

VOU SER MÃE



Ter um filho é a maior alegria do mundo. Muda por completo a nossa forma se estar na vida e de encarar o futuro. No entanto, ter um filho também é a maior preocupação do mundo.

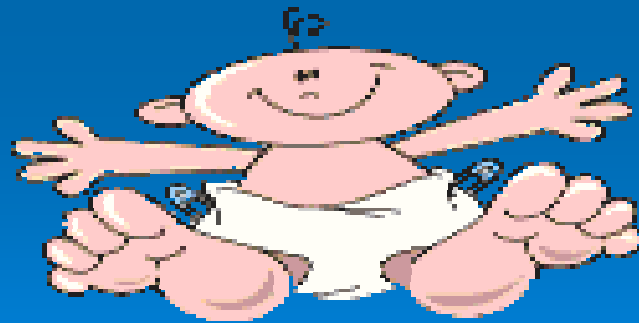


Trabalho de parto

- Parto – Conjunto de fenómenos que ocorrem na grávida de termo ou perto do termo, e que tem por finalidade a expulsão do ovo.
- Ovo – Conjunto formado pelo feto, placenta, membranas e líquido amniótico.



- A articulação sacro - coccígea é muito importante, pois se não existisse não ocorreria o parto, porque o cóccix tem que se deslocar muito para trás para o feto passar.



- A gravidez dura cerca de 40 semanas, no fim das quais se inicia o trabalho de parto.
- No parto o feto não participa de modo activo, dependendo tudo das contracções uterinas.



SINAIS E SINTOMAS PRÉVIOS AO TRABALHO DE PARTO

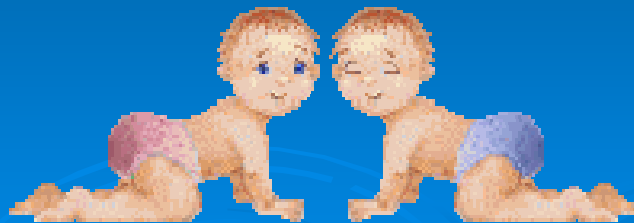
- Expulsão do rolhão mucoso é por vezes acompanhado de algum sangue, correntemente chamado “sinal de parto”. É espesso e mucoso, pode ou não acontecer durante o trabalho.



- Existência de contracções intensas e dolorosas. No entanto, só quando estas se tornarem rítmicas, é que se deve deslocar ao hospital.



- Rotura de membranas,
- Existência de dilatação e extinção do colo,
- Micções frequentes, urinando pouco de cada vez.



PERÍODOS DO TRABALHO DE PARTO

- **1º Período – extinção e dilatação do colo uterino;**
- **2º Período – expulsivo;**
- **3º Período – dequitação;**
- **4º Período – formação do globo de**
- **segurança.**

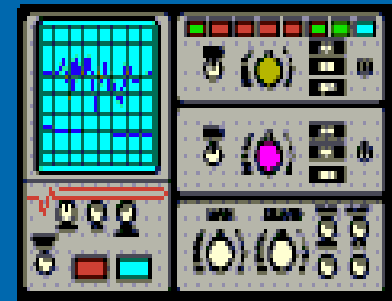


PARAMETROS DE APRECIÇÃO DE EVOLUÇÃO DO PARTO

➤ 1º PERÍODO

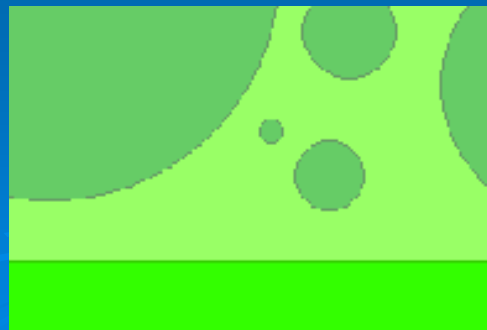
Na primípara o trabalho de parto dura cerca de 7-12 horas.

