



GUIA PARA PAIS



www.janela-aberta-familia.org



janela aberta
à família



E agora ? 04
primeiros meses



Atenção 08
sinais de alerta



Amamentar 10
cuidados bebê e mamã



A mãe 14
conselhos e cuidados



Educar 16
o que fazer



O programa 18
como funciona



Olá mamã! Olá papá!

Agora que têm um bebê, vão iniciar uma das tarefas mais importantes da humanidade: educar um filho! Desde sempre os pais souberam instintivamente educar os seus filhos mas algum conhecimento poderá ajudar a ganhar maior confiança no seu papel de mãe e de pai, ajudando a prevenir problemas. Nas primeiras semanas, é normal que se sintam um pouco desorientados pois a integração de um novo membro na rotina doméstica provoca alterações substanciais. No entanto, antes que se dêem conta, o bebê já se tornou parte da família, plenamente integrado no vosso mundo, fazendo a delícia de todos!

Para se inscrever e receber a nossa informação, basta preencher o destacável no final desta brochura!



E agora ?



A IMPORTÂNCIA DOS AFETOS

O recém-nascido é um ser vulnerável que está disponível a interagir com as pessoas que o rodeiam e a receber todo o seu afeto. Necessita dos estímulos da mãe e do pai para desenvolver a ligação entre eles. Pegue no seu bebê, fale-lhe baixinho, olhe-o nos olhos, toque-lhe com suavidade. Repare como ele reconhece o seu cheiro, a sua voz, o seu toque e se acalma. Coloque-o ao colo, embale-o suavemente e segure-lhe a cabeça e o pescoço enquanto ele ainda não o faz sozinho. Pode embalá-lo mas evite abaná-lo, pois os movimentos bruscos e repetidos podem lesar o cérebro do bebê.



Qual a roupa melhor para o bebê?

- Use roupa de algodão junto ao corpo do bebê.
- Evite roupa de lã com pêlo.
- Lave a roupa do bebê antes de ser usada, com sabão ou detergente neutro sem perfume para bebê, e retire as etiquetas.



Como transportar o bebê com segurança?

- Transporte o seu bebê em cadeira própria logo ao sair da maternidade.
- No carro use cadeira homologada, voltada de costas para o sentido do trânsito (até aos 3-4 anos de idade), corretamente instalada e fixa com os cintos de segurança ou o sistema ISOFIX, de preferência nos lugares de trás e nunca em lugar com airbag frontal ativo.



Como proteger o bebê fora de casa?

No 1º mês, o bebê poderá sair de casa mas deverá protegê-lo do frio, do calor intenso, da chuva e do vento.

Evite ambientes com ruído, muita gente e fumo de tabaco, que é um grande responsável pelo desenvolvimento de doenças respiratórias, otites, alergias, e pela ocorrência da síndrome de morte súbita.



Quais os cuidados de segurança em casa?

- Deite o bebê sempre de costas, em cama própria com grades protetoras, com colchão firme adaptado ao tamanho da cama e sem almofada.
- Coloque o bebê de maneira a que os pés toquem no fundo da cama,

evitando que a roupa cubra a cabeça, deixando os braços por cima da roupa. Na cama do bebê evite colocar brinquedos, almofadas, laços, fitas ou fios. Evite também colocar fitas ou fios à volta do pescoço.

- Em caso de engasgamento devemos colocar o bebê de barriga para baixo e deixá-lo tossir. Raramente deverá ser necessário dar pancadas nas costas. Se não conseguir resolver rapidamente a situação deve chamar o 112.
- O quarto deverá estar a temperatura amena à volta de 20°C, não colocando fontes de calor junto à cama do bebê (o aquecimento excessivo é prejudicial).
- Não deixe o bebê sozinho no banho ou em cima da cama, da mesa ou do sofá, sem proteções.



COMO DAR BANHO AO BEBÉ

Lave as mãos antes de pegar no bebê e promova esta prática a todos os que o rodeiam, de forma a diminuir o risco de infeções.

O banho do bebê é sempre um acontecimento importante. Proporciona conforto, troca de afetos entre os pais e o bebê e previne as infeções.

Pode dar banho diário ou em dias alternados ao seu bebê, a qualquer hora do dia, tentando apenas evitar fazê-lo a seguir à mamada.

