

Guia de Internamento

Obstetrícia



SERVIÇO DE OBSTETRÍCIA — UNIDADE INTERNAMENTO PUERPÉRIO

HOSPITAL SÃO FRANCISCO XAVIER

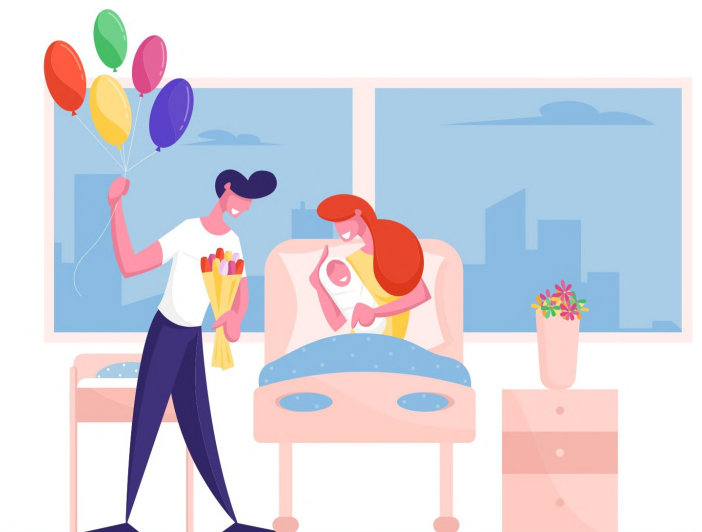
WWW.ULSLO.MIN-SAUDE.PT

Gabinete do Cidadão: gabcidadaohsfx@ulslo.min-saude.pt

Parabéns Mãe! Parabéns Pai!

O/A vosso/a bebé já nasceu!

Neste guia irão encontrar informações úteis sobre a estadia da mãe e do/a bebé na maternidade, assim como algumas orientações sobre esta nova fase das vossas vidas.



Índice

	Página
Informações úteis	3
O que trazer para a Maternidade	4
Amamentação	4
Extração do Leite Materno com Bomba Elétrica	5
Pós-Parto: Recomendações	6
Pós-Parto: Saúde Mental da Mulher	8
Recém-Nascido	8
Alta Hospitalar: Mãe	13
Alta Hospitalar: Recém-Nascido	14
Outras informações úteis	15

Informações Úteis

✓ Visitas à Puérpera e Recém-Nascido

É necessário fazer a admissão no Piso -3 e retirar uma **senha**, que deve apresentar no momento da visita.

O horário das visitas encontra-se afixado no Internamento de Obstetrícia.

✓ Sistema de segurança do Recém-Nascido

À nascença, são colocadas pelo menos duas pulseiras ao Recém-Nascido (uma no punho e outra no pé):

- ✧ **Pulseira de Identificação Inequívoca**, que inclui a identificação da mãe do Recém-Nascido, com código;
- ✧ **Pulseira de Segurança Eletrônica**, através da qual é possível controlar a localização do Recém-Nascido.

Informações Úteis



Figura 1 - Pulseira de Identificação Inequívoca



Figura 2 - Pulseira de Segurança Eletrônica



Figura 3 - Na entrada do Internamento de Obstetrícia, está sinalizada a **Zona de Alarme**, na qual deverá ser evitada a permanência do RN.

O que trazer para a Maternidade?

Mãe

- ✧ Cartão de Cidadão
- ✧ 3 camisas de dormir de preferência com botões
(para facilitar a amamentação)
- ✧ Soutiens de amamentação
- ✧ Chinelos de quarto e de duche
- ✧ Cuecas descartáveis e/ou confortáveis
- ✧ Pensos higiénicos
- ✧ Produtos de higiene
- ✧ Toalhas (pequena e grande)
- ✧ Roupa para regressar a casa

Recém-Nascido

- ✧ 3 ou 4 bodies e calças interiores
- ✧ 3 ou 4 babygrow's, meias ou botinhas
- ✧ Toalhitas
- ✧ Fraldas
- ✧ Toalha de banho
- ✧ Fralda de pano
- ✧ Manta

Nota: Poderá ficar com o seu **telemóvel** durante o internamento. No entanto, o serviço não se responsabiliza pelos valores.



