

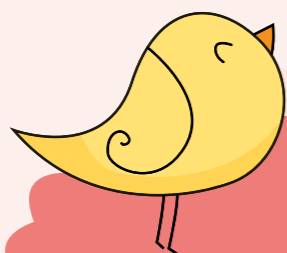
Bial

Keeping life
in mind.



Curso Online

Preparação para o
parto e parentalidade



AULA 13

Enf^a. Célia Serra

CUIDADOS COM O BEBÉ III

- ▶ Sono
- ▶ Choro
- ▶ Cólicas

- ▶ O bebê necessita de descansar e dormir para ter um desenvolvimento físico e psicológico adequado.
- ▶ Tal como os adultos, a criança apresenta diferentes padrões de sono enquanto dorme. Assim, verá que por vezes mexe-se ou até tem sobressaltos enquanto dorme ou, pelo contrário, permanece completamente quieto.
- ▶ É importante que não o acordar bruscamente. É possível falar-lhe e tocá-lo suavemente antes de iniciar qualquer cuidado.



- ▶ Os recém-nascidos passam a maior parte do dia e da noite a dormir, uma vez que necessitam entre 15 e 20 horas de sono, e acordam a cada 3-4 horas para comer. Posteriormente, passam mais tempo acordados.
- ▶ Os recém-nascidos também não distinguem o dia da noite. Por essa razão, quando acorda durante a noite é importante que não seja estimulado, para que comece a distinguir o ciclo diurno do noturno.
- ▶ Recomenda-se que se estabeleça uma rotina do sono e que se crie um ambiente adequado (quarto arejado e com temperatura adequada), não agasalhando o bebé em demasia e colocando-o dentro do berço de barriga para cima.



- ▶ O choro é a única forma que o bebê tem para comunicar antes de conseguir falar, e, em geral, transmite uma necessidade física ou psicológica que o bebê sente:
- ▶ Fome ou sede;
- ▶ Fralda molhada ou suja e estar desconfortável;
- ▶ Sentir frio ou calor;
- ▶ Estar desconfortável devido à posição ou à roupa que tem vestida;
- ▶ Estar muito cansado, ou aborrecido, ou até porque se sente sozinho e necessita de afeto;
- ▶ Com o decorrer do tempo será possível distinguir os diferentes tipos de choro do bebê e responder conforme as suas necessidades.



Afeta entre 10 a 20 % dos bebês saudáveis, independentemente do tipo de alimentação (aleitamento materno ou artificial);

Como atura nas cólicas?

- ▶ Ajudar o bebê a diminuir a ingestão de ar (desobstrução nasal antes da amamentação e da observação dos sinais de boa pega);
- ▶ Colocar o bebê a arrotar após ser alimentado (ajuda na expulsão do ar);
- ▶ Manter a calma, é importante que o bebê se sinta seguro em momentos mais difíceis;
- ▶ Massagem de prevenção de cólicas, exercidas no abdômen do bebê (realizar-se apenas quando o bebê está acordado);
- ▶ Aplicar calor no abdômen do bebê (com recurso a uma almofada anticólicas ou ao banho);
- ▶ Evitar estimular o bebê;
- ▶ Por indicação médica, utilizar medicação específica para cólicas.