Alguns cuidados a ter com o banho:

- Prepare antecipadamente todo o material e roupa que vai usar, abrindo previamente os botões ou molas. Certifique-se que o local está à temperatura agradável para o bebê (22-25°C).
- Deite na banheira em 1º lugar a água fria, e depois a água quente, até cerca de 10 cm de altura. Verifique a temperatura da água com o cotovelo, com a face interna do pulso ou com termómetro (36,5°- 37°C).
- Use produtos com pH neutro, preferencialmente sem perfumes.
- Coloque o seu braço por trás das costas do bebê e segure-lhe o braço com a sua mão. Com a mão livre lave primeiro a face e a cabeça, depois o corpo, e por último o rabinho.
- Seque o bebê sem o esfregar, com especial cuidado nas pregas.
- Seque o coto umbilical com uma compressa, primeiro junto à pele e por último a mola que aperta o cordão. Mantenha-o sempre fora da fralda para o manter seco. Se o coto umbilical tiver cheiro, deve ser limpo com compressa esterilizada embebida em álcool a 70° sem adjuvantes, seguido de secagem com compressa seca e esterilizada.
- Após o banho pode limar ou cortar as unhas com tesoura própria, as dos pés cortadas a direito, e as das mãos, curvas.
- Limpe as orelhas com toalha fina e não use cotonete, pois a cera dos ouvidos é uma proteção natural.



CUIDADOS DE SAÚDE A TER COM O BEBÉ

Se o seu bebé não fez o “teste do pezinho” na maternidade, leve-o ao Centro de Saúde entre o 3º e o 6º dia. O peso deve ser vigiado semanalmente até ao 1º mês.

A 1ª consulta deve ser agendada até aos 28 dias de vida, preferencialmente até ao 10º dia.

As consultas seguintes serão agendadas de acordo com o Programa

Nacional de Saúde Infantil no 1º ano de vida (1º 2º, 4º, 6º, 9º e 12º meses). Proceda à vacinação do seu bebé para o proteger de infeções graves. Na maternidade provavelmente já fez a 1ª dose da Hepatite B. Aos 2 meses irá dar continuidade às restantes vacinas do Programa Nacional de Vacinação.



Atenção



SINAIS DE ALERTA DE DOENÇA

Recorra ao seu médico ou ao Serviço de Urgência se o bebé apresentar:

- Temperatura superior a 38°C.
- Prostração, gemido ou irritabilidade.
- Recusa em alimentar-se.
- Vômitos ou fezes líquidas ou sanguinolentas.
- Convulsões.
- Manchas na pele tipo picada de alfinete
- que não desaparecem quando se pressiona com o dedo, ou nódoas negras de aparecimento súbito e agravamento progressivo.
- Palidez acentuada e tom acinzentado.
- Se o seu bebé não lhe parecer bem, não hesite!

Em caso de dúvida ligue para o SNS 24 - 808242424



SINAIS QUE HABITUALMENTE NÃO SÃO DE ALERTA

Existe um conjunto de situações que podem ser confundidas com doença mas que geralmente são apenas alterações normais:

- É normal o bebé perder peso nos primeiros dias, recuperando o peso de nascença cerca do 10º dia de vida.
- Os soluços são frequentes na maioria dos bebés. Podem surgir no final da mamada pela dilatação do estômago e cedem espontaneamente.
- O aumento de volume das maminhas é comum nos recém-nascidos e desaparece espontaneamente nos primeiros meses de vida sem qualquer tratamento.
- As meninas podem ter uma secreção vaginal de cor branca ou mesmo sanguinolenta, o que é normal e desaparece em alguns dias.
- Os meninos têm a fimose fisiológica (prepúcio cobre totalmente a glande), o que é normal, podendo manter-se até aos 6-8 anos. Não deve fazer retração do prepúcio pois é uma manobra agressiva e prejudicial.
- A icterícia ou coloração amarela da pele do recém-nascido geralmente não é grave mas, se após a alta o bebé ficar muito amarelo atingindo os membros inferiores, deverá contactar o médico.
- As cólicas do 1º trimestre do lactente, ou choro vigoroso intermitente e inconsolável sem causa aparente, é uma situação comum que surge após a 3ª semana de vida e pode manter-se até ao 3º-4º mês. Ajude o seu bebé colocando-o ao colo, de barriga para baixo, fazendo uma leve pressão sobre o abdómen. A massagem do abdómen no sentido dos ponteiros do relógio e a flexão das pernas sobre o abdómen são manobras que também aliviam o bebé.
- A regurgitação, ou seja, o bolçar é comum na maior parte dos bebés.



