



Manual da
Mamãe
e do **Bebê!**





Apresentação

A **Maternidade do HCTCO**, além de oferecer uma assistência médico-hospitalar de qualidade, desenvolveu um manual para as futuras mães, proporcionando mais segurança e tranquilidade para este momento tão esperado.

Aqui você encontrará informações importantes sobre o parto, pós-parto, amamentação e cuidados com o recém-nascido.



Parto Normal


O parto normal/vaginal pode ser classificado em:

- ✓ Partos vaginais cirúrgicos, com intervenções médicas como: anestesia, aplicação de medicações que induzirão a contração uterina e episiotomia (corte na região do períneo para alargar o canal vaginal).
 - ✓ Partos vaginais naturais, quase sem intervenções médicas, apenas se necessárias.
- As contrações serão cada vez mais fortes e em maior número, este é o sinal de que o bebê está chegando;
 - O Líquido Amniótico tem cor e cheiro de clara de ovo e escorre em grande quantidade, cerca de 1,5 litros, quando a bolsa se rompe ou quando for rompida para o nascimento;
 - A placenta leva cerca de 30 minutos para sair, depois que o bebê nasce.

Parto Cesariana

- A cesariana é um parto realizado através de cirurgia no ventre, por onde o feto é retirado do útero;
- A cesárea dura em média de 45 a 60 minutos; O nascimento do bebê costuma ocorrer já nos primeiros 15 minutos de ato cirúrgico, mas o obstetra ainda precisa de pelo menos mais 30 minutos para realizar as suturas e finalizar o procedimento;
- Como qualquer cirurgia, a cesárea precisa ser feita sob anestesia, habitualmente peridural ou raquidiana;
- Durante a cesárea, a paciente fica acordada, mas não consegue movimentar a parte inferior do corpo, que permanece anestesiada ainda por algum tempo depois do fim da cirurgia.





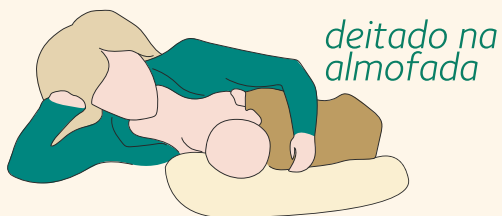
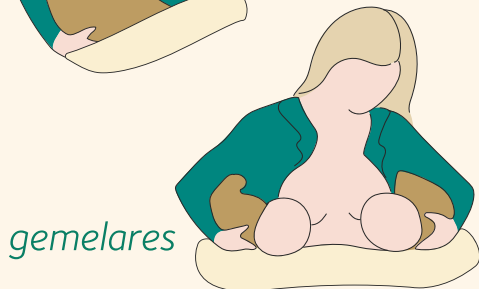
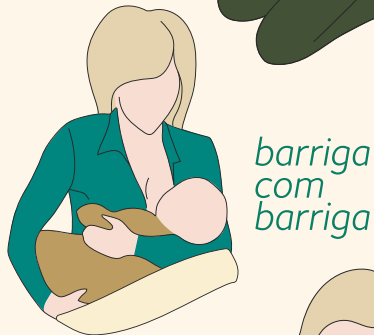
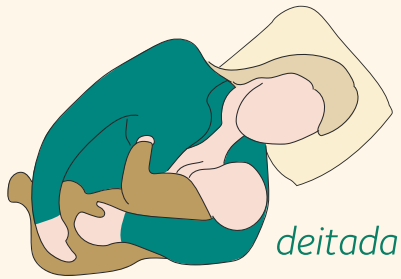
Orientações básicas para um bom aleitamento materno:

- Comece a amamentar desde o nascimento do bebê;
- É importante iniciar a amamentação já na sala de parto, colocando o bebê em contato pele a pele com você;
- Ficar junto, mãe e bebê no mesmo quarto, após o nascimento (Alojamento Conjunto), facilita e estimula o aleitamento materno.

Vantagens da amamentação para você, seu bebê e toda a família

- Amamentar é uma troca de amor e carinho;
- Amamentar proporciona momentos agradáveis para você e seu bebê. Ele cresce mais tranquilo e seguro;
- É prático, econômico, livre de contaminação e está sempre pronto, na temperatura ideal;
- Significa mais saúde para você, reduz o tempo de sangramento pós-parto e ajuda o útero a voltar ao normal, além de te ajudar a perder peso com maior rapidez;





Posição mais indicada para alimentar o bebê e pega correta:

- Antes de amamentar, lave bem as mãos;
- Para o leite sair em quantidade suficiente e o bebê engolir tranquilo, sua barriga e a do bebê devem estar bem encostadas (barriga com barriga). Para isso, desenrole o bebê das cobertas e cueiros;
- A boca do bebê deve estar bem aberta, de frente para a sua mama e abocanhar não só o bico (mamilo), mas grande parte da aréola (parte escura do peito);
- A boa pega também evita dor e rachadura no bico do peito.

