

# GUIA DE ACOLHIMENTO E ORIENTAÇÕES PRÁTICAS



**SERVIÇO DE OBSTETRÍCIA**

Lisboa 2006

**ELABORADO POR:**  
Enf. Sónia Alyes  
Enf. Vera Correia

**Concepção Gráfica e Ilustração:**  
Paulo Reis

**SERVIÇO DE OBSTETRÍCIA**

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

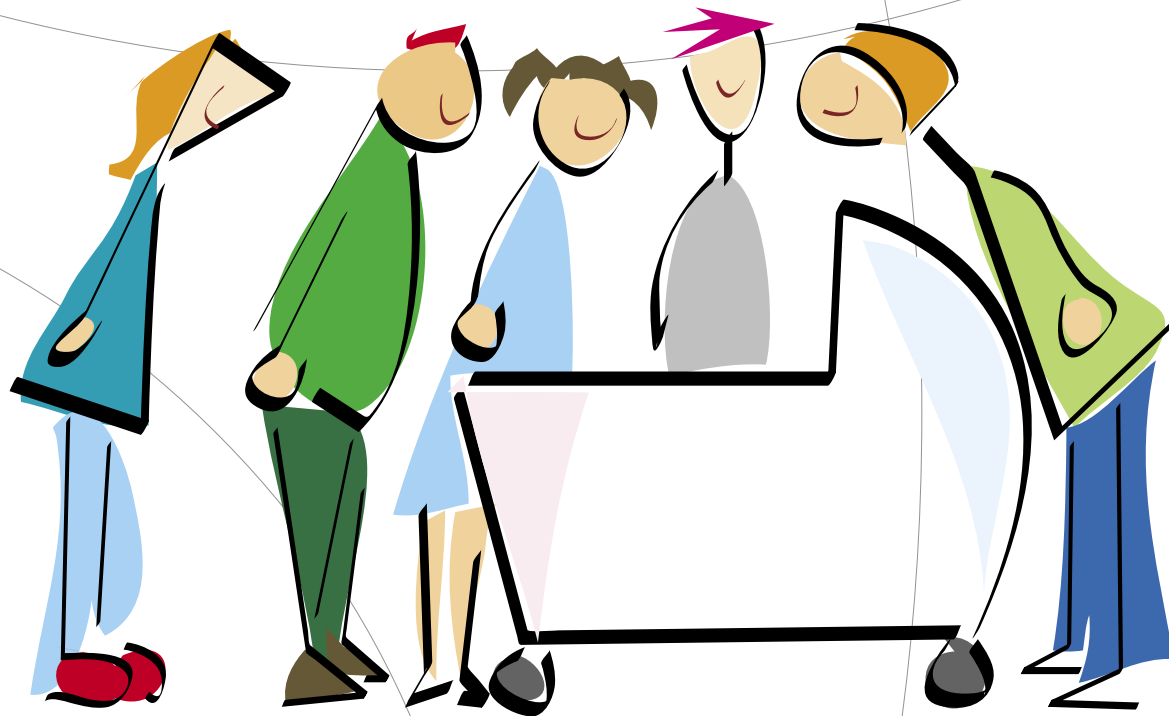
**A MÃE**

Vigilância de Saúde	14
Higiene	14
Vigilância dos lóquios	14
Involução uterina	15
Alimentação/ Hidratação	15
Eliminação Intestinal	15
Repouso e Actividade 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
Alimentação/ Hidratação	22
Higiene	23
Cordão Umbilical	23
Sono/Repouso	24
Alterações que podem surgir no recém-nascido	24
Prevenção de acidentes	25
Choro	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.