Amamentar



A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO

O bebé deve ser amamentado em exclusivo até aos 6 meses, porque o leite da mãe é o mais adequado para a alimentação do seu filho ou filha. Na mesma mamada e no decorrer do tempo, a sua composição altera-se de acordo com as necessidades do bebé, protegendo-o de doenças várias (diarreia, otites, pneumonias, asma, alergias, obesidade, etc.) e favorecendo o desenvolvimento intelectual. A recuperação da mãe após o parto

também é mais rápida (há menor risco de hemorragias pós-parto) e diminui o risco de cancro da mama, dos ovários e de osteoporose.

Após os 6 meses é necessária a introdução de outros alimentos, tais como as sopas, a fruta e as papas de forma gradual. No entanto, recomenda-se sempre que possível manter a amamentação até aos 2 anos de idade.





? O MEU LEITE É SUFICIENTE?

Nos primeiros 2 dias após o parto, o leite materno chama-se colostro e é muito rico, pelo que cobre as necessidades do bebê. Depois ocorre o aumento súbito da produção de leite, denominada «subida do leite». Gradualmente estabelece-se o equilíbrio entre a produção e o que o bebê precisa.

- O principal estímulo para a produção do leite é o próprio mamar. Quanto mais o bebê esvaziar a mama mais leite se produz.
- O seu filho ou filha está certamente a receber todo o leite que necessita se larga espontaneamente a mama, se aumenta de peso, se urina mais de 6 vezes nas 24 horas, e se a mama

inicialmente cheia, fica mole no fim da mamada.

- O seu leite tem água suficiente para as necessidades do bebê. Se ele tiver sede vai pedir para mamar. Se amamenta, não lhe dê água até à introdução de outros alimentos (exceto em situações muito especiais de calor excessivo, febre ou diarreia).
- Se necessitar ficar longe do seu bebê, pode extrair o leite com uma bomba e quem cuidar dele pode alimentá-lo. O leite materno pode ser extraído e conservado refrigerado até 48 horas ou congelado durante semanas a meses, dependendo do tipo de congelador.





? COMO AMAMENTAR O BEBÉ

Escolha um ambiente tranquilo e uma posição confortável, deitada ou sentada com as costas apoiadas.

Amamente o seu bebê quando ele mostrar os sinais precoces de fome: ainda a dormir começa a mexer-se no berço, começa a salivar parecendo que está a mastigar e leva as mãos à boca. O choro é já um sinal tardio e por vezes é preciso acalmar primeiro o bebê antes que ele consiga mamar.

Leve o bebê à mama e não o inverso.

Coloque o bebê de frente para a mama (barriga com barriga), mantendo a cabeça do bebê alinhada com o resto do corpo; com o nariz ao nível do mamilo, estimule a abertura da boca.

Quando o bebê pega bem, ficará com a boca bem aberta, queixo junto à mama, lábio inferior virado para fora e a aréola será mais visível acima do lábio superior do que do inferior.

Se sentir dor ao dar de mamar procure apoio, pois pode ser detetada a razão do desconforto, o qual se prende habitualmente com a posição da mãe e do bebê e/ou com a pega.

Dê de mamar quando o bebê solicitar. Nos primeiros dias os bebês mamam cerca de 10-12 vezes ao dia.

Amamentar à noite favorece a produção de leite.

A composição do leite materno é diferente do início ao fim da mamada, pelo que só deve oferecer a segunda mama, após esvaziar bem a primeira. Na mamada seguinte comece pela mama que deu em último lugar.

Para retirar o bebê da mama, introduza o seu dedo mindinho no canto da boca do bebê para parar a sucção e empurre para trás o seu mamilo, evitando assim o estiramento e a dor.

Se o bebê estiver bem adaptado à mama nem sempre necessita de arrotar.

Dificuldades com a amamentação?

Amamentar é natural mas requer aprendizagem. Por vezes surgem obstáculos que são ultrapassáveis com o apoio de profissionais com formação específica (p. ex., nos Cantinhos da Amamentação).

Nos raros casos em que a amamentação não é possível ou é insuficiente, o médico deve aconselhar o leite artificial adequado e os cuidados na sua preparação.