A pega Correta

Nariz não encosta no seio e respira livremente

Bochecha enche quando suga o leite

Boca aberta como "boquinha de peixe"

Grande parte da auréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo

Lábios voltados para fora


Queixo encostado no seio

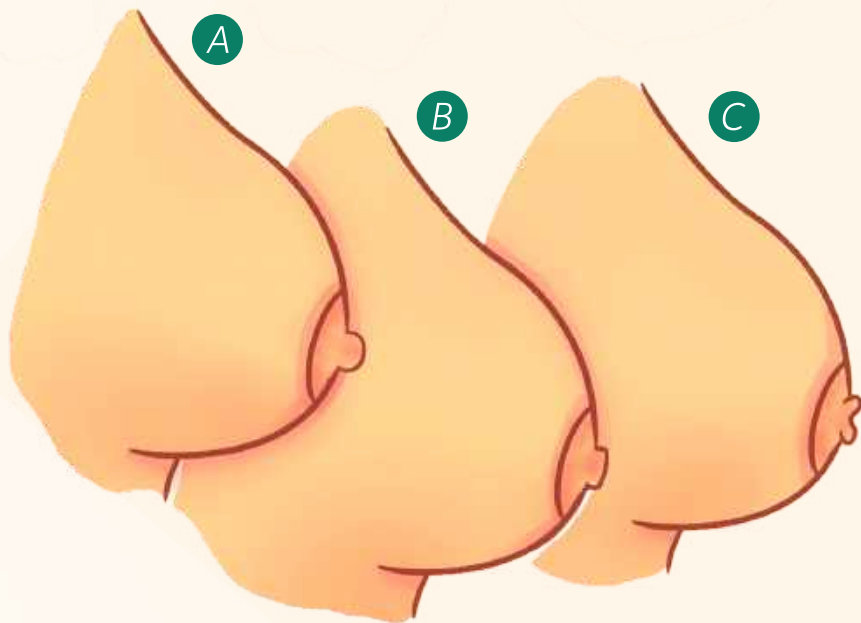
Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe



Amamentação suficiente:

- A amamentação deve ser feita em livre demanda, isto é, oferecer o seio materno ao bebê e deixá-lo sugar até que esteja satisfeito. O ideal é que o intervalo entre as mamadas seja de três em três horas;
- O bebê que está com uma boa amamentação, urina várias vezes durante o dia, elimina fezes, ganha peso e cresce. Nem todo choro do bebê é fome. O seu filho pode chorar porque está com frio ou calor, cólicas, sentindo algum desconforto, fraldas sujas ou precisando de aconchego;

- 
- Para ter leite sempre, deixe seu bebe mamar a vontade e tome bastante água;
 - Quanto mais o bebê sugar o peito, mais leite será produzido;
 - Só quando esvaziar um peito é que você oferece o outro. Comece a mamada seguinte pelo seio que você ofereceu por último;
 - Se o bebê não esvaziou uma das mamas, retire o leite e ofereça este peito na próxima mamada;
 - Até os seis meses, o bebê só necessita de leite materno: não dê chás, água, sucos, papinhas ou outro tipo de leite;
 - Não use chupetas e/ou mamadeiras.



- A** Mamilo normal
- B** Mamilo plano
- C** Mamilo invertido

Cuidando das mamas:

- Cuide bem de suas mamas;
- Não use pomadas e cremes nas mamas, pois dificulta a boa pega e, às vezes, causa rachadura;
- Para se proteger contra rachaduras e infecções, basta passar o próprio leite antes e depois do bebê mamar;
- Lave e seque bem os seios no banho diário e use sempre sutiã que dê boa sustentação e firmeza. Na hora de amamentar, desabotoe o sutiã;
- Para prevenir rachaduras no mamilo, observe se a pega e a posição estão adequadas, perceba se o seu bebê abocanha grande parte da aréola;
- Se o peito estiver muito cheio, pode dificultar a boa pega, portanto, para ajudar você deve fazer massagem e ordenha de alívio, retirando um pouco do leite. Isto deverá facilitar a pega do bebê;

Cuidados com a higiene do coto umbilical:

O coto umbilical deverá ser limpo com álcool 70%, após o banho e a cada troca de fralda; Durante o banho, lavar com água e sabão em movimentos circulares sem puxar o coto.

1º Passo: Lavagem das mãos.

2º Passo: Limpar ao redor do coto umbilical com cotonete embebido em álcool 70%, com movimentos circulares até retirar toda sujidade.

3º Passo: Realizar a limpeza do coto, também com cotonete e álcool 70%; Secar toda área com cotonete; Fazer a dobra na fralda, expondo o coto umbilical para evitar a proliferação de microorganismos.

4º Passo: Com o passar dos dias, o coto endurecerá, ficará escuro e cairá, normalmente, entre o 5º e o 15º dia após o nascimento; Na primeira consulta, o pediatra avaliará se está tudo bem.

Cuidados no Puerpério:

- **Perda de sangue pela vagina**

Os lóquios (sangramento vaginal) é constituído por secreções uterinas e vaginais. A sua duração varia, sendo em média de 21 dias.

As características dos lóquios vão modificando ao longo do tempo: nos primeiros 2 a 4 dias tem cor de sangue, posteriormente fica mais rosada e esbranquiçada, e após 10 dias amarelada.

- **Cuidados com a higiene íntima e com o períneo**

A perda de sangue e a sensibilização da área genital exigem uma atenção maior na higiene íntima para evitar a proliferação de microrganismo e aumentar o conforto e bem-estar materno.

No caso de parto vaginal com episiotomia (incisão na região perineal), realizar a higiene íntima de preferência com água e sabão antisséptico durante o banho e a cada troca de absorvente, que deverá ser realizada com mais frequência para manter região sempre limpa e seca.

- **Cuidados com a incisão cirúrgica (cesariana)**

Para favorecer a cicatrização e aliviar o desconforto do corte abdominal é importante manter a região limpa, seca e usar calcinhas de cintura alta ou cinta abdominal para maior conforto e segurança. Evitar esforços, andar com auxílio e ingerir de 1,5 a 2 litros de água por dia.



Av. Delfim Moreira, 2149 - Vale do Paraíso
Teresópolis/RJ - (21) 2152-4915

www.unifeso.edu.br/maternidade