



Amamentação e cuidados com o Recém-Nascido



Sumário

| | |
|---|----|
| 1. A importância do aleitamento materno..... | 3 |
| 2. Benefícios da amamentação para a mãe e para o bebê..... | 4 |
| 3. Como amamentar?..... | 6 |
| 4. Dúvidas comuns e dificuldades na amamentação..... | 7 |
| 5. O que evitar durante a amamentação..... | 10 |
| 6. Cuidados com o coto umbilical..... | 12 |
| 7. Banho e higiene do recém-nascido..... | 14 |
| 8. Sono do bebê: onde e como dormir com segurança..... | 16 |
| 9. Vacinas e consultas de rotina..... | 18 |
| 10. Importância do teste do pezinho, orelhinha, coraçãozinho e olhinho..... | 20 |
| 11. Referências..... | 22 |
| 12. Autores..... | 23 |



A importância do aleitamento materno

O aleitamento materno é fundamental para a saúde e o desenvolvimento tanto dos bebês como das mães. Para os bebês, é fundamental pois o leite materno promove a nutrição completa e ideal, além de fortalecer o sistema imunológico, auxiliar a reduzir o risco de doenças crônicas e desenvolvimento cognitivo e da musculatura facial. Já para a mãe, a amamentação vai auxiliar na recuperação pós-parto, na perda de peso e prevenção de doenças como câncer de mama e ovário. Além disso, para o binômio mãe-bebê, a amamentação vai fortalecer o vínculo afetivo entre os dois.



Benefícios da amamentação para a mãe e para o bebê

A amamentação é uma prática essencial que contribui significativamente para a redução da mortalidade infantil e proporciona inúmeros benefícios à criança e à mãe. O leite materno é considerado o alimento ideal para o bebê, sendo o padrão-ouro da nutrição infantil. De fácil digestão, favorece o crescimento saudável e o adequado desenvolvimento físico e cognitivo da criança. Além disso, é uma forma acessível e econômica de alimentação.

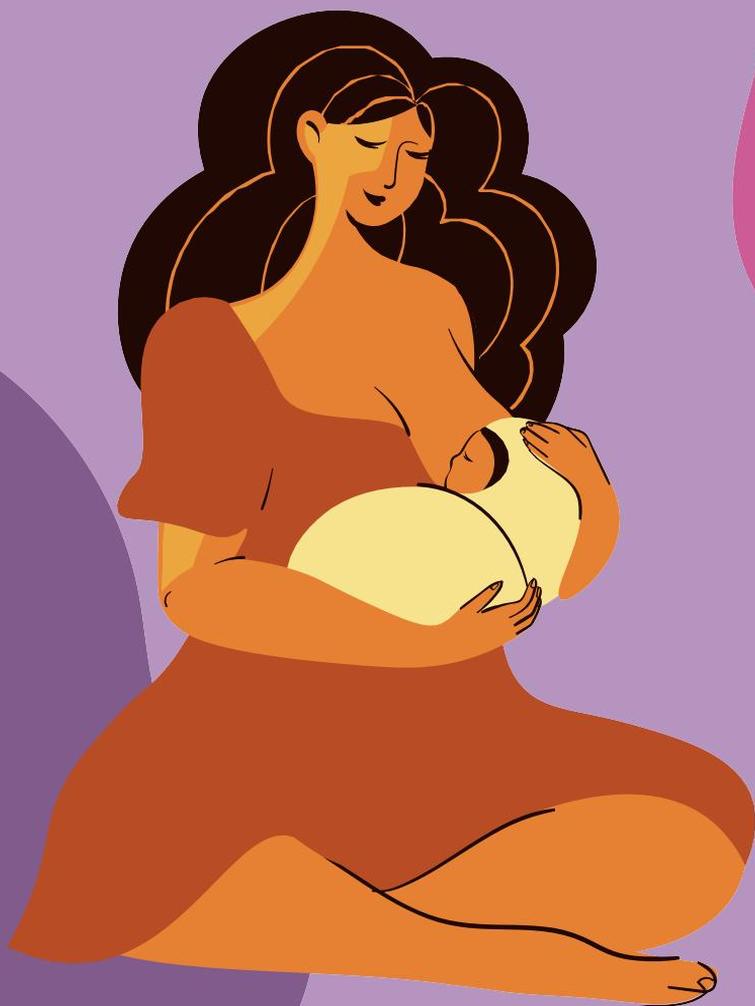
Benefícios do aleitamento materno para o bebê

