



NeoToHome

Guia de Orientação para Pais
e Cuidadores

Neonatologia A-UCI

Título: Neo to Home: Guia de Orientação para Pais e Cuidadores

Autores: Ana Paula Almeida, Daniela Diniz, Diana Santos, Elsa Cardoso, Fernando Gameiro, Liliana Ferraz e Maria João Alves

Composição gráfica: Carolina Gomes

Imagens: Imagens de bancos de imagens gratuitos

Edição: junho 2025

Editora: Enfermeira Diretora da Unidade Local de Saúde de Coimbra

ISBN: 978-989-35885-0-5

Prefácio

Este livro é dedicado aos pais e cuidadores de bebés que estiveram internados na Unidade de Neonatologia A-Unidade de Cuidados Intensivos.

Os bebés são seres humanos completos, com sentimentos e capacidades próprias. Na Unidade de Neonatologia, existe uma equipa de profissionais especializados que trabalha diariamente para oferecer os melhores cuidados ao seu bebé, ajudando-o a superar os desafios e a conseguir o melhor desenvolvimento. Os pais e cuidadores fazem parte desta equipa e sabemos o quanto são valiosos na presença, no amor e nas habilidades do cuidar para que o bebé consiga alcançar o seu pleno potencial.

Esperamos que este livro seja um guia útil e informativo para os pais e cuidadores* que estão a preparar-se para levar o seu tesouro para casa. Nele, encontrará informação importante sobre os direitos do seu bebé, os cuidados que ele precisa e como o pode ajudar a crescer e desenvolver-se de forma saudável e feliz.

Permanecemos ligados.

A equipa.

*Como forma de simplificar e uniformizar, ao longo do livro iremo-nos referir aos cuidadores também como pais.



Índice

Vamos para casa... e agora?	5
Transporte seguro	7
A família e amigos	9
Desenvolvimento infantil	11
Choro e cólicas	13
Alimentação	16
Higiene e conforto	20
Sono	22
Promoção de saúde	24
As saídas à rua	27
Pais felizes... bebés felizes	29
Sites recomendados	31
Bibliografia	32





1.

Vamos para casa...
e agora?

Vamos para casa... e agora?

Finalmente chegou o grande dia: o vosso bebé está pronto para a próxima aventura!

Na Unidade de Neonatologia A – UCI, vivemos uma história que marca para sempre as vidas dos bebés e das suas famílias. Uma história que não termina na alta hospitalar. A nossa equipa reconhece que ao longo do internamento, os pais podem passar por momentos de tristeza e angústia. No entanto, acreditamos que, em conjunto, se vai conquistando confiança, esperança e desenvolvendo as competências necessárias para uma alta segura.

Levar um bebé para casa significa um momento feliz e muito desejado, mas pode significar também um momento de grande ansiedade. A equipa garante que o seu bebé está pronto para deixar a maternidade e que os pais estão capacitados para cuidar dele da melhor forma.

Lembramos que a equipa estará sempre disponível para auxiliar nesta transição através do contacto telefónico: **239403060- Extensão: 181**.

E para continuarmos a apoiar-vos nesta nova etapa, disponibilizamos este guia informativo. Aqui, poderão consultar, lembrar e esclarecer alguma dúvida que persista.





2.

Transporte seguro

Transporte seguro

O transporte do seu bebé deve ser realizado numa cadeira adequada desde o momento que sai da unidade. Esta cadeira, também designada vulgarmente por “ovo” ou “baby coque”, deve estar devidamente homologada pelos Regulamentos Europeus de Homologação dos Sistemas de Retenção para crianças:

- R44/04 (para instalação com o cinto de segurança do automóvel e com sistema ISOFIX);
- **R129** ou i-Size (para instalação apenas com sistema ISOFIX).

Estes sistemas devem encontrar-se devidamente instalados ao sistema de fixação do automóvel e é proibida a sua utilização em lugares equipados com airbag frontal ativo.

Este sistema de retenção automóvel é utilizado desde o nascimento até aos 13 Kg ou 75 cm, no qual o seu bebé deverá viajar sempre de costas para o sentido da marcha (até cerca dos 3-4 anos, ou o mais tarde possível). O seu bebé só deve mudar para uma cadeira de categoria superior quando:

- Atingir o peso máximo recomendado,
- A cabeça deixar de ter o apoio das costas da cadeira,
- O arnês (cinto interno) ficar abaixo do nível do ombro.

