



# ORIENTAÇÕES APÓS A ALTA DA MATERNIDADE





## PRIORIZAR O ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO

O aleitamento materno é fundamental para o desenvolvimento saudável do seu filho(a). Aqui estão alguns benefícios:

**Desenvolvimento Neurológico:** O leite materno auxilia no desenvolvimento do sistema nervoso do bebê.

**Imunidade:** Protege o bebê contra várias doenças, fortalecendo seu sistema imunológico.

**Nutrientes Essenciais:** Rico em nutrientes necessários para o crescimento e desenvolvimento adequado.

**Hidratação:** Não é necessário oferecer água ou outros líquidos, o leite materno supre todas as necessidades de hidratação do bebê.

### O LEITE MATERNO



5 dias

**Colostro:** É o leite que o bebê receberá da mãe até **três a cinco dias após o parto**. Com coloração amarela, é rico em anticorpos, proteínas, vitaminas, sais minerais e lactose. Contém **mais proteínas e menos gorduras** do que o leite maduro - que é secretado a partir do sétimo ou décimo dia pós-parto.

A cada mamada, será liberado o volume exato de sua capacidade gástrica, que varia de 3 a 5 ml nos primeiros dias de vida. Tenha sempre em mente que, não existe leite fraco. Sua composição diferencia-se perfeitamente conforme o que o bebê precisa.

10 dias



10 dias

**Leite de Transição:** Após o período do colostro, acontecerá a descida do leite, chamada de apojadura. De amarelo o leite se tornará branco, e o volume liberado a cada mamada aumentará, atendendo o que o bebê necessita. Esse leite é mais calórico, com mais gorduras, vitaminas e lactoses, podendo causar ingurgitação no bebê e mastite para a mãe. O leite de transição será o alimento do bebê por uma média de **10 dias**.

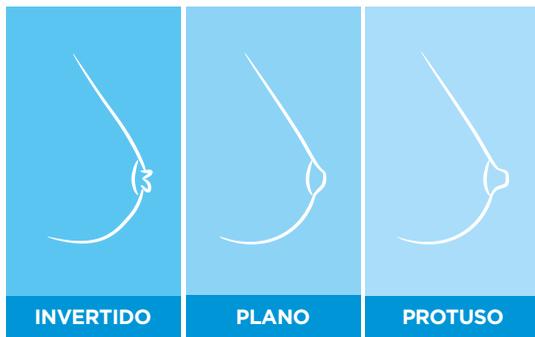


15 dias

**Leite maduro:** Após **15 dias do parto**, o leite já estará em sua fase madura. Esse leite contém exatamente o que o bebê precisará para o seu desenvolvimento até que o pediatra inicie a liberação de outros tipos de alimentos.

## MAMILOS

Os mamilos apresentam diversos formatos, cada um com sua beleza singular. Entre os mais comuns, existem o mamilo protuso, que se projeta naturalmente da aréola, facilitando a pega do bebê. Já os mamilos planos e invertidos podem exigir um pouquinho mais de atenção no início da amamentação, mas com as técnicas e o apoio adequados, garantem uma experiência nutritiva e gratificante para o bebê e a mãe.



### Pega correta do bebê para amamentação



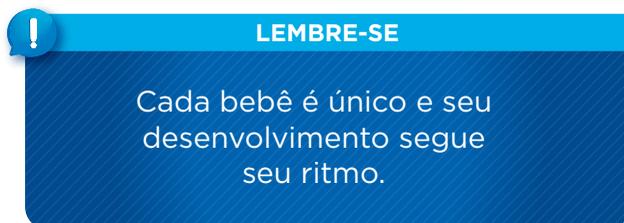
# Conhecendo seu bebê

## DÚVIDAS FREQUENTES:

### Cabeça do Bebê: Mudanças Naturais após o Nascimento

O nascimento é um momento mágico, e com ele, a cabecinha do bebê passa por algumas mudanças. As fontanelas (moleirinhas) permitem que o crânio se molde durante o parto, e os ossos podem se sobrepor temporariamente, formando saliências (“degraus”). Com o crescimento, as fontanelas fecham e os ossos se encaixam, tudo parte do desenvolvimento natural.

Bossas (inchaços) na cabeça também são comuns e somem em dias.



### A Pele do bebê

No início, a pele do bebê passa por algumas mudanças para se adaptar ao mundo externo.