- Fortalece o vínculo com a mãe
- Facilita a digestão e reduz cólicas
- Estimula o desenvolvimento da inteligência
- Protege contra infecções respiratórias
- Protege contra alergias e doenças infecciosas
- Contribui para a prevenção de condições crônicas futuramente, como Hipertensão, Diabetes, Obesidade e Dislipidemias
- Previne doenças como diarreia, linfoma e doença de Crohn
- Contribui para a saúde bucal e o alinhamento da arcada dentária



Benefícios do aleitamento materno para a mãe

- Reduz o sangramento no pós-parto
- Auxilia na perda de peso
- Redução na chance de desenvolver Diabetes tipo 2, Colesterol alto, Hipertensão
- Diminui o risco de câncer de mama, ovário e endométrio
- Previne osteoporose
- Protege contra doenças cardiovasculares



Como amamentar?

Pega e posição corretas

A amamentação não deve causar dor. Embora seja comum nos primeiros dias a mãe sentir algum desconforto enquanto se adapta, esse processo deve ser prazeroso e tranquilo para mãe e para o bebê.

Como é a posição correta durante a amamentação?

- O bebê deve estar virado de frente para a mãe, bem próximo ao seu corpo, com apoio adequado e os braços livres. A cabeça precisa estar alinhada ao peito, com o nariz voltado diretamente para o mamilo.
- O momento ideal para oferecer o seio é quando o bebê abre bem a boca. Deve sobrar mais aréola acima que abaixo da boca do bebê, e o queixo deve tocar a mama.
- Os lábios devem estar voltados para fora, boca bem aberta, nariz permanece livre e a aréola fica mais visível na parte superior da boca do que na inferior. A sucção deve ser lenta e profunda com pausas.



Dúvidas comuns e dificuldades na amamentação

Muitas mulheres, principalmente primíparas, podem ter algumas dificuldades ou dúvidas no processo de amamentação. Algumas dessas principais dúvidas e dificuldades são:

Demora da descida do leite:

Essa demora geralmente está associada a fatores hormonais, obesidade e partos prematuros. Recentemente, as cesarianas programadas também vêm sendo apontadas como fator associado a essa demora, dificultando a amamentação nas primeiras horas de vida.

O que fazer nesse caso? É importante estimular as mamas realizando a extração manual ou por meio da sucção do bebê. O profissional de saúde pode ajudar demonstrando e explicando como realizar essa extração. A família e uma boa rede de apoio também são fundamentais nesse processo.

Mamilos machucados ou dobridos:

É normal sentir as mamas doloridas nos primeiros dias pós-parto, pois no final da gestação as mulheres podem apresentar um aumento na sensibilidade das mamas. Caso a dor persista após a primeira semana, já se considera um sinal de alerta.

O que fazer nesse caso? Observe se o bebê está abocanhando o peito da forma certa. Uma boa pega ajuda a evitar machucados.

Não passe sabão, álcool ou outros produtos nos mamilos. Isso pode irritar ainda mais a pele.

Se os seios estiverem muito cheios, faça uma massagem suave e retire um pouco de leite antes da mamada. Isso facilita a pega e diminui o risco de feridas.

Se os seios estiverem muito cheios, faça uma massagem suave e retire um pouco de leite antes da mamada. Isso facilita a pega e diminui o risco de feridas.

