

VAMOS PRA CASA MAMÃE?

Alta segura e cuidados com recém-nascidos :
um guia prático para mães adolescentes



2ª Edição

Vamos pra casa, Mamãe?

Guia Prático para Alta Segura de Recém – Nascidos Voltado à Mãe Adolescentes

Olá! Você ainda não me conhece, não é?

Eu me chamo Cecília, sou mãe de Pedro e Marina.

Sou enfermeira e trabalho com recém-nascidos há mais de 15 anos. Sou defensora do Método Canguru em todos os seus aspectos. O Método Canguru foi um modelo de assistência humanizada criado para o recém-nascido prematuro e sua família. Sendo assim, os pais podem participar ativamente dos cuidados de seus filhos em todas as etapas.

Costumo dizer que, rotineiramente, vejo mães e pais chorando porque seus filhos, ainda recém-nascidos, são admitidos na primeira etapa do método – UTI neonatal ou UCInco (Unidade de Cuidados Intermediários Neonatal Convencional), e também os vejo chorando com receio da alta hospitalar na segunda etapa do método – UCINCa (Unidade de Cuidados Intermediários Neonatal Canguru). Nenhuma família espera que seu filho precise de internação hospitalar logo ao nascer, não é? Muitas vezes, os bebês estão cheios de aparelhos e dispositivos em seus pequenos corpos e, ao mesmo tempo, ir embora com ele para casa, depois de ter superado esses desafios, também pode ser assustador.

Imaginem viver todo esse processo na adolescência, onde todas as transformações físicas e emocionais estão à flor da pele.

Percebo que, muitas vezes, os familiares ao redor dessas mães adolescentes querem tomar a frente dos cuidados de seus filhos, dando orientações sobre o que fazer ou não fazer. Portanto, tive a ideia de criar este guia prático, voltado para mães adolescentes, com as principais informações que elas precisarão ter em mãos para a alta segura de seus filhos recém-nascidos. A intenção é que ela possa carregá-lo consigo e consultá-lo em qualquer lugar e a qualquer momento, sempre que se sentir “em apuros” diante de algum cuidado neonatal.

Este é um guia de fácil compreensão, com uma linguagem acessível e desenhos que chamam a atenção para a prática dos cuidados neonatais. Foi com todo o amor que tenho pela neonatologia e, sobretudo, por essas mães – ainda jovens, guerreiras e extremamente capazes de cuidar de seus filhos – que elaborei este material.

Com amor, Cecília Arnaud

Mamãe, primeira dica: Antes de me pegar ou preparar qualquer coisa para mim, lembre sempre de lavar as mãos!!

1. O que fazer para que eu não fique com a temperatura baixa? (Hipotermia)

Mamãe, você já foi ao banheiro e comeu?
Está com uma roupa confortável e sem sutiã para não me machucar?

Ah! Que bom! Pode tirar minha roupa e me deixar só de fralda e touca.

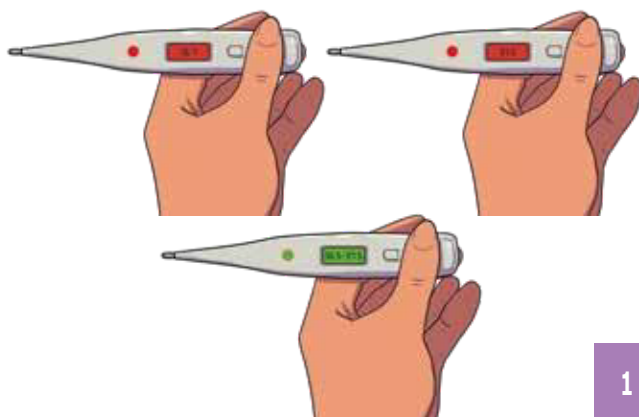
Então, me coloque em posição vertical, de frente para você ou para o papai.

Não esqueça de organizar minha cabeça de lado, deixar minhas pernas flexionadas sem machucá-las e colocar a faixa canguru para nossa segurança.