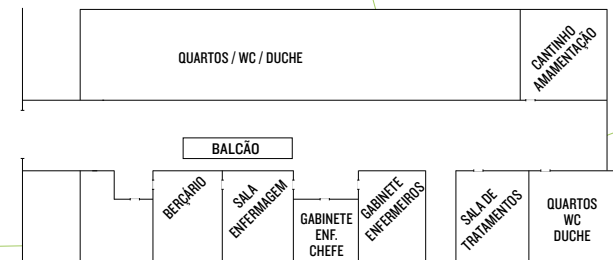
# SERVIÇO DE OBSTETRÍCIA



No Serviço de Obstetrícia o recém-nascido permanece junto da mãe, “alojamento conjunto”, fundamental para o estabelecimento da relação mãe-bebé e 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 Fetal). 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

Aproximadamente 48 horas, excepto cesarianas, 3 dias. 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 19 horas.

O horário das visitas é das 15 às 16 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 19 h)

### SERVIÇO DE ALIMENTAÇÃO

#### Horário das refeições

- 9:00** • Pequeno-almoço
- 13:00** • Almoço
- 16:00** • Lanche
- 19:00** • Jantar
- 21:00** • Ceia

Diariamente pode escolher a sua alimentação.

### ALTA HOSPITALAR

Após mãe e recém-nascido terem alta dada pelo obstetra e pediatra, respectivamente, fale com a enfermeira(o) que lhe dará a orientação necessária.

A documentação da alta é fornecida pela Secretária de Unidade de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup> feira. As altas de fim-de-semana são entregues a partir da 3<sup>a</sup> feira seguinte das 10 às 16 horas.

## O que trazer para a maternidade

### PARA A MÃE

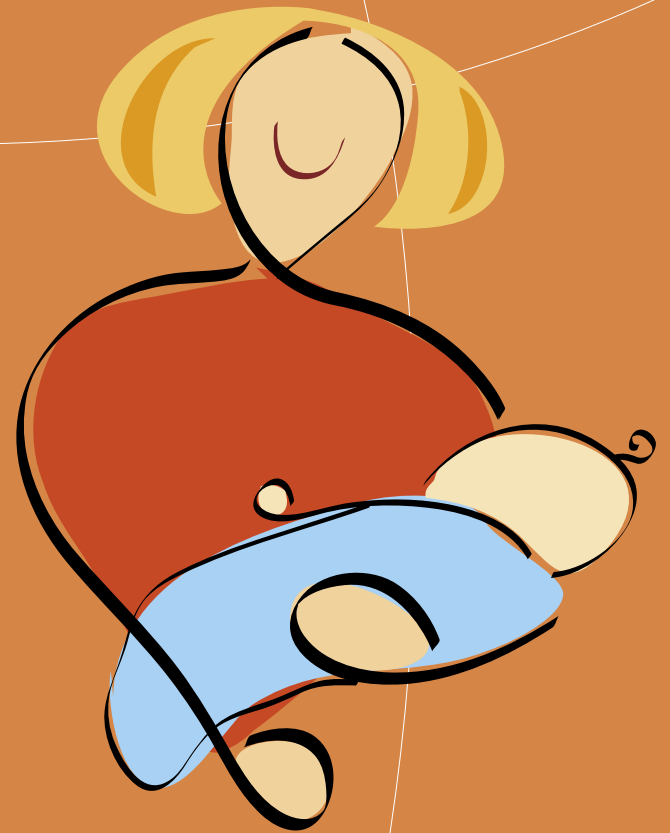
- Bilhete de Identidade, Cartão de Utente, Cartão Sub-Sistema de Saúde, livro de grávida e todos os exames realizados na gravidez
- 2 ou 3 camisas de dormir de preferência com botões (para facilitar a amamentação)
- soutiens de amamentação
- chinelos de quarto e de duche
- cuecas descartáveis ou confortáveis
- roupa para regressar a casa
- discos absorventes de amamentação (opcional)
- 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 (sangue perdido pós-parto)

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 alergênicos 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 pomada analgésica/terapêutica;
- aplique gelo, protegido e nunca mais de 10 min seguidos (risco de queimadura);
- evite a obstipação.



## Repouso e Actividade 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 actividades 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 actividade sexual com segurança, na terceira ou quarta semana após o parto. 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 – **coloostro**, 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.

Embora amamentar seja na maioria das situações uma opção pessoal, por vezes pode estar condicionada por motivos de doença ou terapêuticas impeditivas.