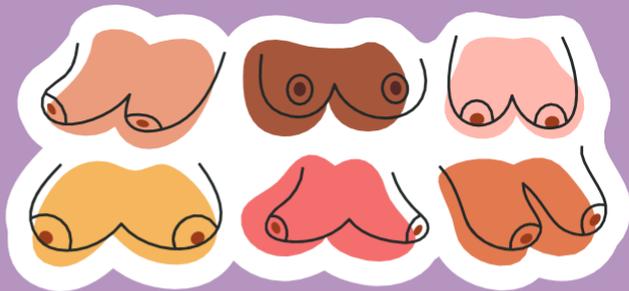
Se for preciso parar a mamada, tire o vácuo antes de retirar o bebê do peito. Você pode colocar com cuidado o dedo mindinho ou indicador no canto da boquinha do bebê. Assim, o mamilo não será puxado com força e não vai machucar.

Se os mamilos já estiverem feridos:

- Lave com água limpa pelo menos uma vez por dia para evitar infecções.
- Sempre que possível, deixe os seios respirarem, evitando o contato com o sutiã ou outros tecidos por alguns momentos.

Algumas dicas que ajudam a aliviar a dor:

- Mude a posição do bebê durante as mamadas.
- Comece a mamada pela mama que estiver menos dolorida.
- Se a dor estiver muito forte, você pode fazer uma pausa na amamentação do lado mais machucado e retirar o leite manualmente, para não deixar o leite acumular e evitar problemas como o “leite empedrado” ou mastite.



Evite usar pomadas, cremes, óleos, chás ou qualquer outro produto nos seios sem orientação. Eles podem piorar a situação. Se estiver com muita dor, as mamas apresentarem fissuras ou tiver dúvidas, procure ajuda de um profissional de saúde.

Leite empedrado (ingurgitamento mamário)

Ocorre quando a mama produz mais leite do o bebê consegue mamar. A mama fica muito cheia, deixando a pele muito esticada e causando o endurecimento da mama ou presença de caroços. Nos casos mais graves, pode haver dor, inchaço e pele avermelhada e brilhante no local, levando a febre.

O que fazer nesse caso? É fundamental deixar o bebê mamar quando ele quiser, sem restrição de horário e sem pressa de terminar. As massagens em movimentos circulares ao redor da aréola e a retirada de um pouco de leite também são opções que ajudarão a aliviar o desconforto e facilitam a pega do bebê.

“Pouco leite”

Muitas mães acham que têm pouco leite, mas na maioria das vezes isso não é verdade. Quase todas as mulheres produzem leite suficiente para o bebê. Choro ou agitação do bebê nem sempre quer dizer que o leite está pouco. Se ele mama bem, fica calmo depois, faz bastante xixi (pelo menos 6 vezes ao dia), está ganhando peso e crescendo direitinho, é sinal de que está tudo certo.

O que fazer nesse caso? Se ainda assim você achar que está com pouco leite, experimente:

- Ver se a pega e a posição estão corretas;
- Aumentar o número de mamadas, inclusive à noite;
- Oferecer os dois seios em cada mamada;
- Massagear os seios durante a mamada;
- Retirar o leite que sobrar com as mãos ou bomba;
- Deixar o bebê mamar bem em um peito antes de trocar;
- Evitar mamadeira, chupeta e bicos artificiais;
- Beber bastante água;
- Comer bem e descansar sempre que puder.



O que evitar durante a amamentação

Durante a amamentação, é fundamental que a mãe se atente a determinados comportamentos para garantir a saúde e bem-estar do bebê. Sendo esses:

Álcool

O álcool passa para o leite materno e pode afetar o desenvolvimento do bebê, prejudicar seu sono e seu comportamento. Idealmente, a mãe deve evitar o uso do álcool enquanto amamenta, mas caso consuma, deve-se esperar por, pelo menos, 3 horas por dose antes de amamentar.



Cafeína



O álcool passa para o leite materno e pode afetar o desenvolvimento do bebê, prejudicar seu sono e seu comportamento. Idealmente, a mãe deve evitar o uso do álcool enquanto amamenta, mas caso consuma, deve-se esperar por, pelo menos, 3 horas por dose antes de amamentar.