O arnês deve estar regulado à altura do ombro, com uma folga de apenas um dedo, medida no ombro. Nunca deve ficar torcido nem com folgas. Evite transportar o bebé no ovo com casacos grossos que impedem a colocação do arnês justo e diretamente sobre o ombro. O uso correto do sistema de retenção garante a segurança máxima do seu bebé durante o transporte, nomeadamente numa situação de acidente.

Quando o sistema de retenção não está adaptado ao carro, deve ser colocado no chão e nunca em mesas ou cadeiras, a menos que seja seguro por um adulto, devido ao risco de queda.

Quando está adaptado ao carrinho de transporte, o bebé deve estar sempre preso com o cinto de segurança e o carrinho deve estar travado quando parado.

Agora que o seu bebé está seguro, façam boa viagem.





3.

A família e amigos

A família e amigos

O vosso bebé passou tanto tempo longe dos olhares dos familiares e amigos que agora, todos desejam conhecê-lo! É essencial ajustar as visitas e a sua duração com a dinâmica familiar. Ao gerir as visitas, é importante recordar que o bebé é suscetível a infeções, portanto, a lavagem das mãos deve ser realizada com cuidado redobrado. É aconselhável restringir as visitas de pessoas, que apresentem sintomatologia gripal (febre, tosse, rinorreia).

Os pais devem estabelecer uma rotina que lhes permita cuidar do bebé e descansar, privilegiando o tempo de qualidade em família. É essencial equilibrar as diferentes áreas da vida. Existem familiares e amigos que podem desempenhar um papel bastante significativo nesta fase. Cabe aos pais reconhecer essas pessoas, podendo formar uma rede de apoio que facilite esta transição familiar.

A ajuda aos pais é muito importante nesta fase das vossas vidas. Os familiares/amigos podem coordenar-se para contribuir e apoiar na nova rotina que terão de adotar, assumindo diversas atividades, tais como: ir buscar os irmãos à escola, auxiliar no tratamento das roupas, na preparação das refeições, de modo a promover um ambiente familiar tranquilo e sereno. Não hesitem em pedir e aceitar ajuda.

O nascimento de um irmão é um momento marcante, podendo desencadear sentimentos de insegurança e ciúme nos irmãos mais velhos. O comportamento deles varia de acordo com a idade e capacidade de compreender o que está a acontecer, mas também depende da forma como são incluídos nesta nova realidade. É normal que regridam nalgumas competências já

adquiridas e reajam com chamadas de atenção. Os pais devem incentivá-los a expressar as suas emoções e preocupações, de forma a compreender melhor o que estão a sentir, assegurando-lhes que o amor por eles permanece inabalável. Integre os irmãos (de acordo com o seu desenvolvimento e capacidade) na vida e rotinas do bebé, permitindo-lhes colaborar nos cuidados e atividades diárias. Por outro lado, não deixe que os irmãos pequenos segurem o bebé, a não ser quando acompanhados por um adulto.

A presença de animais junto dos bebés pode criar um ambiente acolhedor e reconfortante, proporcionando interações positivas e momentos especiais. É crucial garantir a segurança e supervisão adequadas, especialmente nas interações entre animais e o seu bebé.





4.

Desenvolvimento infantil

Desenvolvimento infantil

Durante o internamento os pais aprenderam a conhecer o seu bebé e a responder aos seus sinais comportamentais, proporcionando-lhe estímulos adequados para promover o bem-estar e uma vinculação segura.

Os bebés desejam ser confortados e tranquilizados através do contacto afetivo e relacional. É importante recordar que os sentidos do seu bebé começam a formar-se ainda antes do nascimento, de forma sequencial. O sistema tátil é o primeiro a ser desenvolvido, seguido pelo sistema gustativo/olfativo e auditivo, terminando no sistema visual. Oferecer experiências sensoriais positivas permite a maturação dos sentidos e promove um adequado desenvolvimento.

O seu bebé recebe as primeiras informações do mundo através das experiências táteis, essenciais à sua memória e aprendizagem. Possui uma grande sensibilidade tátil, especialmente na boca, ao seu redor e nas mãos.