### VANTAGENS

#### Para o bebé

- Fácil digestão, menos cólicas
- Previne infecções 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. Este deve:

- Ter sucção mais lenta do que na chupeta;
- Encher as bochechas de leite;
- Muitas vezes ouve-se o bebé a deglutir.

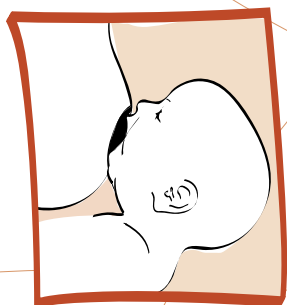
É importante que o bebé esvazie uma mama completamente. Se posteriormente se mantiver com fome ofereça a outra mama. Nesta iniciará a mamada seguinte.

**O horário de amamentação é livre.**

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

**POSIÇÃO CORRECTA PARA AMAMENTAR:**

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

**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 enfermeiro;
- Quando voltar a dar de mamar apenas tem de retirar o excesso de pomada, e espalhe algum colostro/leite;
- Assegure que o bebé pega bem na mama;

**MAMAS CHEIAS E DOLOROSAS/ INGURGITADAS**

- Denominada como a “descida de leite”, entre o 2º e 5º dia de vida do bebé, pode sentir o peito quente, pesado, ficando muitas vezes duro/ingurgitado. Pode sentir-se febril durante esta fase, no entanto, pode e deve continuar a amamentar.
- O bebé 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 extracção do leite, massajando suavemente com movimentos circulares, direccionando para a mamilo.

**CONSERVAÇÃO DO LEITE**

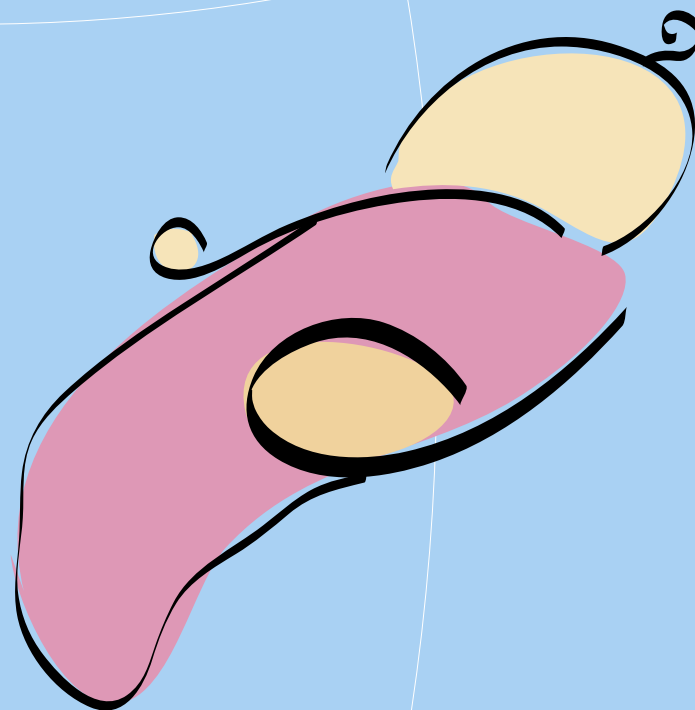
- Pode ser guardado em sacos de plástico específicos, ou em biberons esterilizados;
- Pode guardar 48 horas no frigorífico;
- No congelador é de acordo com as estrelas do frigorífico: 2 estrelas, dois meses, três estrelas, três meses.

**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



O seu bebé aparenta alguma fragilidade, no entanto, é importante que o acaricie, toque e até que fale para ele de modo a transmitir-lhe confiança. O bebé será acolhido no seio familiar, pais, irmãos e restante família. Se tem outros filhos, dê-lhes também a sua atenção, para que estes aceitem melhor o novo elemento da família, envolva-os em algumas tarefas.

## 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 as suas duas primeiras vacinas (Tuberculose - BCG, toma única; e a 1ª dose da 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).