Cigarro e drogas ilícitas

As substâncias provenientes da nicotina e das drogas ilícitas passam pelo leite materno e podem causar danos neurológicos e prejudicar o desenvolvimento do bebê. Além disso, fumar pode reduzir a produção de leite e aumentar os riscos de problemas respiratórios para o bebê.



Medicamentos



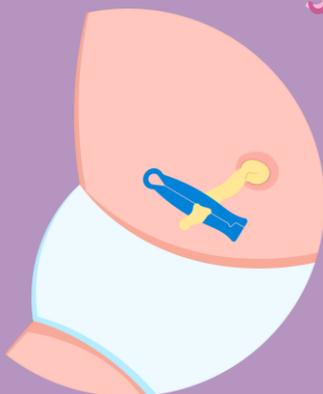
Apesar de existirem diversos medicamentos seguros para a amamentação, é fundamental consultar algum profissional da área de saúde antes de tomar qualquer medicamento.



Cuidados com o coto umbilical

O coto umbilical do recém-nascido é a parte do cordão umbilical que permanece ligada à barriga do bebê após o corte. Ele seca e cai naturalmente, geralmente entre 7 e 21 dias depois do parto. Durante esse período, é crucial ter alguns cuidados para evitar infecções e garantir uma boa cicatrização. Sendo eles:

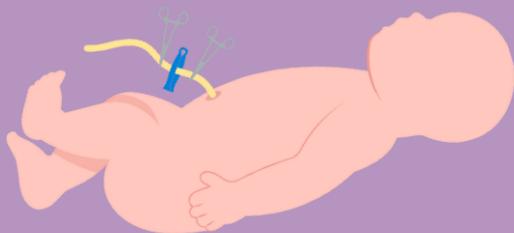
Higiene adequada



- ♦ Deve ser feita sempre após o banho ou quando o coto entrar em contato com fezes ou urina
- ♦ Deve-se utilizar somente água e sabão neutro para fazer a higiene da região
- ♦ Seque a região de forma cuidadosa, com uma toalha limpa e macia ou gaze

Mantenha o coto seco e arejado

- ♦ Evite cobrir excessivamente e que dobraduras da fralda estejam em cima do local do coto umbilical

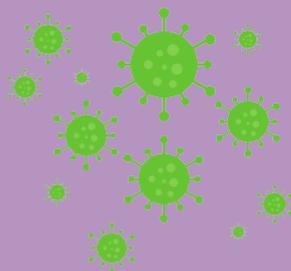


O que não fazer

- ♦ Não puxe o coto umbilical, deixe que ele caia naturalmente;
- ♦ Não use faixa, moedas, substâncias caseiras ou qualquer curativo que deixe o coto abafado. Esses itens podem aumentar o risco de infecções;

Se atente aos sinais de:

- ♦ Vermelhidão ou inchaço ao redor do coto que se espalha para a pele da barriga.
- ♦ Mau cheiro vindo do coto.
- ♦ Secreção amarelada ou pus em grande quantidade.
- ♦ Sangramento persistente ou abundante.
- ♦ Febre no bebê.
- ♦ Sensibilidade ou dor quando o coto é tocado (o bebê chora excessivamente ao toque).
- ♦ Letargia (o bebê parece muito sonolento e pouco responsivo) ou dificuldade para se alimentar.



Evite usar pomadas, cremes, óleos, chás ou qualquer outro produto nos seios sem orientação. Eles podem piorar a situação. Se estiver com muita dor, as mamas apresentarem fissuras ou tiver dúvidas, procure ajuda de um profissional de saúde.

Banho e higiene do recém-nascido

O banho do recém-nascido é um momento de cuidado, vínculo e proteção. Ele ajuda a manter a pele limpa, evitar infecções e proporciona bem-estar ao bebê. Além disso, é uma excelente oportunidade para fortalecer o vínculo entre o bebê e quem cuida dele.

Preparação

- Ambiente aquecido, sem correntes de ar.
- Separa tudo antes de começar: água morna (37°C teste com o dorso da mão ou o cotovelo), sabonete neutro (glicerinado ou específico para recém-nascido), toalha macia, fralda limpa, algodão e cotonete.
- Lave bem as mãos.

