

Guia Essencial de Cuidados ao Recém-Nascido

1. Amamentação

O leite materno é o melhor alimento para o bebé, pois adapta-se às suas necessidades em cada fase do crescimento. Protege contra infeções, obesidade e diabetes, entre outras doenças. Para a mãe, amamentar ajuda na recuperação do peso, reduz o risco de cancro da mama e do ovário e protege contra a osteoporose.

Sinais precoces de fome: agitação, ruídos, movimentos da cabeça e da boca à procura da mama. Chorar é um sinal tardio.

Boa pega: bebé bem encostado à mãe, barriga com barriga, nariz e lábio superior alinhados com o mamilo, boca bem aberta.

Sinais de ingestão suficiente:

- Mama 8–12 vezes por dia
- Ouvem-se deglutições
- Fica satisfeito após a mamada
- Urina e evacua várias vezes por dia
- Aumenta adequadamente de peso

2. Conservação do Leite Materno

- À temperatura ambiente (<25°C): 6–8 horas
- Frigorífico (0–4°C): até 8 dias
- Congelador separado: 3–6 meses
- Arca congeladora (<-19°C): mais de 6 meses

Regras importantes:

- Nunca juntar leite morno a leite frio/congelado
- Identificar sempre com data
- Não usar micro-ondas
- Após descongelar, consumir em 24h e não voltar a congelar

3. Higiene do Bebé

- **Olhos:** limpar com compressa esterilizada e soro fisiológico (uma compressa por olho)
- **Nariz:** limpeza superficial; lavagem nasal com soro se necessário
- **Ouvidos:** não usar cotonetes; limpar apenas a parte externa
- **Umbigo:** manter limpo e seco; cai geralmente entre o 8.º e 10.º dia
- **Genitais:**
 - Rapaz: lavar externamente, sem puxar o prepúcio
 - Rapariga: lavar sempre de frente para trás

4. Muda da Fralda

Mudar frequentemente, após cada refeição e sempre que haja dejeção.

Evitar toalhitas com álcool. Usar creme barreira apenas se houver vermelhidão.

5. Cuidados com a Pele

A pele do recém-nascido é mais seca. Recomenda-se o uso diário de **emolientes**, especialmente após o banho.

Evitar produtos com perfume, detergentes agressivos ou substâncias irritantes.

6. Vestuário

Roupa confortável, preferencialmente de algodão.

Lavar separadamente com detergente hipoalergénico, sem amaciador.

O bebé deve vestir, em geral, tantas camadas como um adulto mais friorento.

7. Calçado

Até aos 12-18 meses não é necessário usar sapatos. Andar descalço ou com meias antiderrapantes é benéfico para o desenvolvimento do pé.

8. Situações Normais no Bebé

- **Bolçar:** comum e tende a desaparecer com o crescimento
- **Espirros e soluços:** normais e frequentes
- **Cristais de uratos:** manchas rosa/alaranjadas na fralda, sem gravidade
- **Hipertrofia mamária:** normal, não espremer
- **Mancha mongólica:** benigna e desaparece com o tempo

9. Síndrome de Morte Súbita do Lactente

Para prevenir:

- Dormir de barriga para cima
- Não usar almofadas, edredões ou brinquedos na cama
- Dormir em cama própria, no quarto dos pais, até aos 6 meses
- Ambiente sem fumo de tabaco

10. Cólicas

Choro intenso e inconsolável, sobretudo ao final do dia, comum até aos 3 meses.

Medidas de conforto: colo, massagens abdominais, movimentos suaves das pernas.

11. Obstipação

Não existe um padrão “normal” de evacuações. Fazer força é comum.

Se o bebé estiver confortável, geralmente não necessita de tratamento.

12. Febre

Considera-se febre $\geq 38^{\circ}\text{C}$.

Medidas principais: hidratação, arrefecimento físico e antipiréticos adequados ao peso.

Procurar ajuda médica se:

- Bebé <3 meses com febre
- Febre >72h
- Febre com dificuldade respiratória, vômitos persistentes, prostração ou convulsões

13. Primeiros Dentes

Surgem geralmente após os 6 meses.

Podem causar irritabilidade e salivação, mas **não causam febre**.

Massagens gengivais e anéis de dentição ajudam a aliviar o desconforto.

14. Transporte Automóvel

- Até aos 18 meses: sempre voltado para trás
- Idealmente até aos 4 anos
- Uso obrigatório de cadeira homologada até aos 12 anos ou 135 cm