## Alimentação e hidratação

O melhor alimento para o seu bebé é o leite materno. É importante que o seu bebé se alimente frequentemente, em horário livre. Não deve espaçar as mamadas mais de 3 a 4 horas (numa fase inicial). Se o bebé se está a alimentar só do seu leite não é necessário dar-lhe água, excepto em dias ou ambientes muito quentes (de acordo com a orientação do pediatra ou enfermeiro).

## A higiene

O seu bebé beneficia do banho como medida de higiene e conforto. De acordo com a rotina do casal escolha a melhor altura para o fazer. A higiene é um momento de contacto único com o seu bebé, aproveite para lhe tocar e fazer uma breve massagem. Durante o internamento ser-lhe-á feita uma demonstração da higiene do recém-nascido.

**1º É necessário ter tudo o que vai utilizar preparado 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 (36,5°C) 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 A desinfecção do cordão é muito importante. Coloque numa compressa álcool a 70º e passe em volta de todo o cordão até mesmo ao local onde este está inserido, mas evite o contacto com a pele.**

**6º Coloque a fralda dobrada abaixo do cordão.**

**7º Vista o seu bebé com roupa confortável e adequada à temperatura onde este vai permanecer.**

## O cordão umbilical

Representa a ligação anatómica do bebé com a mãe. É cortado à nascença e deve ser tratado para que cicatrize nas melhores condições (preto, seco e duro). Cai nas primeiras três semanas de vida. Após a queda do cordão pode manter a desinfecção alguns dias. Pode ser normal o aparecimento de vestígios de sangue/ líquido amarelado.

## Sono/Repouso

Nos primeiros tempos o bebé tem necessidade de dormir muito (> 20h por dia). Esteja atenta aos ciclos de sono do recém-nascido e proporcione um ambiente diferente dia/noite.

## Alterações que podem surgir 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 ou amarelo, que se podem localizar em várias regiões do corpo e que habitualmente desaparecem ao fim de algumas horas ou 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** – durante o 1º/2º dia as fezes são verde escuro, sem cheiro chamam-se mecónio; entre o 2º/3º dia passam a cor amarelado esverdeado e com alguns grânulos de leite. O número de defecções pode variar de várias por dia a uma de dois em dois dias.
- **corrimento vaginal** – as meninas podem ter um corrimento esbranquiçado ou ensanguentado (pseudo-menstruação) devido à presença de hormonas maternas.
- **presença de leite ou pequenos nódulos nos mamilos** – pode aparecer leite nos mamilos do bebé, não esprema. É também devido à presença de hormonas maternas.
- **derrame ocular e/ou edema palpebral (olhos inchados)** – está relacionado com o esforço do parto, desaparece espontaneamente.

## 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 bebé sozinho na banheira.
- Não use almofadas, brinquedos, laços ou fitas dentro da alcofa ou cama do bebé.
- Transporte sempre o recém-nascido em segurança (cadeira própria). Sempre que o bebé estiver na cadeira prenda-o com o cinto.

## Choro

### O seu bebé utiliza o choro como forma de comunicação.

É importante que o acalme com o toque, falando calmamente e/ou dando colo, utilize sempre movimentos suaves. Podem ser várias as causas do choro: fome, frio/calor, fralda suja, desconforto abdominal, etc...

Por estar sujeito a novos estímulos nos primeiros dias de vida, o bebé pode sentir-se inseguro, o contacto/toque com a mãe, torná-lo-á mais tranquilo.

Ao fim de algum tempo poderá aperceber-se das diferenças do choro, conseguindo reconhecer as suas necessidades.

## 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)**

## **CONTACTOS ÚTEIS**

- **SOS AMAMENTAÇÃO:** 213880915
- **LA LECHE LEAGUE:**  
**Cristina:** 261866574/965795294/966293836  
**Maria Lizzeth:** 218475177
- **MAMA MATER**  
Associação de Aleitamento Materno de Portugal: 919422852
- **GEOFAR serviço 24h:** 918120717
- **SAÚDE 24...**