Como Dar o Banho

- Segure o bebê com firmeza, molhe o corpinho aos poucos, segurando firme pela axila e pelas costas, apoiando cabeça e pescoço.
- Lave o corpo com sabonete neutro, incluindo pescoço, axilas, dobrinhas e genitais, por último, lave a cabeça com cuidado, com movimentos suaves.
- Evite sabonete no rosto e enxágue bem.



Cuidados Pós-Banho

- Seque bem, principalmente nas dobras (pescoço, axilas, virilhas).
- Coto umbilical: limpe o coto umbilical com gaze e soro fisiológico, uma vez ao dia, até cair naturalmente.



Higiene Diária



- Troque fraldas frequentemente; limpe da frente para trás (meninas).
- Use água morna e algodão/lenço sem álcool.

Atenção!

Corte as unhas após o banho (tesoura sem ponta) e evite talco e perfumes!



Sono do bebê: onde e como dormir com segurança

Local Ideal para Dormir



- Berço ou moisés firme, com colchão adequado e sem objetos soltos (brinquedos, travesseiros, cobertores).
- Evite camas compartilhadas (risco de sufocamento). O bebê pode dormir no mesmo quarto que os pais, mas em seu próprio berço (recomendação até os 6 meses).

Posição Correta

- Sempre de barriga para cima – reduz risco de morte súbita.
- Evite posições de lado ou de bruços.

Roupas e Coberturas

- Use roupas adequadas para a temperatura (macaquinho ou saco de dormir).
- Nada de cobertores pesados ou travesseiros (risco de sufocamento).



Temperatura do Ambiente

- Mantenha o quarto arejado e em temperatura amena (entre 22°C e 24°C).
- Evite excesso de agasalhos ou aquecimento excessivo.



Amamentação e Sono

- Amamentar reduz o risco de morte súbita, mas após mamar, coloque o bebê de volta no berço (evite dormir com ele no colo ou no sofá).
- Arroto é essencial: Após mamar (seja no peito ou na mamadeira), mantenha o bebê em posição vertical por 15-20 minutos para evitar refluxo e facilitar o arroto.

O que Evitar?



- Colchões muito macios ou inclinados (risco de asfixia).
- Fumar perto do bebê (aumenta risco de problemas respiratórios).
- Excesso de estímulos antes de dormir (luzes fortes, barulhos altos).

Sinais de Alerta!

Dificuldade para respirar, suor excessivo ou recusa para dormir de barriga para cima

Vacinas e consultas de rotina

Primeira consulta do bebê

A primeira consulta do recém-nascido deve acontecer na primeira semana de vida. Esse momento é importante para:

- Ajudar com a amamentação;
- Verificar se o bebê fez o teste do pezinho;
- Atualizar a Caderneta de Saúde da Criança;
- Avaliar a saúde do bebê e da mãe;
- Aplicar vacinas (Hepatite B e BCG, se ainda não foram dadas);
- Orientar sobre os cuidados com o bebê e os sinais de perigo;
- Fortalecer o vínculo entre os pais e o bebê.

A consulta deve ser feita com calma, por isso é bom que a equipe de saúde reserve um tempo maior. O exame físico completo será realizado, e tudo será explicado aos pais. Também será avaliado:

- Como foi o parto;
- O peso e a idade gestacional do bebê;
- Possíveis problemas na gravidez, parto ou nos primeiros dias de vida;
- A saúde da mãe, do pai e de irmãos.



O profissional deve combinar com a família o retorno para o 30º dia de vida e agendar as próximas consultas conforme a necessidade do bebê.

Vacinas de rotina

Logo após o nascimento, ainda na maternidade, o bebê deve receber a 1ª dose da vacina contra a hepatite B e a BCG. Caso isso não aconteça, é importante verificar a Caderneta de Vacinação desse bebê na sua primeira consulta de puericultura, para ver todas as imunizações necessárias nos primeiros dias de vida.

A vacina BCG é feita em dose única e previne contra as formas graves da tuberculose. Deve ser aplicada preferencialmente até 12 horas após o nascimento ou até 30 dias do nascimento.