Amamentação

O **Leite Materno** é o alimento mais completo e adequado para o recém-nascido (OMS¹). É prático, económico e está à temperatura ideal.



Após o nascimento é importante que o bebé esteja em **contacto pele a pele** com a mãe, pelo menos durante a primeira hora de vida.

Vídeo 1 <https://youtu.be/ypHhnCht-qY>

Princípios e vantagens da amamentação
Hábitos e efeitos dos alimentos no leite materno
Como estimular o bebé?



¹Organização Mundial Saúde

Amamentação



Vídeo 2 <https://youtu.be/l6-HggMI5i4>

Sinais de Boa Pega
Cuidados às mamas

<https://youtu.be/Mz9WI4euAxc> **Vídeo 3**
Sinais de fome e saciedade do bebê
Posições para amamentar
Extração Manual do leite materno

Vídeo 4 <https://youtu.be/wCxH4DosQ9s>

Dificuldades e Estratégias

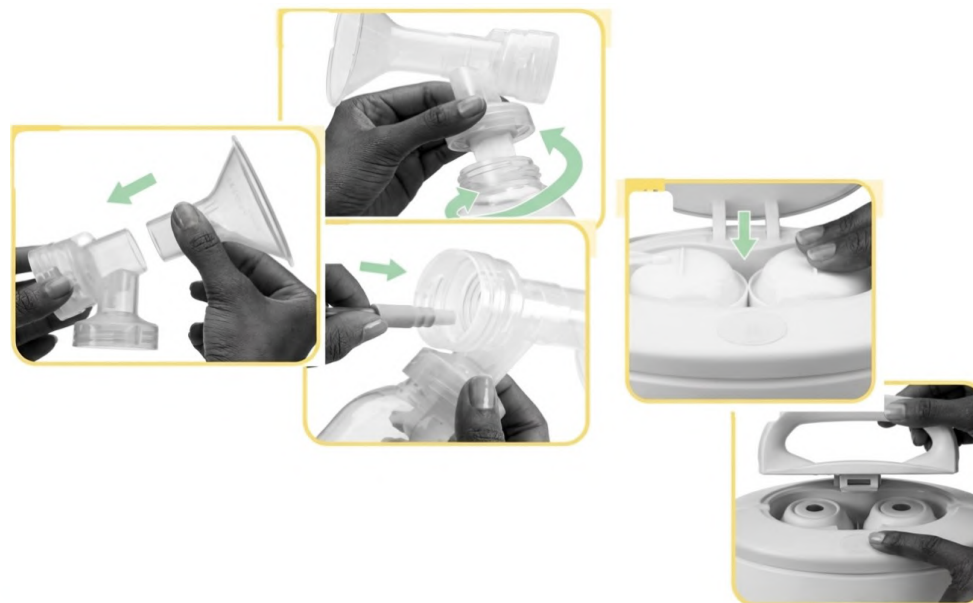
Durante a amamentação podem surgir algumas dificuldades, como por exemplo a “subida do leite” ou os mamilos gretados, por isso deve conhecer algumas estratégias úteis.



Extração do Leite Materno com Bomba Elétrica



- ✓ Para além da extração manual, também pode optar por extrair o seu leite com uma **bomba elétrica**, disponível no Internamento de Obstetrícia. Aconselhe-se com o seu Enfermeiro;
- ✓ Deve lavar bem as mãos e adotar uma posição confortável (sentada);
- ✓ Será disponibilizado um **kit esterilizado** (funil e copo).



Extração do Leite Materno com Bomba Elétrica



✓Adapte o funil à mama, apontando o mamilo para o centro do funil; Deve exercer alguma pressão com o polegar e o indicador (**vácuo**).



✓Carregue no botão Power (1), e de seguida, no botão com o símbolo de gota (2), para iniciar o programa.



