

Conservação do leite materno

Tente guardar mais ou menos as quantidades que o bebé recebe em cada mamada. Marque cada rótulo com o nome, data, hora e quantidade. Caso vá congelá-lo, deixe espaço no recipiente para algum aumento de volume

Tempo de Conservação

MÉTODO	BEBÊ NORMAL	BEBÊ PREMATURO OU DOENTE
Temperatura ambiente	6 Horas	Não se recomenda
Frigorífico	48 Horas	24 Horas
Congelador (dentro do frigorífico)	Não se recomenda	Não se recomenda
Congelador (Independente)	3 Meses	3 Meses

Para descongelar o leite

- descongele lentamente deixando-o no frigorífico na noite anterior (o calor excessivo destrói enzimas e proteínas);
- agite o recipiente com Leite em água quente, não fervendo;
- descongele a quantidade total, já que as gorduras se separam ao congelar;
- pode-se usar o microondas;
- depois de descongelado use-o dentro

Para o hospital deve levar

Roupa para o bebé:

- conjuntos interiores (3 a 4)
- pares de botinhas (3)
- casaquinhos(3)
- fraldas descartáveis (10)
- fraldas de pano (2)
- babygrows (4)
- toalhas de banho (2)
- sabonete neutro (1)
- óleo de amêndoas doces

Roupa para a mãe

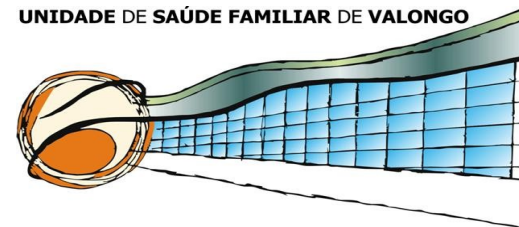
- camisas de dormir abertas à frente ou pijamas (2 a 3)
- roupão, par de chinelos de quarto (1)
- soutiens de amamentação (2)
- pares de cuecas (6)
- material de higiene pessoal
- cinta ou faixa puerperal (1)
- sacos de plásticos para roupa suja

Trouxa para a sala de partos

- babygrow (1)
- conjunto interior (1)
- casaquinho e botinhas de lã (1)

Elaborado por Enf.ª Lucinda Salvador

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR DE VALONGO



Vou ser Mãe!



O que devo fazer?

O bebe na barriga

Pelo quarto mês você vai ver e sentir a sua barriga muitas vezes a saltar. Um chuto aqui, um soco ali. É muito engraçado. E quando ele resolve revirar-se todo, tem muita piada! A partir das 35ª semana, comece a contar as vezes que o bebê se mexe num período de doze horas, e anote no Boletim de Saúde da grávida.

O que devo comer

A alimentação deve ser rica e variada: carne, peixe, ovos, queijo, legumes, saladas, hortaliças muita fruta e bastante água. Beba cerca de 1l de leite por dia. Evite fritos, gorduras e o açúcar. Modere a ingestão de sal. Evite bebidas alcoólicas e tabaco. Faça 6 refeições por dia, comendo pouco de cada vez. O aumento de peso deve ser no final da gravidez cerca de 10 kg a 12 kg.

Posso fazer exercício físico?

As caminhadas são um ótimo exercício. Você sentirá muita alegria caminhando e conversando com o seu bebê. E pode estar certa: ele vai adorar!

Natação é um bom exercício desde que praticado com muita moderação.

Devo repousar mais do que o habitual?

Toda a mulher grávida deve dormir pelo menos 8 a 9 horas por noite. Faça períodos curtos de repouso entre as tarefas diárias, deitando-se sobre o lado esquerdo. Aproveite estes momentos para conversar com o seu bebê transmitindo-lhe segurança e afecto. Conte-lhe que ele vai ser bem recebido por si e por toda a família. Se puder repouse também um pouco depois das principais refeições.

Higiene corporal

Os cuidados de higiene devem ser diários pois durante a gravidez há um aumento de secreções e gordura. Escove os dentes, cuidadosamente, pelo menos após o pequeno almoço e antes de deitar. Não faça irrigações vaginais. A partir do 7º mês não deve tomar banho de imersão. Se observar corrimentos fora do habitual deve comunicar ao seu médico.

Sexo

Pode manter relações sexuais com o seu companheiro até à última semana de gravidez. Se tiver qualquer perda de sangue, não volte a ter relações sexuais antes de se aconselhar com o seu médico .

DEVE RECORRER AO HOSPITAL SE:

- Se tiver diminuição dos movimentos do bebê.
- Ruptura da bolsa de água (repare na cor do líquido).
- início das contracções (dor e "barriga dura") com intervalos regulares.
- Perdas de sangue.

Enxoval do bebê

- 24 fraldas descartáveis
- 12 fraldas de pano
- 6 conjuntos interiores
- 4 casaquinhos
- 6 babygrows
- 6 carapins
- 6 babetes
- 1 xaile ou manta
- 1 saco

Banho

- 1 capa de banho
- 3 toalhas
- 1 termómetro de banho
- 2 luvas de banho
- sabão líquido
- Óleo de amêndoas doces
- 1 tesoura de pontas redondas
- 1 pente
- 1 escova