ALIMENTAÇÃO DA MÃE QUE AMAMENTA

- Faça uma alimentação variada, com pouca gordura, mas muita fruta e verduras.
- Beba 2 a 3 copos de leite meio gordo ou gordo por dia (neste período é preferível ao leite magro) ou derivados (iogurte ou queijo).
- Beba cerca de 2 litros de água por dia.
- Não beba bebidas alcoólicas.
- Evite café, chá e outras bebidas estimulantes em excesso.
- Os medicamentos mais frequentemente receitados às mães lactantes são compatíveis com a lactação, no entanto se necessitar de fazer medicação consulte o seu médico.





A mãe



CUIDADOS DA MÃE

Nos primeiros dias após o nascimento, ficará internada no serviço de obstetrícia, onde lhe darão alguns ensinamentos essenciais para o regresso a casa. Aquando da alta deverá marcar consulta com o médico assistente até à 6ª semana após o parto.

Alguns cuidados importantes:

- Mantenha o seu duche diário.
- Faça a lavagem exterior do períneo ao mudar o penso e após evacuar e enquanto tiver perdas de sangue.
- Não use tampões nem faça irrigações vaginais.
- Mantenha os mamilos secos.
- Evite aplicação de pomadas: basta massajar os mamilos com o próprio leite após as mamadas.
- Na higiene das mamas basta a lavagem diária no duche.
- Mantenha o suplemento de ferro.
- Pode iniciar a pílula própria para mããs que amamentam, mas geralmente só depois da 2ª semana após o parto e com aconselhamento médico.
- A atividade sexual pode geralmente ser retomada depois da 5ª semana e sempre com aconselhamento médico sobre o melhor método contraceutivo.



CONSELHOS PARA A MAMÃ

Contacte o seu médico/serviço de urgência ou ligue para o SNS24 (808242424) se ocorrer:

- Febre.
- Aumento marcado das perdas de sangue.
- Dor mamária intensa ou mamas com sinais inflamatórios.
- Dor abdominal intensa de início súbito.
- Agravamento progressivo de dores ao nível do períneo.

Nas primeiras semanas após o nascimento do bebé, será normal que as mães se sintam um pouco cansadas. Poderá também sentir-se confusa, com sensação de não conseguir cuidar do bebé, abatida e com uma sensação de tristeza, no momento em que todos os familiares se sentem eufóricos. Não deve sentir-se culpada, pois estes sentimentos podem ser causados pelas

alterações hormonais ocorridas após o parto. Fale sobre o que está a sentir com o seu médico ou enfermeira.

- Solicite ajuda para as tarefas domésticas de forma a poder dedicar-se mais ao seu bebé.
- Descanse o mais que puder, coincidindo os seus sonos com os do bebé.
- Tenha uma alimentação variada.
- Procure pôr-se bonita, arranje-se; isso ajudá-la-á a ficar mais bem-disposta.
- Tente sair com regularidade para dar um passeio a pé. O ar fresco e o exercício fazem maravilhas e a maioria dos bebés também aprecia estes passeios.
- Deve evitar atividades com impacto (saltar, correr) nos primeiros 2 meses. No nosso website tem informações sobre alguns exercícios que pode e deve fazer.





O PAPEL DO PAI

Após o parto, a mulher está tão envolvida nos cuidados ao seu bebé e no seu papel de mãe que, por vezes, é natural que o seu companheiro se sinta excluído.

Nesta fase é importante o pai proporcionar apoio e tranquilidade à mãe, devendo partilhar as tarefas domésticas, envolvendo-se nos cuidados ao filho(a), não só para aliviar a carga de trabalho da mãe, mas também porque as interações pai-filho(a) têm um impacto direto sobre o

desenvolvimento social e psicomotor da criança. Quanto maior for a sua participação melhor é a qualidade da relação que se estabelece entre ambos.

O papel do pai continuará a ser muito importante no futuro, pelo exemplo que dá aos filhos, pela forma como trata a mãe, pela noção de autoridade e disciplina que incute, pela disponibilidade para com a família.





EDUCAR PARA A VIDA

Para o bom desenvolvimento do bebê, para além da alimentação e da higiene, é também necessário zelar pelo seu bem-estar emocional. O bebê precisa não só de afeto mas de uma boa relação de vinculação, de proteção e também de segurança para o bom desenvolvimento da sua personalidade. Para prolongar as ligações tão íntimas que uniram mãe e filho durante a gravidez, e assegurar o seu bem estar, há procedimentos básicos que devem constar na relação com o bebê.