- ✓Pode ajustar a pressão no botão central, não deve sentir dor!
- ✓Quando terminar, colocar a tampa no recipiente, com a colheita de colostro/leite.
- ✓O recipiente **identificado** com o seu nome, será armazenado no **frigorífico**.
- ✓Quando a mãe e/ou o pai se deslocarem ao Serviço de **Neonatologia**, podem levar o leite armazenado.
- ✓Para informações sobre a conservação, descongelamento e transporte do leite materno consulte o **Guia de Aleitamento Materno da ULSLO**.

<https://www.chlo.min-saude.pt/~chlomins/index.php/informacao-ao-utente/guias-de-saude>

Pós-Parto: Recomendações

✓ Higiene

- ✧ Lavar as mãos antes de começar a higiene do **períneo** (zona da vulva, vagina, ânus).
- ✧ Lavar com água morna ou fria e sabão neutro.
- ✧ Limpar o períneo da frente (vulva) para trás (ânus), para evitar que os microrganismos do ânus passem para a vagina.
- ✧ Sempre que evacuar deve fazer a higiene do períneo.
- ✧ Seque bem com movimentos suaves e uma toalha turca macia.
- ✧ Tome um duche diário.
- ✧ Pode lavar a cabeça.

Não é aconselhável:



- ✧ Tomar banho de imersão.
- ✧ Usar tampões.

✓ Lóquios

Após o parto, terá hemorragia vaginal (**lóquios**) que irá diminuir ao longo do tempo e alterar a sua cor/consistência: primeiro sangue vivo, depois rosado (após 3/4 dias) e, cerca de 10 dias após, são de cor amarelada e podem manter-se por 2 a 6 semanas.

✓ Levante

O primeiro levante do leito, após o parto, deverá realizar-se sempre com acompanhamento e de acordo com o tempo recomendado para o tipo de parto.

Pós-Parto: Cesariana

✓ Cuidados a ter durante o Internamento

- ✓ A mobilização no leito é fundamental. Atenção à forma como se deita e levanta do leito;
- ✓ Introdução faseada de dieta no pós-operatório (Chá - Sopa e Fruta - Dieta geral/prato);
- ✓ Colocar gelo no local do penso operatório, posicionamento de conforto com almofada, exercícios respiratórios de relaxamento;
- ✓ Deambular (andar) e o reforço da ingestão de água, são essenciais para o restabelecimento do trânsito intestinal;
- ✓ Manter a integridade do penso (não molhe no banho e evite que se suje com lóquios).



Pós-Parto: Cesariana

FORMA CORRETA DE LEVANTAR DA CAMA



A - Girar o corpo para o lado.



B - Colocar as pernas para fora da cama.



C - Sentar na cama.

FORMA INCORRETA DE LEVANTAR DA CAMA



FORMA CORRETA DE DEITAR



(Cuidado para não comprimir a dobra do joelho)

MESMO DEITADA MOVIMENTE AS PERNAS PARA PREVENIR TROMBOSE

Pós-Parto: Saúde Mental da Mulher

✓ Alterações psicológicas no pós-parto

Depressão pós-parto, o que é?

É uma doença mental caracterizada por sinais prolongados de tristeza (mais de duas semanas), perda de interesse em atividades diárias, ansiedade e irritabilidade. Pode surgir um pouco antes do parto e/ou durante todo o primeiro ano após o parto.

Após o parto é também possível que possam ocorrer períodos de tristeza passageiros, conhecidos como “**Baby Blues**”, que normalmente não ultrapassam as duas semanas de duração.

Principais Sintomas e Sinais de Alarme

- ✓ diminuição do interesse ou incapacidade para tarefas diárias;
- ✓ tristeza prolongada, irritabilidade e choro fácil, ansiedade e agitação;
- ✓ perturbações alimentares (aumento ou perda de peso);
- ✓ perturbações do sono (aumento ou diminuição do sono);
- ✓ sentimentos de culpa ou baixa autoestima;
- ✓ falta de memória, energia, motivação e dificuldades de concentração;
- ✓ ideias de morte ou suicídio.