Quanto aos sabores, o bebé é sensível a quatro modalidades básicas: doce, amargo, ácido e salgado. Habitado ao sabor do líquido amniótico manifestando preferência pelo sabor doce do leite materno.

O olfato ajuda o bebé a reconhecer os seus pais, por isso não mascare o seu cheiro natural com uso de perfumes intensos. Este, pode reagir a odores agradáveis, demonstrando sinais de procura, sucção ou mesmo despertando.

De igual forma, respondem prontamente a sons aprendendo a reconhecê-los, manifestando preferência pela voz dos pais. Falar e cantar músicas de embalar pode ser muito relaxante.

Ao nascimento, a visão do bebé é turva e limitada, predominando as cores suaves e as formas indistintas. Existe uma maior sensibilidade a objetos próximos, como rostos a uma distância de aproximadamente 20 a 30 centímetros. Conforme cresce, a sua capacidade visual evolui, permitindo um maior foco e discernimento de detalhes.

O reconhecimento das competências e da adaptação ao meio no qual está inserido, tanto em termos físicos como sociais, evidencia o papel ativo do bebé no mundo e nas suas relações.





5.

Choro e cólicas

Choro e cólicas

O choro é uma das formas mais preciosas de comunicação das emoções e desempenha um papel crucial no desenvolvimento. Embora o choro possa parecer uma forma de comunicação genérica, pode ser desencadeado por diferentes estímulos ou sensações, como fome, dor, desconforto ou a simples necessidade de conforto emocional ou segurança.

As cólicas são uma situação comum e bastante angustiante para os pais que ocorrem em cerca de 40% dos bebês, e a sua causa resulta da acumulação anormal de ar no intestino imaturo do seu bebé. Este quadro inicia-se entre a 3ª e a 6ª semana de vida e é habitualmente resolvida por volta dos 4 meses. Antes de atribuir o choro à cólica é necessário verificar outras causas possíveis: fome, dor, frio ou calor, cansaço ou hiperestimulação.

Pode ser desafiante distinguir o choro da cólica do restante choro normal do bebé. Mas existem algumas características distintas:

- Períodos de choro que duram cerca de 3h/dia e de difícil consolo;
- Geralmente de início súbito, sem um fator precipitante e no mesmo horário (habitualmente no período noturno);
- Os episódios de choro tornam-se mais intensos, com choro agudo, como se fossem gritos de dor;
- O choro surge associado a sinais físicos: face vermelha, abdómen distendido e tenso, encolhe as pernas na direção da barriga e nota-se que está a eliminar gases.

O que fazer?

- Embalar o bebé no colo ou no marsúpio de forma tranquila com movimentos rítmicos de pouca amplitude, num ambiente calmo, diminuindo a estimulação visual. Apesar do que muito se diz, o bebé necessita de conforto e segurança, e o dar colo não o vai mimar demasiado;
- Colocar chupeta;
- Posicionar o seu bebé de barriga para baixo apoiado no seu antebraço ou na sua perna e a cabeça ligeiramente elevada. Esta posição pode ajudar a aliviar a pressão no abdómen, diminuindo o desconforto abdominal;
- Massajar o abdómen de forma suave e com movimentos circulares no sentido dos ponteiros do relógio, encolhendo e esticando as pernas;

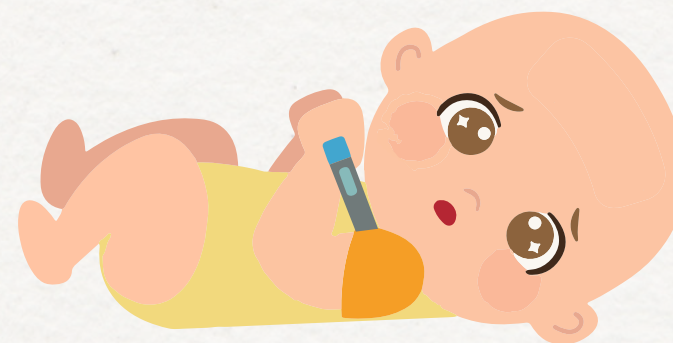


- Vigiar a frequência das dejeções;
- A técnica de alimentação pode também reduzir a ocorrência das cólicas. Se for alimentado a biberão, deve adotar uma posição mais vertical, fazendo algumas pausas para eructar; preferir um biberão com sistema anticólica para diminuir a quantidade de ar deglutido;
- Se faz aleitamento materno exclusivo, verifique se a 'pega' do bebé na mama está a ser feita corretamente (se todo o mamilo é adaptado bem à boca do bebé, caso contrário, ele engole mais ar). Não prolongar as mamadas excessivamente e fazer pausa a meio para eructar pode também reduzir a quantidade de ar deglutido;
- Existem vários medicamentos e soluções disponíveis no mercado que prometem aliviar as cólicas do seu bebé, mas só deverão ser administrados por indicação de um profissional de saúde qualificado.