A vacina da Hepatite B, como o nome já diz, previne contra a hepatite B e é feita em três doses, sendo a primeira feita ao nascer com até 30 dias de vida, a segunda dose é feita com intervalo de 30 dias da primeira pra segunda dose e 180 dias da primeira para a terceira dose.



Importância do teste do pezinho, orelhinha, coraçãozinho e olhinho

Os testes do pezinho, orelhinha, coraçãozinho e olhinho são exames essenciais para recém-nascidos, pois permitem a detecção precoce de doenças graves que não apresentam sintomas ao nascer.

Teste do Pezinho



Identifica doenças metabólicas, genéticas e infecciosas (como fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito, anemia falciforme), prevenindo retardo mental e outras sequelas.

Teste da Orelhinha

Avalia a audição para diagnosticar perdas auditivas precocemente, crucial para o desenvolvimento da fala e linguagem.



Teste do Coraçãozinho



Rastreia cardiopatias congêntas críticas, possibilitando tratamento rápido e salvando vidas.

Teste do Olhinho

Detecta alterações oculares (como catarata, glaucoma, retinoblastoma), permitindo intervenção precoce para preservar a visão.



Referências

- Aleitamento Materno. Disponível em: <<https://www.saude.pr.gov.br/Pagina/Aleitamento-Materno>>.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Aleitamento Materno. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>>.
- Conheça os Benefícios da Amamentação. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2023/amamentacao/conheca-os-beneficios>>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Conheça os benefícios da amamentação. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/campanhas-da-saude/2023/amamentacao/conheca-os-beneficios>>. Acesso em: 24 jul. 2025.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Amamentação traz benefícios para o bebê e a mãe. Goiânia: SBP - Sociedade Goiana de Pediatria, 2023. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/filiada/goias/noticias/noticia/nid/amamentacao-traz-beneficios-para-o-bebe-e-a-mae/>>. Acesso em: 24 jul. 2025.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Aleitamento materno. Brasília: Ministério da Saúde, [s.d.]. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Aleitamento Materno. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/a/aleitamento-materno>>. Acesso em: 24 jul. 2025
- Brasil. Dificuldade durante a amamentação? Conheça algumas medidas que podem ajudar. 2022. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/dificuldade-durante-a-amamentacao-conheca-algumas-medidas-que-podem-ajudar>>.
- NATIONAL INSTITUTE OF CHILD HEALTH AND HUMAN DEVELOPMENT. Drugs and Lactation Database (LactMed). [s.l.] National Library of Medicine (US), 2006.
- Mulheres que amamentam devem fazer alguma restrição alimentar? - BVS Atenção Primária em Saúde. Disponível em: <<https://aps-repo.bvs.br/aps/mulheres-que-amamentam-devem-fazer-alguma-restricao-alimentar/>>. Acesso em: 30 jul. 2025.
- RAVINDU GUNATILAKE; PATIL, A. S. Uso de medicamentos e substâncias durante a amamentação. Disponível em: <<https://www.msmanuals.com/pt/casa/problemas-de-sa%C3%BAde-feminina/uso-de-medicamentos-e-subst%C3%A2ncias-durante-a-gravidez/uso-de-medicamentos-e-subst%C3%A2ncias-durante-a-amamenta%C3%A7%C3%A3o>>.

Referências

EMPRESA BRASILEIRA DE SERVIÇOS HOSPITALARES - HOSPITAL UNIVERSITÁRIO DA UFGD. Cuidados de Enfermagem com o Coto Umbilical do Recém-Nascido: POP.DE.UASMP.009. Emissão: agosto 2020; revisão prevista agosto 2022. Dourados: HU-UFGD, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh-intensifica-assistencia-a-distancia-como-estrategia-de-combate-a-covid-19/.../pop-de-uasmp-009-cuidados-de-enfermagem-com-o-coto-umbilical-do-recem-nascido-2020-2022.pdf>. Acesso em: 30 jul. 2025.