A par destes sintomas, é comum a existência de **sentimentos** como: pensar em magoar-se a si ou ao bebé, sentimento de distância do bebé, sentimento de não estar satisfeita/feliz com a função materna, alteração da relação com o parceiro, entre outros.



Procure ajuda médica!

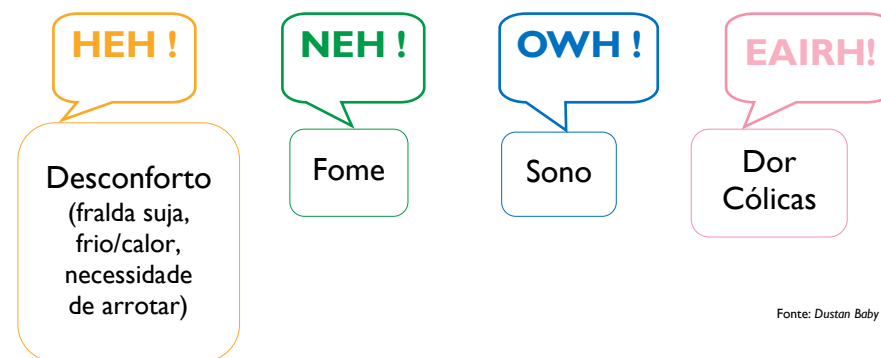
Fonte: <https://www.sns24.gov.pt/pt/tema/saude-da-mulher/depressao-pos-parto/>

Recém-Nascido: Choro



O Choro do Recém-Nascido é uma forma de este **comunicar** as suas necessidades, sendo que podem chorar aproximadamente duas horas por dia nas primeiras semanas de vida!

✓ Algumas causas do Choro/Sons produzidos pelo bebé:



Fonte: *Dustan Baby Language*, 2006

✓ Técnicas para lidar com o choro do bebé:

Técnica dos 5 S

Swaddle: envolver o bebé numa manta, deixando apenas a cabeça visível;

Side or Stomach: deitar o bebé de lado com a barriga apoiada no antebraço;

Shush: fazer um som de “shhhh” perto do ouvido do bebé, imitando o som que ele ouvia no útero, conhecido como o “ruído branco”;

Swing: fazer movimentos suaves e ritmados para balançar o bebé;

Suck: permitir que o bebé sugue algo (chupeta, dedo, mama), é um reflexo natural, calmante e auto

Fonte: Guia Orientador de Boas Práticas: Adaptação à Parentalidade. Ordem dos Enfermeiros, 2024

Recém-Nascido: Cólicas

☑ Cólicas: o que fazer?

- ✧ Colocar **sempre** o bebê a eructar (“arrotar”) durante e após as mamadas;
- ✧ Realizar Massagem Abdominal.



Vídeo 5 https://youtu.be/0iK_nKskajo
Cólicas e a Massagem do bebê

Recém-Nascido: Sono



Dicas para o Sono do Bebê



Dormir de Costas: Sempre, dia e noite.



Cama Segura: Colchão firme, vazia de objetos.



Ambiente Livre de Fumo.



Não Sobreaquecer: 18-21°C, cabeça destapada.



Perto, mas separado: No quarto dos pais, na sua própria cama.

Recém-Nascido: Higiene



Vídeo 6 <https://youtu.be/yU7t8olcGeo>

○ **Banho Total do bebê:** pode ser todos os dias, ou em dias alternados. Escolha a hora do dia mais conveniente para o bebê e para a família. No internamento o 1º banho ocorrerá após as 24h de vida do bebê.



<https://youtu.be/99HyBs4PxuA> Vídeo 7

Limpeza da Cara do bebê:

A Cara do bebê, deve ser limpa todos os dias, com especial atenção aos olhos.

Vídeo 8 <https://youtu.be/B5rIMcAyg-s>

Limpeza do Cordão Umbilical do Bebê:

O Cordão Umbilical deve ser limpo todos os dias, pelo menos uma vez, e sempre que estiver sujo.

Recém-Nascido: alterações



✓ Eliminações do recém-nascido

Mecônio: são as primeiras fezes do bebê, de cor verde escuro e viscosas.