Sinais de alarme

Existem alguns sinais que podem pôr em dúvida se a causa do choro do seu bebé se deve a cólicas. Neste caso, se alguns destes sintomas surgirem, deverá procurar uma observação médica:

- Choro continuado, sem períodos de consolo, há mais de 2h seguidas;
- Recusa em mamar;
- Febre (temperatura axilar $\geq 37,6^{\circ}$ C);
- Choro com início pós queda ou traumatismo.





6.

Alimentação

Alimentação

Nesta fase, seguramente que já reconhece a importância do leite materno. Ele é único, adaptando-se às necessidades específicas do seu bebê, fortalecendo o sistema imunológico, promovendo o vínculo mãe-bebê e contribuindo para o desenvolvimento neurológico. No entanto, é importante reconhecer que cada bebê é único e a condição materna também, pelo que as necessidades podem variar.

É válido considerar outras opções de alimentação, como o leite materno suplementado com leite de fórmula ou o uso exclusivo de leite de fórmula. A escolha entre estas opções deve ser feita com base nas necessidades específicas do bebê, de cada família e com aconselhamento da equipa médica e de enfermagem.

Independentemente da opção escolhida, o objetivo principal é garantir que o bebê receba a alimentação adequada para o seu desenvolvimento e crescimento saudáveis. A equipa de pediatras e enfermeiros estarão disponíveis para esclarecer quaisquer dúvidas e fornecer orientações personalizadas sobre a alimentação do seu bebê.

Aleitamento materno

- Deve amamentar em horário livre (sempre que o seu bebê pedir) e durante o tempo que ele quiser, se o desenvolvimento ponderal não estiver comprometido;
- Deve esvaziar sempre uma mama, antes de oferecer a outra (o leite do final da mama é rico em gordura, e o leite do início

é mais rico em água e açúcar). Na mamada seguinte, deve oferecer em primeiro lugar a última mama em que o bebê mamou;

- Caso necessite de extrair leite para oferecer ao seu bebê, a extração dupla permite aumentar a produção de leite em 18%, e tem também um teor energético mais elevado em comparação com a extração em cada mama separadamente;
- Relembre os sinais de pega correta: posição barriga com barriga, boca bem aberta, bochechas arredondadas, lábio inferior virado para fora, queixo encostado à mama e nariz afastado, com a aréola mais visível acima da boca do bebê;
- Os mamilos de silicone são uma opção quando o bebê tem dificuldade em pegar no mamilo;
- Se ainda tiver leite materno congelado deve descongelar e aquecer de forma gradual, assegurando-se que os nutrientes e as vitaminas sejam preservados.



Aleitamento artificial

Caso o seu bebé necessite de suplementar a mamada com leite de fórmula ou de o fazer de forma exclusiva, saiba que na preparação do mesmo é recomendado que:

- Verifique a data de validade inscrita na embalagem de leite antes da sua utilização;
- A lata de leite em pó deve estar bem tapada e, depois de aberta, só tem validade de utilização de um mês;
- Para cada toma de leite prepare um biberão e use de imediato.

Cuidados a ter na esterilização dos biberões

A necessidade de esterilizar biberões e tetinas pode variar de acordo com a recomendação dos profissionais de saúde e as circunstâncias individuais. Em muitos casos, a esterilização é recomendada, especialmente para bebés prematuros, pois ajuda a garantir a máxima higiene e segurança. No entanto, alguns pediatras sugerem que esta pode não ser necessária, desde que os biberões e tetinas sejam lavados adequadamente com água quente e detergente após cada utilização.