SBP. Como cuidar do umbigo do bebê? Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/como-cuidar-do-umbigo-do-bebe/>. Acesso em: 30 jul. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Dermatologia e de Neonatologia. Atualização sobre os cuidados com a pele do recém-nascido: da higienização e hidratação ao tratamento. Rio de Janeiro: SBP, 2021. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22978c-DocCient-Atualiz_sobre_Cuidados_Pele_do_RN.pdf. Acesso em: 30 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Cuidado para o Recém-Nascido: Guia para os Profissionais de Saúde. Brasília: MS, 2011. Disponível em: https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_recem_nascido_profissionais_sau.de.pdf

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Departamento Científico de Medicina do Sono. Nota de Alerta: Recomendações para o sono seguro do lactente menor de um ano de idade. Rio de Janeiro: SBP, 2020. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/23990b-NotaAlerta-Recomend_AAP_SonoSeguro_1ano.pdf. Acesso em: 30 jul. 2025.

Alves, B. / O. / O.-M. Vacinação | Biblioteca Virtual em Saúde MS. Disponível em: <https://bvsm.sau.de.gov.br/vacinacao/>.

Brasil. Calendário Vacinação. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/sau.de/pt-br/vacinacao/calendario/>.

Brasil. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. (Cadernos de Atenção Básica, nº 33). 2012. Disponível em: https://bvsm.sau.de.gov.br/bvs/publicacoes/sau.de_crianca_crescimento_o_desenvolvimento.pdf.

<https://www.gov.br/sau.de/pt-br/assuntos/sau.de-de-a-a-z/t/teste-do-pezinho> - Google Search. Disponível em: <https://www.google.com/search?q=https://www.gov.br/sau.de/pt-br/assuntos/sau.de-de-a-a-z/t/teste-do-pezinho&authuser=1>. Acesso em: 30 jul. 2025.

Referências

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Teste do olhinho pode prevenir doenças oculares graves. São Paulo, [s.d.]. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/teste-do-olhinho-pode-prevenir-doencas-oculares-graves/>. Acesso em: 30 jul. 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. Triagem Neonatal: Teste do Coraçãozinho. Brasília, Ministério da Saúde, [s.d.]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/t/teste-do-coracaozinho>. Acesso em: 30 jul. 2025.

<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/teste-do-pezinho-ampliado-podera-detectar-mais-de-50-doencas/> - Google Search. Disponível em: <https://www.google.com/search?q=https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/teste-do-pezinho-ampliado-podera-detectar-mais-de-50-doencas/&authuser=1>. Acesso em: 30 jul. 2025.

Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Semana Nacional de Prevenção da Surdez: entenda a importância do teste da orelhinha. São Paulo, [s.d.]. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/semana-nacional-de-prevencao-da-surdez-entenda-a-importancia-do-teste-da-orelhinha/>. Acesso em: 30 jul. 2025.

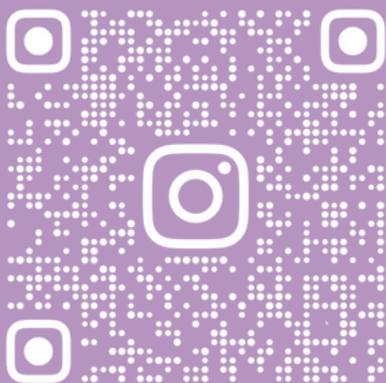


Autores

- ♦ Diego Pereira Rodrigues
- ♦ Valdecyr Herdy Alves
- ♦ Audrey Vidal Pereira
- ♦ Bianca Dargam Gomes Vieira
- ♦ Diva Cristina Morett Romano Leao
- ♦ Joyce Gonçalves Barcellos Evangelista
- ♦ Mariana Machado Pimentel
- ♦ Ashley Lohaine Silva da Se
- ♦ Julia de Miranda Bezerra
- ♦ Julie de Jesus Azevedo Monteiro
- ♦ Maria Eduarda Teodoro Araujo
- ♦ Mariana Ferreira da Silva.



Nos siga no Instagram!



@PRENATALENFERMAGEM.UFF