**Lanugo:** Uma penugem fina, geralmente presente nos membros e costas, que logo cai.

**Descamação:** Nos primeiros dias, a pele pode descamar e até rachar nas dobras e articulações. Isso é normal e logo passa.

**Eritema Tóxico:** Manchas avermelhadas como “espinhas” podem surgir pelo corpo. São comuns e desaparecem sozinhas em dias.

**Milium:** Pequenas “bolinhas” brancas na face, causadas pelas glândulas sebáceas. Sumirão nos primeiros meses.

Com o tempo, a pele do bebê se torna macia e suave, pronta para explorar o mundo!

### Urina e Mecônio

O recém-nascido já faz suas primeiras eliminações fisiológicas (xixi e cocô), nas primeiras horas de vida! Mas não se assuste, vamos entender esse processo natural:

#### Mecônio:

**O que é:** Fezes escuras e pegajosas, eliminadas nos primeiros 2-3 dias.

**Cor e consistência:** Mudam a cada dia, ficando mais líquidas e amareladas.

**Por que o bebê pode ter cólica:** O mecônio é difícil de eliminar, causando desconforto abdominal.

**Como o leite materno ajuda:** A parte gordurosa do leite “solta” o intestino do bebê, facilitando a digestão.

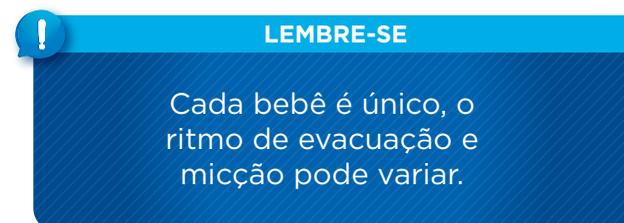
**Amamentação exclusiva:** O bebê pode ficar sem evacuar por 7-10 dias, é normal!

#### Urina:

**Quando o bebê faz xixi:** Nas primeiras 48 horas de vida, após as primeiras mamadas.

**Quantidade:** Pouca no início, aumentando com o tempo.

**Cor:** Clara e transparente.



## Soninho do Bebê

Nos primeiros dias, os bebês dormem bastante, mas é importante acordá-los para mamar!

### Por quê?

**Ajudar o leite a descer:** A sucção do bebê estimula a produção do leite materno.

**Evitar a hipoglicemia:** Níveis baixos de açúcar no sangue podem ser perigosos para o bebê.

**Manter a saúde:** Mamar com frequência ajuda a prevenir icterícia e outros problemas.

### Como acordar o bebê:

Retire algumas roupinhas, faça carinho no rostinho e converse com ele.

**Estimulando os sentidos:** Passe um paninho úmido no rosto ou troque a fralda.

Se necessário: Use um cotonete úmido para estimular a sola dos pés.

## Bebês e Seus Hormônios: Uma Jornada Fascinante!

Os primeiros dias de vida são repletos de novidades para o bebê, inclusive no quesito hormonal!

### Hormônios da mamãe:

**Nas mamas:** O bebê recebe uma dose de hormônios maternos que podem aumentar o tamanho das mamas em meninos e meninas.

**Secreção de leite:** Em alguns casos, as mamas podem até secretar leite, mas não se preocupe, isso é normal e não deve ser estimulado.

**Nas meninas:** Pode ocorrer descamação do útero, gerando uma secreção branca na vagina e, em alguns casos, um leve sangramento (parecido com menstruação) que dura 1-2 dias.

## Arrotar ou Não Arrotar?

**Uma dúvida frequente dos papais e mães:** é preciso arrotar o bebê após cada mamada? A resposta é: **nem sempre!**

Se o seu bebê suga de forma tranquila, sem engolir muito ar, ele pode não precisar arrotar em todas as mamadas.

Nesses casos, observe se o bebê apresenta sinais de desconforto, como agitação ou choro após a mamada. Se ele estiver tranquilo, não há necessidade de forçar o arroto.

### Arrotando para o conforto:

Para os bebês que mamam com mais avidez e engolem ar, o arroto pode ser necessário para aliviar o desconforto abdominal.