Reforçamos as vantagens de:

- Cantar para o bebê, trautear canções melodiosas e simples.
- Olhar o bebê nos olhos e ter conversas animadas com ele, respeitando-o nos seus momentos de resposta.
- Dar-lhe mimos e embalá-lo.

- Passear com o bebê na rua e em casa.
- Fazer cócegas ao bebê e rir com ele.
- Explorar as cores e os sons.
- Usar a massagem, porque o toque tem o poder de acalmar o bebê e aumentar a vinculação com os pais. Estimular o seu filho em momentos tão importantes como a altura do banho.

As crianças têm memória e, quanto mais se investir na sua estimulação precoce e na qualidade de atenção que lhes prestamos, mais contribuimos para o seu desenvolvimento saudável. Finalmente, não tenha demasiado receio de cometer erros! Não há pais perfeitos!



O Programa

i O PRIMEIRO CONTACTO

Para a maioria dos pais este é o primeiro contacto com a Janela Aberta à Família. Mas esperamos que seja o primeiro de muitos.

Ao fazer a inscrição através do destacável que vem no final desta brochura, terá acesso a informação disponibilizada periodicamente, e adaptada à fase de crescimento em que o seu filho se encontra. Poderá também inscrever-se através de www.janela-aberta-familia.org ou na Área do Cidadão (servicos.min-saude.pt/utente).





A MISSÃO

Cuidar e educar uma criança é a função natural dos pais, sempre compensadora, embora por vezes também árdua e geradora de ansiedade. Este nosso programa, da responsabilidade conjunta dos serviços de saúde nacionais (Direção-Geral da Saúde), pretende ajudar os pais a fazer aquilo que porventura será a tarefa mais importante da Humanidade - educar uma criança, e assim contribuir na construção dos alicerces duma cidadania responsável.

OS NOSSOS SERVIÇOS

 **site** Plataforma interativa e informativa com conteúdos relacionados com a parentalidade, a família, infância, etc. Possibilita através do esclarecimento uma maior confiança no papel desempenhado pela mãe e pelo pai. Permite-lhe inscrever-se e colocar questões ou dúvidas. No site pode acompanhar todas as atividades decorrentes do programa, mantendo-se atualizado sobre as sessões de videochat a realizar ou visionar as anteriores. Poderá inscrever-se através de www.janela-aberta-familia.org ou na Área do Cidadão (servicos.min-saude.pt/utente).

 **video-chats** Sessões interativas periódicas nas quais se abordam temas relacionados com a parentalidade e a infância. Possibilitam-lhe colocar questões por escrito no conforto da sua casa e aceder à imagem do técnico de saúde que lhe esclarecerá as suas dúvidas.



www.janela-aberta-familia.org

 **boletins**

Conteúdos periódicos e informativos nas mais diversas áreas relacionadas com os pais e as crianças. Chegam até si por correio eletrónico, de forma gradual, acompanhando a idade do seu filho e o respetivo desenvolvimento físico-sócio-afetivo e emocional.

 **facebook**

Página afeta ao programa que divulga artigos, imagens e mensagens do interesse dos pais e filhos. Aqui poderá acompanhar as atividades decorrentes do programa.

 **email**

Via de acesso ao programa onde poderá colocar as suas questões aos técnicos de saúde.

 **sms**

Envio de mensagens curtas com alertas informativos.



Papás, inscrevam-se!

Os pais poderão inscrever-se por altura do nascimento do seu filho ou filha, ao receber esta brochura, entregando o destacável nos respetivos serviços de obstetrícia. Aos pais que já têm filhos mais crescidos ou que, por qualquer outra razão não tiveram acesso a esta brochura, poderão inscrever-se através do nosso website (<http://www.janela-aberta-familia.org>) ou na Área do Cidadão (servicos.min-saude.pt/utente).

Ao inscrever-se irá receber periodicamente e de forma gratuita, boletins com informação adaptada à idade da criança.

Esta brochura é só um dos primeiros contactos que temos consigo.

Se ainda não se inscreveu, faça-o agora, que teremos o maior prazer em acompanhá-la(o) neste papel de mãe/pai.





Interreg

España - Portugal



Fondo Europeo de Desarrollo Regional