Fezes de transição: surgem 2/3 dias após o nascimento, de cor amarelo claro e com grumos.

A eliminação de fezes pelo recém-nascido pode ser variável, após cada mamada ou só uma vez a cada 24 horas.

Urina: normalmente amarelada, pode apresentar uma coloração alaranjada devido à presença inofensiva de cristais de **uratos**. O recém-nascido deve eliminar urina várias vezes por dia (pelo menos 5/6 vezes).



✓ Alterações no Peso

A **perda de peso** do bebê após o nascimento é habitual e fisiológica, não devendo, porém, ultrapassar 10% do peso de nascença. Deve recuperar o peso de nascença entre o **10º e o 21º dia** de vida.



Recém-Nascido: Vacinas

☑ Vacina contra a Hepatite B

- ✧ É administrada após as primeiras 24h de vida do bebé;
- ✧ No local da injeção intramuscular (coxa direita), pode eventualmente surgir uma reação: dor, vermelhidão, inchaço, endurecimento;
- ✧ Pode-se aplicar gelo (protegido com uma compressa) no local, nunca por mais de 10 a 15 minutos;
- ✧ Posteriormente será entregue aos pais o boletim de vacinas (livro cor amarela — “Boletim Individual de Saúde”);
- ✧ A próxima dose da vacina contra a Hepatite B deverá ser administrada no Centro de Saúde.



Recém-Nascido: Vacinas

☑ Imunização contra o Vírus Sincial Respiratório (VSR)

- ✧ O VSR é um vírus respiratório contagioso que afeta crianças, com maior frequência até aos dois anos de idade. É causa muito comum de infeção respiratória e uma das principais causas de internamento hospitalar nos primeiros meses de vida.
- ✧ Esta infeção é mais frequente durante o período do Outono e Inverno.
- ✧ A Imunoglobulina anti-VSR (**Nirsevimab®**) bloqueia a ligação do vírus às células do corpo, impedindo a infeção.
- ✧ Administrada por injeção intramuscular (na coxa esquerda), a todas as crianças nascidas na Maternidade, durante a campanha sazonal de acordo com o Programa Nacional de Vacinação.



Recém-Nascido: Rastreios



☑ Rastreio Auditivo Neonatal Universal (RANU)

- ✧ É um exame indolor e simples que permite perceber se a audição do recém-nascido é adequada. É realizado durante o internamento;
- ✧ 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;
- ✧ Se for necessário, os pais deverão ser contactados pelo hospital para agendar a repetição deste rastreio. Caso não sejam contactados até **8 dias** após a alta, podem utilizar os seguintes **contactos** :

Secretariado Consulta Pediatria:

210431540/210431541 (9h às 16h)

Gabinete de Enfermagem:

210431548 (8h30 às 16h)

Email: conpediatria@ulslo.min-saude.pt

Recém-Nascido: Rastreios

☑ Rastreio Cardiopatias

- ✧ É um exame indolor e simples que permite rastrear algumas das principais malformações cardíacas graves no recém-nascido;
- ✧ É realizado durante o internamento, após as primeiras 24h de vida do bebé e antes da alta hospitalar;
- ✧ Consiste na colocação de um sensor na mão e no pé do bebé, para medição dos níveis de saturação periférica de oxigénio.



Recém-Nascido: Segurança

Vídeo 9 <https://youtu.be/mkzLWgQi9xw>

Como manter o seu bebé seguro na Maternidade?

<https://youtu.be/haEIDG6cMXg> **Vídeo 10**

O que fazer se o seu bebé se engasgar?



Alta Hospitalar: Mãe



Tenho alta, e agora?



Vídeo 11

<https://youtu.be/HGXU3bKuLjU>

Vigilância da Mãe



Sinais de Alarme: Ligar SNS 24!