Experimente colocá-lo em uma das posições para arrotar após a mamada:

**“De braços” no seu antebraço:** Com o queixo do bebê apoiado no seu ombro e a barriga dele contra o seu antebraço.

**Sentado no seu colo:** Com as costas do bebê retas e apoiadas no seu antebraço, dê leves tapinhas nas costas dele.

**De pé no seu colo:** Com o queixo do bebê apoiado no seu ombro e as perninhas dele flexionadas e apoiadas na sua mão.

### Tempo de espera:

Independente da técnica escolhida, reserve cerca de 15 minutos para tentar fazer o bebê arrotar. Se ele não conseguir, não se preocupe!

## Choro do Bebê: Desvendando a Linguagem dos Pequenininhos

O choro do bebê pode causar um pouco de apreensão para os papais e mães, mas lembre-se: é a principal forma de comunicação do seu pequenino!

Um choro para cada necessidade:

**Fome:** O choro mais comum! Basta oferecer o seio que o bebê se acalma e fica feliz.

**Desconforto:** Seu bebê pode chorar por calor (ambiente muito quente ou roupa demais), frio (ambiente muito frio ou roupa de menos), fralda suja/molhada (troque a fralda e pronto!), ou agitação excessiva (muitas visitas, trocas de colo ou apertos na bochecha).

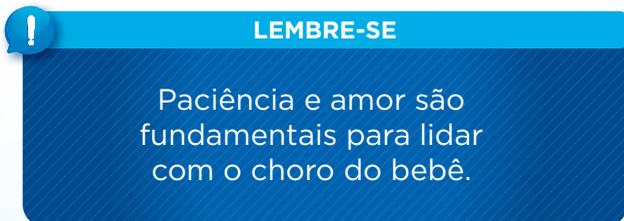
**Cólica:** Um choro agudo e persistente, geralmente à noite, pode indicar cólica. Massagem na barriga e um banho morninho podem ajudar a aliviar o desconforto.

**Cansaço:** Bebês também se cansam e precisam de um cochilo para recarregar as energias. Se o seu bebê chorar após brincar bastante ou mamar, coloque-o para dormir.

### Com o tempo, vocês se entenderão!

**Os primeiros dias são de adaptação para o bebê:** ele está se acostumando com o mundo fora do útero.

Com o tempo, você e sua família aprenderão a reconhecer os diferentes tipos de choro do seu bebê e saberão como atendê-lo da melhor forma.



### Medidas para Prevenção de Cólicas

**Massagem para Cólicas:** Uma suave massagem na barriga do bebê pode aliviar desconfortos causados por cólicas.

**Técnica do Ofurô:** Banhos mornos podem relaxar o bebê e aliviar sintomas de cólicas.

**Compressas Mornas:** Utilize compressas mornas, como travesseiros ou panos, com cuidado para não aquecer demais, para aliviar desconfortos abdominais.

**Evitar o Uso de Medicamentos:** Evite administrar medicamentos sem orientação médica para cólicas.

### Outras Orientações Importantes

- Agende uma consulta com o pediatra na primeira semana de vida do bebê
- Mantenha o calendário vacinal em dia, seguindo as orientações do pediatra
- Previna acidentes domésticos mantendo o ambiente seguro para o bebê
- Para dormir, coloque o bebê de barriga para cima, no berço, e utilize o bebê conforto para transporte seguro
- Mantenha a cabeceira do berço sempre elevada para prevenir refluxos
- Observe sinais de icterícia neonatal conforme orientação médica
- Em caso de urgência, procure o pronto atendimento médico
- Realize a vacina BCG até 30 dias de vida se o bebê pesar mais de 2kg na alta hospitalar
- Evite banhos de “picão”, pois não há eficácia comprovada e pode causar queimaduras
- Não coloque faixas ou moedas no umbigo do bebê, pois isso pode ser prejudicial à saúde
- Mantenha o coto umbilical limpo, lavando com água e sabonete durante o banho, e aplicando álcool 70% com cotonete nas trocas de fralda

**Essas orientações são importantes para garantir o bem-estar e a saúde do seu bebê. Não hesite em contatar seu médico caso tenha dúvidas ou preocupações.**

### REFERÊNCIAS

Ministério da Saúde - Atenção à Saúde do Recém-nascido Vol.1 - 2014

**Versão 1 - ago/24**



R. Sen. Souza Naves, 1922  
Jardim Londrilar . Londrina . PR

**0800 942 2881**

Whatsapp  **41 3315.1919**

[planohospitalar.org.br](http://planohospitalar.org.br)

**Baixe  
agora!**