Deverá efectuar-se vigilância fetal por cardiotocografia.



As contracções vão aumentando de frequência e intensidade à medida que nos vamos aproximando do parto até que comecem a ser eficazes.

- A rotura de membranas ovulares ocorrem normalmente durante o trabalho de parto.
- A progressão do parto quanto á extinção e dilatação do colo avalia-se por toque vaginal.





➤ 2º PERÍODO

- Caracteriza-se por extinção e dilatação completa, e por começar a ter “**puxos**” que são resultados das contracções dos músculos abdominais.
- “**Puxar**” é inspirar fundo, prender a respiração, e porque vem a contracção, fazer esforço expulsivo na vagina a nível pélvico e conseqüentemente o nascimento do bebé.

➤ **3º Período**

- Após a saída da criança o útero retrai-se e vai -se contraindo – é o deslocamento da placenta e expulsão da mesma pela acção das contracções uterinas. Tem uma duração de 15-30 minutos.

➤ **4º Período**

- O útero fica duro por contracção permanente, isto é, 2 horas após estas contracções, passando a hemostase a ser assegurada pelos mecanismos normais de coagulação.



PORQUE E ESTÁ A CHEGAR A HORA DO PARTO A MÃE DEVE:

- Manter a calma
- Praticar o relaxamento
- Quando deitada deve permanecer em decúbito lateral esquerdo
- **PODE:** fazer refeições ligeiras
- **EVITAR:** café



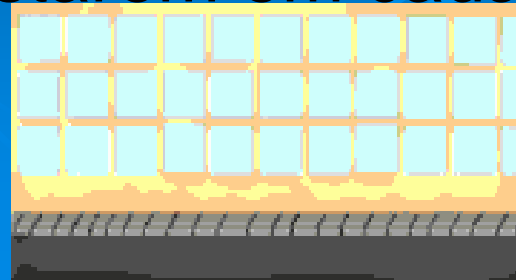
QUANDO DEVE DIRIGIR-SE AO HOSPITAL (S.URGÊNCIA)

➤ **IMEDIATAMENTE SE:**

- Houver ruptura de membranas (bolsa de água), mesmo sem contracções.
- O bebé mexer menos que o habitual.
- Houver perda hemática (sangue) abundante.

➤ **TRANQUILAMENTE**

- As contracções se manifestarem em cada 10 minutos.



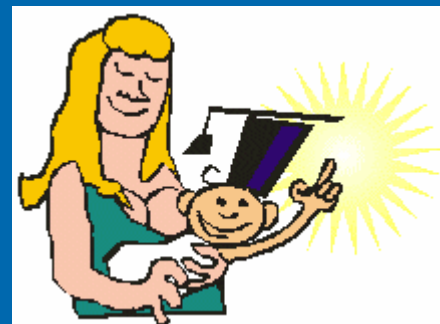
NO PÓS - PARTO

- Marcação de revisão do Puerpério às 6 semanas após o parto. na U.S.F. de Valongo.
- Consulta de enfermagem no puerpério:
 - Supervisão dos conhecimentos sobre amamentação.
 - Adaptação mãe –filho, cuidados ao Recém-nascido.
 - Aconselhamento sobre contracepção.