Passo a passo: como preparar o biberão para o seu bebé

- Lave as mãos antes de preparar o biberão;
- Coloque a água dentro do biberão e verifique a quantidade de água usando a graduação existente, ao nível dos seus olhos;
- Encha a colher de medida que vem dentro da lata de leite sem pressionar o pó. Retire o excesso com a espátula, de modo que fique rasa;

- Respeite as proporções de água e de leite em pó referidas na embalagem (30 ml de água para uma colher de pó) – se for necessário aumentar a quantidade de leite deve ser sempre de 30 em 30 ml;
- Junte o pó à água e feche o biberão com a tampa, faça movimentos rotativos sem agitar o leite, até obter uma solução homogénea;
- Para aquecer o biberão deve fazê-lo em banho-maria. O uso de micro-ondas não é recomendado, principalmente quando se trata de leite materno, pois pode destruir proteínas e nutrientes e, ainda, provocar queimaduras;
- Antes da alimentação do seu bebé deve verificar a temperatura do leite deixando cair umas gotas no pulso ou dorso da mão. O leite tem de estar morno e não quente.

Passo a passo: como alimentar o seu bebé por biberão

- Sente-se numa posição confortável com as costas apoiadas, podendo utilizar uma almofada de amamentação para pousar o seu braço e o corpo do seu bebé;
- Posicione o bebé, com a cabeça apoiada no seu braço, aconchegando-o junto ao seu corpo e sempre bem acordado;
- Para diminuir a ingestão de ar, o biberão deve estar inclinado e com a tetina preenchida com leite;
- Enquanto o alimenta deve manter contacto visual com o seu bebé. Esta proximidade é fundamental para estabelecer laços afetivos.

Atenção!

O engasgamento é um dos receios comum a todos os pais. Em caso de engasgamento, tente manter a calma e proceda à manobra de desengasgamento:



- Colocar o bebê de barriga para baixo sobre o seu antebraço com a cabeça inclinada para baixo, no sentido descendente;
- Dar cinco pancadas nas costas, entre as omoplatas (utilize a base da mão, com força adequada ao tamanho da criança).

Caso não consiga resolver rapidamente a situação, ligue 112:

- Seja claro e sucinto;
- Diga a localização / morada com exatidão;
- Explique a situação / emergência;
- Responda às questões que lhe são colocadas pelo técnico do CODU.



7.

HIGIENE E CONFORTO

Higiene e conforto

O primeiro banho em casa

O banho é o momento privilegiado para os cuidados à pele, proporciona conforto e afeto e, é também propício à realização de massagem. Pode ser realizado diariamente ou em dias alternados e é essencial para manter o corpo limpo e prevenir infecções. Recomenda-se que seja ao final do dia pelo seu efeito relaxante, mas poderá ser adaptado às rotinas da família.

Passo a passo: como preparar o banho

- Aqueça o ambiente (22-25°C), sem correntes de ar;
- Prepare todo o material antecipadamente, abrindo previamente os botões e molas da roupa, dispondo-a pela ordem de vestir;
- Tempere a água a 37°C, confirme com o cotovelo, a face interna do pulso ou com termómetro antes de colocar o bebé;
- Lave o rosto e a cabeça antes de mergulhar o bebé na água, continue o banho sempre no sentido do pescoço para os pés, usando produtos de pH neutro e sem perfume;
- A higiene dos genitais nas meninas deve ser feita da frente para trás;
- Seque o seu bebé no mesmo sentido em que o lavou, atendendo às pregas cutâneas;
- Limpe o pavilhão auricular com uma toalha fina, não usando cotonetes;

- Lime ou corte as unhas com material próprio do seu bebé;
- Hidrate a pele aquecendo primeiramente o creme nas palmas das suas mãos e de seguida massage suavemente;
- Vista-o adequando a roupa ao ambiente. A escolha da roupa do seu bebé deve ser confortável, de acordo com as condições climatéricas. Uma regra simples e prática será vestir o seu filho com mais uma camada em relação ao que os adultos apresentam para ficarem confortáveis.





8.

SONO

Sono

O sono é uma área de considerável importância, já que desempenha um papel vital no desenvolvimento e crescimento saudáveis do seu bebé. No entanto, os bebés prematuros frequentemente têm padrões de sono diferentes dos bebés nascidos a termo, devido à sua imaturidade neurológica e fisiológica. Podem apresentar ciclos de sono mais curtos e acordar mais frequentemente durante a noite para se alimentar, devido às suas necessidades nutricionais específicas. Por outro lado, o seu bebé inicialmente poderá manter um padrão de sono determinado pelas especificidades do ambiente da unidade, podendo demorar na adaptação a este novo ambiente mais calmo e tranquilo. À medida que o bebé cresce, os seus padrões de sono mudam e ele adapta-se aos ciclos de sono dos pais.