Bibliografia

1. Orientação da Direção Geral de Saúde. A Gravidez na Adolescente. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 113 6. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
2. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa Nacional para a vigilância da Gravidez de Baixo Risco. Lisboa. 2016. ISBN 978 972 675 233 2. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
3. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Patient education. Exámenes de rutina durante el embarazo. 2016. El embarazo SP133. ISSN 1074-8601.
4. <http://www.ariosadx.com/expecting-parents/faqs/>
5. Técnicas invasivas de diagnóstico e terapêutica fetal. Centro de Diagnóstico Pré-natal da Maternidade Dr. Alfredo da Costa. Acedido pelo site da Associação Portuguesa de Diagnóstico Pré-Natal.
6. Orientação da Direção Geral de Saúde nº016/2016 de 16/12/2016. Programa Nacional de Vacinação 2017. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
7. Direcció General de Salut Pública. Generalitat de Catalunya. Guia para embarazadas. 2009. Disponível em http://www.capsbe.cat/media/upload/pdf/guiaembarassades_editora_6_31_1.pdf
8. Departamento de Sanidad del Gobierno Vasco. Vas a ser madre. 2007. Osakidetza. Disponível em http://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/embarazo_parto_posparto/es_mujer/adjuntos/vas_ser_madre.pdf.
9. Orientação da Direção Geral de Saúde. Programa da Saúde Mental na Gravidez e Primeira Infância. Lisboa. 2005. ISBN 972 675 121 7. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
10. Sociedad Española de Ginecología y obstetricia. Control prenatal del embarazo normal. Protocolo actualizado en julio de 2010. ProSEGO.
11. Orientação da Direção Geral de Saúde. Alimentação e Nutrição Saudável na Gravidez. Lisboa. 2014. ISBN 978 972 675 221 9. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
12. Organização Mundial de Saúde. Diretriz: Suplementação diária de ferro e ácido fólico em gestantes. Genebra. 2013. ISBN 978 92 4 850199 9.
13. Orientação da Direção Geral de Saúde nº030/2013 de 31/12/2013. Abordagem, Diagnóstico e Tratamento da Ferropénia no Adulto. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
14. Orientação da Direção Geral de Saúde nº011/2013 de 26/08/2013. Aporte de iodo e mulheres na preconceção, gravidez e amamentação. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
15. <https://hmsportugal.wordpress.com/2012/01/21/atividade-fisica-durante-a-gravidez-recomenda-se/>
16. Relatório de Consenso sobre a Diabetes e Gravidez. Janeiro 2011. Disponível em <http://www.dgs.pt>.
17. <https://www.germanodesousa.com/page/doencas/article/perguntas-e-respostas-sobre-preeclampsia/>
18. <http://portal-chsj.min-saude.pt/pages/425>.
19. Martinez Bueno C, Villar Varela MT. Como superar el puerperio y no rendirse en el intento. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2014.
20. Guías de salud infantil. De 0-6 meses. Departamento de Salud. Osakidetza. Administración de la Comunidad Autónoma de Euskadi. Diciembre 2013. Depósito Legal: VI 868-2013.
21. <http://saudereprodutiva.dgs.pt>.
22. Cuidados de las criaturas en los primeros meses de vida. Federación de asociaciones de matronas de España (FAME). Barcelona, 2015. Depósito legal: B 13178-2015.
23. 14. Levy L, Bértolo H. Manual de Aleitamento Materno. Comité Português para a Unicef. 2012. ISBN 978 972 96436 1 3.
24. Associação Portuguesa dos Nutricionistas. Aleitamento Materno: Promover Saúde! Porto. 2010. ISBN 978 989 96506 3 3
25. Organização Mundial da Saúde em colaboração com a Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação. Preparação, manipulação e conservação de fórmulas desidratadas para lactentes. Lisboa. 2015. ISBN 978-989-8794-06-2. Depósito Legal n.º 390791/15.
26. <http://www.guiadelnino.com/salud/datos-y-curiosidades/que-sabes-sobre-vacunas>.
27. http://portal-chsj.min-saude.pt/uploads/writer_file/document/193/Vigilancia_do_RN.pdf
28. Cardoso de Menezes, H, Edanius, K, Cordeiro, M. Evitar os acidentes no primeiro ano de vida. Vale a pena crescer em segurança. Lisboa. Agosto 2003. ISBN 972-95995-2-1. Depósito Legal 143774/99.
29. http://www.mdb.pt/sites/default/files/mb_3517_13.pdf
30. http://www.seg-social.pt/documents/10152/23362/subsidio_parental/0bd0fafb-9e8d-4613-8bb4-e9bf3ac7e5f1?version=1.12.
31. http://www.irn.mj.pt/sections/irn/a_registral/registo-civil/docs-do-civil/nascer-cidadao/

Os dados, opiniões, e conclusões expressos nesta publicação não refletem necessariamente os pontos de vista de Bial, mas apenas os dos autores. Bial não se responsabiliza pela atualidade da informação, por quaisquer erros, omissões ou imprecisões.

Material elaborado pela equipa médica da EP Health Marketing, SL.
© 2018 EP Health Marketing, SL.