Febre (Temperatura > 38°C persistente)

Rubor (vermelhidão) e/ou **Dor** persistente nas **Mamas**

Mau cheiro, coágulos e/ou **aumento da quantidade** dos **lóquios** (perda de sangue vaginal)

Cesariana: Não deixar o **penso** molhado ou repassado ! – ir ao Centro de Saúde/Médico

Parto vaginal: **Dor** intensa e/ou saída de **pús** dos pontos

Alta Hospitalar: Recém-Nascido



Vou para casa...e agora papás?

Vídeo 12 https://youtu.be/0q9h3l_z0hQ
Vigilância do Recém-Nascido



Sinais de Alarme: Ligar SNS 24!

Dificuldade respiratória

Gemido

Prostração (bebé apático, sem reação);

Febre (temperatura **axilar** acima dos 37,6°C);

Recusa alimentar (menos de 8 a 12 refeições/24 horas);

Vômito (expulsão repentina em jato do conteúdo do estômago, de repetição, durante mais de 6 horas);

Alterações das fezes (cor branca, vermelha ou com vestígios de sangue);

Obstipação (fezes duras, dor/distensão abdominal — “barriga inchada”; alteração do padrão habitual do bebé, que não resolve com massagem/estimulação);

Diarreia (fezes líquidas, dejeções em quantidade superior ao padrão habitual do bebé);

Alta Hospitalar: Recém-Nascido



Desidratação (apatia, irritabilidade, lábios/boca secos, elimina pouca urina de cor escura/odor forte, afundamento da fontanela);

Alterações da urina (urina escura/cheiro intenso, ausência de urina por mais de 18 horas);

Sinais inflamatórios do Coto Umbilical (mau cheiro, rubor à volta do cordão — “vermelhidão” e exsudado purulento — “liquido amarelado” ou sangramento ativo);

Icterícia (coloração amarelada da pele e/ou escleróticas — “parte branca dos olhos”, que alastra gradualmente da cabeça para os pés do bebé);

Choro inconsolável (contínuo, mais intenso e agudo que o choro habitual, podendo estar associado a outros sintomas físicos);

Perda de peso (ausência de aumento de peso a partir da primeira semana de vida; bebé que não recupera o peso de nascença entre os 10 e os 21 dias de vida).



Outras Informações Úteis



- ✓ Em situações urgentes deve sempre ligar **SNS 24:**
808 24 24 24 e seguir as indicações.



Outras Informações Úteis: Preparação do Leite Adaptado

- ✓ Ferva água da torneira no fogão, durante **cinco** minutos, depois de esta começar a ferver. Este procedimento deve ser feito com alguma antecedência para permitir que a água **arrefeça**.
- ✓ Coloque a água fervida num biberão e só depois acrescente o leite em pó, utilizando a colher da lata de leite, da seguinte forma:
- **30 ml** de água fervida adicione **uma** colher de leite em pó;
 - **60 ml** de água fervida, adicione **duas** colheres de leite em pó;
 - **90 ml** de água fervida, adicione **três** colheres de leite em pó;
- ✓ Verifique sempre a **temperatura** do leite antes de dá-lo ao bebé, deixando cair algumas gotas na parte interna do **pulso** e, se necessário, arrefeça-o numa tigela com água fria ou em água corrente.

Outras Informações Úteis: Esterilização e preparação do biberão

1. Lave as mãos com água e sabão;
2. Esterilize os frascos num esterilizador especial ou numa panela.

✓ **Esterilizador elétrico ou micro-ondas:** deve seguir as instruções de funcionamento/uso;

✓ **Panela:** deve escolher apenas uma panela para esse efeito;

Coloque os biberões, tetinas e respetivas tampas. Encha a panela com água até cobrir tudo. Quando a água começar a ferver, deixe ferver por dez minutos. Deixe a água arrefecer e escorra a água com a tampa da panela. Guarde os biberões, tetinas e respetivas tampas em local limpo e seco.

Nota: Pode usar uma escova para biberão para lavá-lo, antes de o esterilizar.



Outras Informações Úteis

Licença de Parentalidade

Aceda ao Site <https://www2.gov.pt/guias/ter-uma-crianca/licenca-parental>



Registo Online/ Notariado

Aceda ao Site <https://justica.gov.pt/servicos/registar-nascimento>