



FAMIPED

Familias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Cuidados do recém-nascido

Autor/es: María Eugenia Campillos Morillo, pediatra del Centro de Salud Olivar de Quinto. Dos Hermanas, Sevilla.

Traductor/a: Catarina Lacerda.

[Volumen 8. Nº2. Junio 2015](#) [1]

Palabras clave: [recém-nascido](#) [2], [amamentação](#) [3], [morte súbita](#) [4], [umbigo](#) [5]

Os cuidados do recém-nascido são motivo de dúvida, preocupação e consulta médica frequente. Quando o bebé nasce, não é raro que apareçam sentimentos de medo, insegurança e, inclusivamente, angústia, mesmo nos pais experientes e bem informados. Neste contexto, surgem os conselhos contínuos, a maioria das vezes bem-intencionados, de familiares, amigos, conhecidos, desconhecidos ou profissionais de saúde. Este artigo não pretende ser um “manual de instruções obrigatório do recém-nascido”, mas sim um guia resumido para ordenar todos os conselhos e recomendações.

ALIMENTAÇÃO

Se tivermos que eleger apenas uma, sem dúvida a melhor recomendação que se pode dar a uma mãe é que alimente o seu bebé apenas com o seu próprio leite porque é a forma mais eficaz de promover a sua saúde. É o melhor alimento possível, uma vez que tem tudo o que o recém-nascido necessita para conseguir o estado nutricional ótimo. O leite materno protege das infeções, ajuda a curar as doenças e diminui a probabilidade de possíveis complicações. Quando existem antecedentes familiares de eczema, alergia, diabetes ou asma, será menos provável que o bebé manifeste estas doenças se estiver sob aleitamento materno. Existem alguns estudos que relacionam um maior desenvolvimento intelectual com o aleitamento materno. O cancro do ovário e mama em idades anteriores à menopausa, é menos provável em mulheres que amamentaram. Outras vantagens do aleitamento materno foram demonstradas por estudos científicos.

Para que o aleitamento materno tenha êxito, é importante que seja iniciado na primeira hora de vida, permitindo o contacto do bebé “pele com pele” perto do seio materno. Nas primeiras horas, o cheiro do colostro e alguns reflexos inatos permitem ao bebé agarrar a mama e iniciar a sucção de forma espontânea. Nos primeiros dias de vida, o contacto com a mãe deve ser próximo, permitindo ao recém-nascido mamar o número de vezes que precise, não menos de 8 por dia, sem pausa noturna. A ajuda, compreensão e apoio do pai neste momento são imprescindíveis.

A melhor forma de produzir mais leite é aumentar a frequência e duração das tomas, assegurando o esvaziamento da mama, por isso não é recomendável "suplementar-se" de substitutos do leite materno. Esta é a principal causa do fracasso do aleitamento materno porque consegue o efeito contrário, baixar a produção materna. O bebé tem leite suficiente quando: está tranquilo e dorme entre as tomas ou chora mas consola-se comendo, se "molha a fralda" quatro ou mais vezes ao dia e evacua.

O melhor é evitar o uso de chupeta e tetinas até que o recém-nascido succione adequadamente e seja um bom lactante.

É normal que surjam dificuldades ao princípio, nestes casos é recomendável consultar a enfermeira, pediatra, médico assistente ou uma mãe que tenha amamentado com êxito. Neste sentido existem Grupos de Apoio ao Aleitamento Materno que podem ser consultados na internet através do endereço <http://www.ihan.es/grupos-apoyo> [6].

É tão importante a manutenção do aleitamento materno, que qualquer dificuldade com o mesmo deve ser consultada com o pediatra antes de tomar alguma decisão que implique o seu abandono.

O VÍNCULO OU APEGO

O cheiro e o calor da mãe e do pai ajudam o recém-nascido a adaptar-se a viver fora do útero, por isso, nas maternidades deve evitar-se a separação do recém-nascido da mãe, salvo por problemas de saúde. O choro intenso não é desejável, o consolo com o calor e cheiro materno liberta substâncias no cérebro do bebé que aliviam a dor e evitam o gasto desnecessário de energia e a perda de calor.

O cuidado do recém-nascido será mais gratificante se, desde o princípio, se implicam neste atividade tanto o pai como a mãe. Consolar o choro com abraços, mimos e carícias, sem "dar ouvidos" a quem diz "vais acostumá-lo mal" e sem sentir culpa de não entender o motivo do choro.

DORMIR

Deitar o bebé sempre de barriga para cima, num colchão duro e sem almofadas. Evitar o excesso de roupa e mantas e, caso se utilize aquecimento central, este não deve exceder os 22 graus. Os colares ao pescoço aumentam muito o risco de asfixia, pelo que não devem nunca ser utilizados.