Enquanto dorme, cresce, produz hormonas de crescimento, ativa a sua memória e as suas capacidades de aprendizagem.

Promoção de um sono tranquilo

- Privilegiar um ambiente mais luminoso pela manhã, reduzindo gradualmente a intensidade ao longo do dia, evitando a exposição à luz artificial ao anoitecer;
- Nos primeiros meses, o seu bebé deve dormir no quarto dos pais, mas não na cama dos mesmos (pelo risco de asfixia e de Síndrome de Morte Súbita);
- Não é recomendado expor o bebé a ecrãs, como televisores, telemóveis e tablets;
- Manter horários regulares e consistentes para alimentação, lazer e sono durante os 7 dias da semana;
- Criar um ambiente relaxante, com rotinas que o ajudem a compreender que chegou a hora de dormir;
- Incentivar e ensinar o bebé a adormecer sozinho no berço o mais precocemente possível.

Condições ideais para um sono em segurança

- Escolha uma cama que obedeça às normas europeias de segurança e um colchão firme e bem adaptado ao tamanho da cama;
- Mantenha a cama do bebé livre de objetos, como peluches, almofadas, prendedores de chupeta, babetes ou fraldas de pano;
- Deite o bebé de costas com a cabeça lateralizada e com os pés a tocar no fundo da cama, de modo que não haja perigo de escorregar e ficar debaixo dos lençóis;
- Adeque a roupa do bebé ao ambiente, evitando o sobreaquecimento. A roupa da cama deverá ficar ao nível do tronco e presa debaixo do colchão;
- Não deixe o bebé sozinho em cima da sua cama, bancada de banho, mesa, sofá ou outra superfície nem que seja “apenas por um segundo”. É o tempo suficiente para o seu bebé cair;
- Se usar uma alfofa, escolha uma de estrutura rígida, devidamente homologada pelas normas europeias e coloque-a igualmente em segurança, usando o arnês (cintos internos).



9.

PROMOÇÃO DE SAÚDE

Promoção de saúde

A vigilância da saúde infantil é crucial para garantir o desenvolvimento saudável do seu bebé e identificar quaisquer necessidades médicas ou de desenvolvimento especiais que possam surgir.

À data da alta, o seu bebé leva consigo um Boletim Individual de Saúde (Boletim de Vacinas), e um Boletim de Saúde Infanto-Juvenil (BSIJ). As informações que contém são importantes para ajudar os pais, enquanto primeiros responsáveis pelos seus filhos, a cuidarem melhor da saúde dos mesmos. O BSIJ apresenta a programação das consultas de desenvolvimento que são recomendadas pela Direção Geral de Saúde (DGS).

A vacinação é a forma mais eficaz de prevenir a doença.

Permite que o sistema imunitário responda de forma célere e eficaz à exposição por um agente infeccioso. As reações às vacinas são geralmente ligeiras, como febre, edema e rubor locais, existindo muito poucas contraindicações às mesmas.

O Plano Nacional de Vacinação é gratuito e universal para todas as pessoas em Portugal e o esquema que se segue mostra a distribuição da idade em que se preconiza a sua administração. No entanto, poderá existir a necessidade de realizar a administração de vacinas que não estão contempladas neste plano, segundo aconselhamento e prescrição médica.



Programa Nacional de Vacinação

CONSULTAR

Procure ajuda de um profissional quando:

- Temperatura axilar igual ou superior a 37,6°C;
- Prostração, gemido, irritabilidade ou dificuldade em respirar;
- Choro inconsolável intenso e duradouro, que não cede às medidas de conforto habitualmente utilizadas pelos pais (colo, mamar, banho relaxante, redução de luminosidade e ruído, passeio e rotinas familiares estruturadas);
- Recusa alimentar;
- Vômitos repetidos;
- Sinais de desidratação: exemplo, choro sem lágrima, lábios secos e fralda seca;
- Fezes líquidas, esbranquiçadas, com sangue ou muco;
- Convulsões (movimentos repetidos e desordenados ou tremores dos membros que não param à contenção);
- Tom de pele pálido, acinzentado, arroxeadado ou com manchas;
- Manchas na pele “tipo picada de alfinete” que não desaparecem quando se pressiona com o dedo, hematomas (nódulos negros) que aparecem de repente e agravam;
- Urina com sangue.