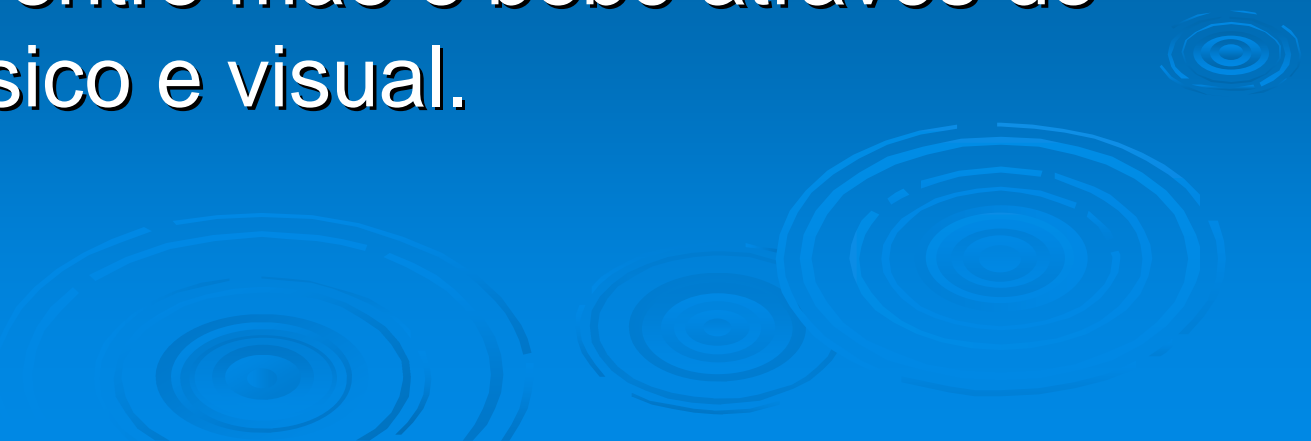


ALEITAMENTO MATERNO

- É um alimento vivo, completo e natural.
- Previne infecções gastrointestinais, respiratórias e urinárias e tem um efeito protector sobre as alergias.
- É um método mais económico e seguro de alimentar o bebé.
- Pode ser alimentado exclusivamente de leite materno até aos 6 meses, se o bebé mantiver um bom estado nutricional e bom desenvolvimento psicomotor.



VANTAGENS PARA A MÃE

- Facilita a involução uterina.
 - Menor probabilidade de ter cancro da mama.
 - Permite á mãe sentir o prazer único de amamentar.
 - Interacção entre mãe e bebé através do contacto físico e visual.
- 



DURAÇÃO DAS MAMADAS

- A duração não é importante.
- A maior parte dos bebês mamam 90% do que precisam nos primeiros 4 minutos.
- Outros prolongam as mamadas até aos 30 minutos.
- O importante é que o bebê esvazie uma mama e só depois passe para a outra se continuar com fome.
- Esvaziar a mama é o segredo para uma maior produção de leite.
- Comece sempre a mamada pela última mama da mamada anterior.

CHORO DO BEBÉ



- Forma de comunicar as suas necessidades, problemas e sentimentos.
- Pode indicar fome, sede, desconforto, cansaço luz intensa, contacto de mãos frias, fralda suja ou dor de barriga.
- Seja qual for a causa nenhum bebé deve chorar por muito tempo.

SONO DO BEBÉ

- Dorme cerca de 18 a 22 horas por dia.
- ***Para distinguir o dia da noite:***
- Quando o deitar à noite, faça-o com as luzes apagadas e de dia com luzes.
- Se acordar para comer durante a noite não brinque com ele nem o distraia.
- Deve vigiar periodicamente o bebé enquanto dorme e que nada interfere na respiração.
- Deve deitar o bebé para dormir sempre de lado.



EM CASO DE FEBRE

- Avaliar a temperatura no rabinho.
- **Se superior a 38°C:**
- Dar banho de água morna (2°C abaixo da temperatura corporal).
- Vista-o com uma peça de roupa e mantenha-o em ambiente sem variações de temperatura.
- Possua um termómetro para o seu bebé e leve-o no saco do bebé quando sair de casa.



A HORA DO BANHO

- Prepare a roupa que o bebê vai vestir antes de começar o banho para evitar o arrefecimento do bebê logo após o banho.
- Lavar bem da frente para trás os órgãos genitais.
- Usar óleo de amêndoas doces para hidratar a pele do bebê.
- Se estiver “assado” usar pomada à base de vitamina A.



