida, poderá provocar lesões nos dedos. Utilize uma lima macia, de cartão para as limar.

## O CORDÃO UMBILICAL

Após o corte do cordão umbilical inicia-se o processo de mumificação do coto. Inicialmente gelatinoso e esbranquiçado, torna-se endurecido, seco e escuro. A queda do coto umbilical ocorre geralmente nas primeiras duas semanas de vida do bebé podendo, em alguns casos, chegar aos trinta dias. Depois da sua queda, a cicatriz umbilical pode manter alguma serosidade ou mesmo sangrar. Esta zona não pode ter qualquer tipo de cheiro.

## SONO/REPOUSO

O recém-nascido dorme entre 15-18 horas/dia, distribuídas durante as 24 horas e sem grande diferença entre o período noturno e o diurno. Pode dormir entre 2 a 4 horas seguidas. Nesta fase não há um padrão de sono.

Deite o bebê sempre de costas.

Vários estudos demonstram que é a posição mais segura para o bebê dormir.

## ALTERAÇÕES QUE PODEM SURTIR NO RECÉM-NASCIDO

- **acne miliar** – pequenos pontos brancos na face (nariz e queixo) resultantes de obstrução das glândulas sebáceas, e que desaparecem espontaneamente;
- **eritema tóxico**- pequenas manchas vermelhas com um ponto branco central que aparecem em varias regiões do corpo e que desaparecem espontaneamente ao fim de alguns dias.
- **eliminação vesical** – o recém-nascido pode vir a eliminar urina de cor rosada. Não é sinal de estar a perder sangue, mas sim devido à presença de cristais de ácido úrico.
- **eliminação intestinal** – às primeiras fezes do recém-nascido dá-se o nome de mecônio. Esta substância é viscosa, espessa, de cor verde-escuro, quase negro e é eliminada nos primeiros 2 ou 3 dias de vida. Depois as fezes começam a ser esverdeadas até se tornarem amarelo-claro e com grumos. A frequência das dejeções é variável, podendo o recém-nascido permanecer até 48 horas sem evacuar ou fazê-lo após cada mamada.
- **peso** – geralmente recupera o peso de nascimento entre o 10º e o 15º dia de vida.

## PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- Evite quedas: não deixe o recém-nascido sozinho numa cama, bancada ou sofá, mesmo que seja por pouco tempo.
- Nunca deixe o bebê sozinho na banheira.
- Não use almofadas, brinquedos, laços ou fitas dentro da alfofa ou cama do bebê.
- Transporte sempre o recém-nascido em segurança  
“O sistema de retenção para crianças (SRC) deve ser adquirido antes do nascimento. Os recém-nascidos e as crianças têm de ser sempre transportados num dispositivo de retenção homologado ... adequado à idade, estatura e peso, de modo a proporcionar as condições necessárias a uma viagem de automóvel segura. Logo à saída da maternidade, o recém-nascido deve viajar num SRC voltado para trás (VT). Só assim a cabeça, o pescoço e a região dorsal estarão devidamente protegidos, em caso de acidente, pois são apoiados uniformemente. As crianças devem viajar voltadas de costas para o sentido do trânsito até aos 3 ou 4 anos.”  
(Orientação da Direção Geral de Saúde- nº 001/2010)

Ao colocar o recém-nascido na cadeira:

- Os cintos deverão sair do encosto a nível dos ombros ou ligeiramente abaixo
- Devem ser apertados e ajustados ao bebê de imediato. Não transporte o seu filho na cadeirinha com os cintos soltos.
- O bebê deve ser colocado numa posição de semi-sentado, amparando a cabeça com redutores apropriados ou com uma fralda enrolada, que se coloca entre a cabeça e o encosto lateral da cadeirinha.

## SINAIS DE ALERTA

- **continuar a perder peso**
- **bolsar com frequência e em grande quantidade**
- **cordão umbilical com cheiro fétido, ou deitar sangue ou qualquer líquido em maior quantidade**
- **icterícia do recém-nascido (recém-nascido “amarelo”)**
- **choro frequente (irritabilidade)**

## ALTA CLÍNICA HOSPITALAR

Pode sair do hospital após ter alta clínica, à mãe passada pelo obstetra e ao bebé pelo pediatra. A equipa de enfermagem validará toda a informação fornecida e orientação necessária.

Imediatamente antes de sair será retirada a pulseira eletrónica do bebé.

A documentação da alta é fornecida pelo secretariado, nos dias úteis das 10h00 às 16h00. Os documentos referentes às altas de fim-de-semana são entregues a partir da 3ª feira seguinte, no mesmo horário.

## CONSULTA DE APOIO À MATERNIDADE

Após a alta e durante os primeiros quinze dias de vida do seu bebé pode aceder a esta consulta através do número: 210 431 428.

O atendimento pode ser telefónico ou presencial caso a situação o justifique.

Um elemento da equipa de enfermagem estará disponível para esclarecer dúvidas e ajudá-la a ultrapassar dificuldades.

**Revisto por:**  
Enf. Josefina Catroga  
Enf. Leontina Ramos

**Elaborado por:**  
Enf. Sónia Alves  
Enf. Vera Correia

**Concepção Gráfica:**  
Paulo Reis (paareis@netcabo.pt)