10.

AS SAÍDAS À RUA

As saídas à rua

Sair à rua com um bebé prematuro será certamente um momento emocionante, mas requer alguns cuidados especiais, tais como:

- Certifique-se de que o médico ou enfermeiro do seu bebé concorda com a ideia e de que ele está clinicamente estável para tal;
- Leve consigo tudo o que o seu bebé possa precisar durante a saída, incluindo fraldas, roupa extra, alimentos, água, chupeta, manta e medicamentos prescritos;
- Comece por saídas curtas e progressivamente aumente a duração e a frequência das mesmas, permitindo que o bebé se adapte gradualmente ao ambiente externo;
- Mantenha-se calmo e confiante durante as saídas, transmitindo segurança ao seu bebé;
- Nos primeiros meses após o internamento, evite locais muito fechados, movimentados, ruidosos, com fumo e aglomerados de pessoas, especialmente durante a época de gripes e constipações;
- Proteja o seu bebé do sol, vento e frio excessivos, utilizando roupas adequadas e um chapéu ou boné. Evite exposição direta ao sol, especialmente nos primeiros seis meses;
- Esteja atento aos sinais de desconforto ou stress no seu bebé durante a saída e esteja preparado para regressar a casa, caso necessário.

Contemple e aproveite, sempre que possível, os passeios ao ar livre e em família!



11.

PAIS FELIZES...
BEBÉS FELIZES

Pais felizes...bebés felizes

O nascimento de um bebê é uma mudança significativa na vida de um casal, e pode afetar a dinâmica da relação conjugal. No entanto, com o compromisso mútuo e algumas estratégias, é possível manter uma relação conjugal saudável durante essa transição. Aqui estão algumas sugestões:

- Comunicuem abertamente e de forma honesta acerca das mudanças que estão a ocorrer na vossa vida enquanto casal, partilhando preocupações, expectativas e necessidades;
- Dividam as responsabilidades relacionadas com os cuidados ao vosso bebê e ajudem-se mutuamente quando necessário;
- Encontrem maneiras de passar tempo juntos como casal, reservando momentos para desfrutar da companhia um do outro;
- Estejam disponíveis para as mudanças que possam ocorrer nesta fase e ajustem as vossas expectativas aos imprevistos e desafios desta fase;
- Caso sintam necessidade, não hesitem em procurar apoio profissional ou familiar/amigos.



Sites recomendados

SNS 24

SPN

EFCNI

Bibliografia

Associação para a Promoção da Segurança Infantil. (2017). *Guia Digital de Segurança - Produtos para Crianças*. <https://apsi.org.pt/guiaprodutoscriancas/index.php?page=guia>

Direção-Geral da Saúde. (2013). *Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil. Norma nº 010/2013 de 31/05/2013*. https://www.spp.pt/UserFiles/file/EVIDENCIAS%20EM%20PEDIATRIA/DGS_010_2013-05.2013.pdf

Direção-Geral da Saúde (2018). *Orientação nº 004/2018 de 03/08/2018*. <https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/orientacoes-e-circulares-informativas/orientacao-n-0042018-de-030820181.aspx>

Kusaka, R., Ohgi, S., Shigemori, K., & Fujimoto, T. (2008). Crying and behavioral characteristics in premature infants. *Journal of the Japanese Physical Therapy Association = Rigaku ryoho*, 11(1), 15–21. <https://doi.org/10.1298/jjpta.11.15>

National Health Service. (2024). *Relationships after having a baby*. <https://www.nhs.uk/conditions/baby/support-and-services/relationships-after-having-a-baby/>

Ordem dos Enfermeiros. (2023). *Guia orientador de boas práticas: O sono na criança e no adolescente*. Ordem dos enfermeiros. https://www.ordemenfermeiros.pt/media/31188/gobp_sonobebeadolescente_v7-okn.pdf

Organização Mundial de Saúde. (2024). *Breastfeeding*. https://www.who.int/health-topics/breastfeeding#tab=tab_1

NeotoHome

Guia de Orientação para Pais
e Cuidadores

Neonatologia A-UCI