- Se o bebé fungar do nariz, use soro fisiológico, 1 a 2 gotas antes de mamar e dormir.
- Champô, colónia, loção ou gel só depois dos 12 meses.
- Usar produtos da mesma marca para poder detectar mais facilmente as alergias.
- O aumento de volume dos “peitos” do bebé é normal e transitório (é motivado por hormonas que passam da mãe para o bebé): **não as esprema nem massaje.**



UMBIGO

- É normal sangrar até cicatrizar.
- A queda do cordão umbilical dá-se habitualmente até ao 10º dia.
- Limpar só com álcool a 70°C e uma compressa esterilizada.
- Não usar faixas, nem adesivos sem a autorização do Pediatra.

O SEU BEBÉ TEM CÓLICAS

- As cólicas do bebê são dores súbitas que podem aparecer entre os 10-15 dias e podem durar cerca de três a quatro meses.
- São acompanhadas de choros prolongados e/ou fases de agitação inexplicáveis.
- O bebê começa a chorar sem razão aparente, normalmente à noite, quase sempre estão ligadas à imaturidade do intestino.

ALIVIAR O DESCONFORTO

- Massajar a barriguinha.
- Fazer movimentos com as perninhas, dobrando os joelhos.
- Pegar-lhe ao colo de barriguinha para baixo, massajando delicadamente.



ICTERICIA DO RECÉM-NASCIDO

- É uma coloração amarela da pele e das escleróticas (parte branca do globo ocular).
- Resulta da acumulação de bilirrubina (pigmento) no sangue.
- Imaturidade do fígado do bebê para excretar a bilirrubina.
- Desaparece por volta do final da 1ª semana de vida.
- Até lá não lhe vista roupa amarela.

ERITEMA DAS FRALDAS

- Irritação da pele provocada por substâncias contidas nas fezes ou na urina através da fricção de fraldas ásperas ou contacto prolongado com humidade.
- A prevenção é o melhor tratamento.
- Manter a pele seca tanto tempo quanto possível.
- Se necessário aplicar vitamina A.
- Em casa substitua os toalhetes por água tépida e sabão.

ERITEMA DAS FRALDAS



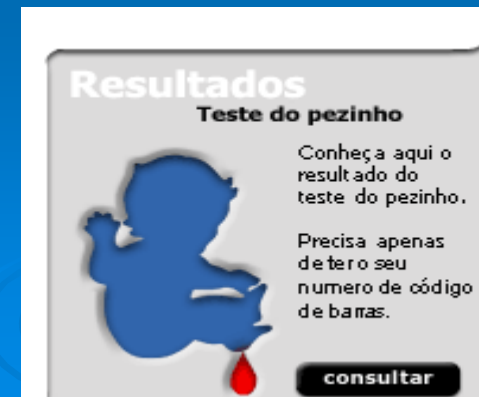
ROUPA DO BEBÉ

- Deve lavar a roupa do bebé sempre que a vai usar pela 1ª vez.
- Retirar etiquetas da roupa – podem macerar a pele sensível do bebé.
- Pode lavar a roupa do bebé na máquina de lavar (por ex. fazer meia carga apenas com a roupa do bebé), coloca pedacinhos de sabão num saco no tambor da máquina.



DIAGNÓSTICO PRECOCE OU “PICADA DO PÉZINHO”

- Importante para detectar as doenças:
fenilcetonúria (não consegue utilizar uma substância que ingere com as proteínas de vaca).
- ***Hipotireoidismo*** (deficiente funcionamento da tiróide).



QUANDO FAZER

- Entre o 3º e 6º dia.
- Os pais serão avisados em caso de detecção de algumas destas doenças.
- **A detecção precoce evita deficiências graves e irreversíveis.**

APÓS A ALTA HOSPITALAR

- Inscrever o bebé na U.S.F. Valongo.
- Documentos necessários:
 - Cartão de utente da mãe,
 - Cartão de beneficiário por quem vai receber o abono de família,
 - Registo de nascimento.

Marcação de **consulta de Saúde Infantil** até aos 15 dias.



➤ OBRIGADA PELA VOSSA PRESENÇA