Caso se decida deitar o bebé na cama da mãe para favorecer o aleitamento materno, chama-se "co-sleeping" e devem ser tidas em conta algumas precauções: deve ser realizado sempre em cama com colchão duro e nunca no sofá ou cadeirão; não deve realizar-se caso tenha ingerido bebidas alcoólicas ou medicamentos que causem sedação; evitar o fumo do tabaco dentro de casa (o ideal é que nem a mãe nem o pai fumem); uma vez que a amamentação esteja estabelecida, o uso de chupeta protege da morte súbita. Ainda assim existem muitos autores que desaconselham o "co-sleeping" e oferecem alternativas como colocar o berço à altura da cama dos pais.

HIGIENE

O banho pode ser diário, mesmo que ainda não tenha caído o cordão umbilical e exige uma correta lavagem das mãos antes de manipular o recém-nascido. Realiza-se por imersão numa banheira pouco profunda, nunca debaixo do chuveiro para evitar queimaduras ou mudanças bruscas de temperatura da água. Verificar sempre a temperatura da água antes de colocar o bebé na banheira. Apoiar o recém-nascido sobre o antebraço agarrando-o pela axila. Usar sabão neutro em pouca quantidade, lavar com a mão ou esponja macia, evitando esfregar energicamente a pele. Secar com "toques suaves" com especial atenção à zona das pregas.

Não usar cotonetes nos ouvidos porque provocam lesões. Não é necessário aspirar secreções nasais caso os ruídos do nariz não impliquem dificuldade a respirar pelo que, nestes casos, não é necessário atuar. Se existirem remelas ou secreções oculares pode-se aplicar soro fisiológico e secar logo em seguida, evitando esfregar a zona das pálpebras. São sinais de infeção ocular o olho vermelho, presença de pus ou inchaço das pálpebras.

Nunca deixar o bebé sozinho no mudador de fraldas ou na banheira, nem por um momento. Nos primeiros dias de vida os recém-nascidos não necessitam de cremes nem loções hidratantes e não se deve retirar o "creme branco" que recobre a sua pele (denominada "caseum") uma vez que este mantém a pele hidratada e protege das descidas de temperatura. Não usar perfumes ou colónias, mesmo que na etiqueta diga "para bebés".

CORDÃO UMBILICAL

O objetivo é manter o cordão limpo e seco. Para isto basta a higiene diária no banho com água e sabão neutro. Em seguida, secar com uma compressa limpa e deixar que acabe de secar ao ar pois deve ficar bem seco. Não colocar por cima nenhuma compressa húmida porque atrasaria a queda do cordão umbilical. Caso se molhe com urina ou se suje com fezes, volta-se a limpar e secar. Geralmente, não é necessária a utilização de antissépticos. Em qualquer caso, deve ser evitada sempre a utilização de iodo para os cuidados do cordão umbilical.

Representam sinais de infeção do umbigo o cheiro fétido, saída de pus ou vermelhidão, brilho ou aumento de calor na pele que rodeia o cordão. O umbigo pode apresentar restos de sangue, que não é preocupante caso não seja em quantidade abundante.

CUIDADOS COM A FRALDA

Trocá-la quando tenha fezes ou esteja molhada. Evitar lavar em excesso ou uso de toalhetas. É melhor limpar com água e sabão neutro. Não esfregar energicamente. Secar bem com um pano de algodão sem esfregar, dando toques suaves. Limpar da frente para trás. Se não houver irritação da pele, não precisa de creme. Não usar pó-de-talco por risco de aspiração caso passe ao aparelho respiratório. A fimose é normal ao nascimento e não é necessário realizar nenhum tipo de manobra de retração nesta idade.

EVITAR O FUMO DO TABACO

As crianças expostas ao fumo do tabaco têm maior risco de sofrer de doenças respiratórias, otite e morte súbita. Proteger a criança pode ser um bom motivo para abandonar este hábito. Caso não seja possível, pelo menos não fume dentro de casa ou do carro mesmo que o bebé não esteja presente no momento.

NO CARRO

Não viaje nunca com o bebé ao colo. Desde o dia que sai da maternidade o recém-nascido deve ser transportado numa alcofa ou porta-bebés homologados que constituem os sistemas de retenção infantil do grupo 0 e 0+.

SINAIS DE ALARME

Se o bebé com menos de uma semana: não come, está excessivamente irritado ou demasiado sonolento e não acorda para comer, se tem febre, cor azul, respira rápido ou acompanha cada respiração de gemido, se tem hemorragias.

Não são sinais de alarme: que chore muito mas se console quando come ou ao colo, tenha dejeções por cada vez que se alimenta, que bolse um pouco após a alimentação, que queira mamar quase o tempo todo.

Há muita pressão comercial à volta dos cuidados do bebé mas o único imprescindível é o carinho, dedicação e tempo dos seus pais.

Para aumentar o conhecimento:

- Família a salud <http://www.familiaysalud.es/crecemos/el-primer-mes/el-recien-nacido-consejos-para-el-primer-mes-de-vida> [7]

- Cuidados del recién nacido. Mitos y errores. Autor Isidro Vitoria. Ed Exlibris

- Grupos de Apoio a la lactancia materna <https://www.ihan.es> [8]