2. Verificação de Temperatura (Uso do termômetro)

Mamãe, isso se faz com o termômetro, que deve ser colocado embaixo da minha axila (sovaco). Minha temperatura deve estar entre 36,5°C e 37,5°C. Mantenha-me sempre aquecido, porque não posso passar frio. Mas fique atenta: se eu estiver suando, é um sinal de que estou muito quente!



3. Banho morno e humanizado também em casa, viu?



O banho deve ser realizado somente quando necessário ou se você perceber alguma sujeira em mim que não consiga limpar de forma mais rápida.

Mamãe, se eu estiver chorando muito ou dormindo, espere que eu me acalme ou acorde para começar o banho.

Não se esqueça: a água precisa estar morna, e eu devo estar enrolado em uma fralda ou lençol para que me sinta seguro em contato com a água. Por segurança, você pode colocar a mão na água para sentir a temperatura antes de iniciar o banho!

4. Mamãe, como higienizar minha região íntima e meu umbigo?

Para minha higiene íntima, limpe sempre de dentro para fora, usando algodão molhado em água morna. Lembre-se de me “rolar” para um lado e depois para o outro ao me trocar, e nunca eleve minhas pernas para isso. Elevar as pernas pode aumentar a pressão na minha barriga e favorecer vômitos e/ou engasgos.

Ah! Não se esqueça de higienizar meu umbigo também!



5.E esses remédios, como vou tomar?



Lembra, mamãe? Você precisa de uma seringa com dosagem precisa para garantir que eu tome a quantidade certa do meu remédio.

Então, posicione-me sentado ou ligeiramente inclinado e administre o remédio bem devagar, para que eu possa engolir sem me engasgar.

6. Posso mamar?

Mããã! Meu leite do peito deve ser exclusivo até os 6 meses de idade, sem necessidade de oferecer água, chás, sucos ou qualquer outro alimento.

Você precisa estar sentada, em uma posição confortável.

A posição mais comum para eu mamar é aquela em que meu queixo fica encostado no seu peito e minha boca na altura do mamilo. Minha cabeça e meu tronco devem estar bem seguros e apoiados para que eu consiga mamar, viu?



7. E se eu me engasgar?

Mamãe, o engasgo com líquido é diferente. As manobras de desengasgo que foram ensinadas a você são para engasgos com corpos estranhos ou alimentos sólidos.

Se isso acontecer, você deve me colocar de barriga para baixo, apoiado no seu antebraço, de modo que minha cabeça fique mais baixa que o meu corpo. Dê cinco golpes com a base da mão entre as minhas escápulas (as "asas" das costas). Depois, vire-me de frente, olhe se na minha boca veio algum corpo estranho e retire-o com cuidado.

Se não sair, realize cinco compressões torácicas entre os meus mamilos, usando dois dedos, exatamente como você aprendeu no hospital.



8. Mamãe, e quando eu for dormir?

Lembre-se, mamãe: quando eu for dormir, preciso estar no meu berço de barriga para cima, sem travesseiros, ninhos, brinquedos, bichos de pelúcia ou qualquer outro objeto ao meu redor, viu?



9. Lave meu nariz sempre que for preciso!

Mamãe, meu nariz não precisa de soro o tempo todo, nem antes das mamadas! Mas, se for necessário, você vai me colocar deitado, com a cabeça inclinada para o lado, pegar uma seringa com soro fisiológico e aplicar devagar no meu nariz (em baixa pressão).

É normal que o soro escorra para a outra narina ou apenas entre no meu nariz: isso significa que a limpeza está funcionando.

Quando eu estiver maior, você pode me colocar sentado para fazer isso.



10. Mãe, atenção!

Se eu ficar mole, com febre ou temperatura baixa, vomitando, sem querer mamar ou chorando sem que ninguém consiga me acalmar, você precisa me levar imediatamente a uma Emergência para que eu seja avaliado por um pediatra!

11. E agora, todo mundo já pode me conhecer, Mamãe?

Ainda não, filho! Melhor evitar visitas de familiares e amigos enquanto você ainda é muito pequenino. Também não devemos expor você a nenhum tipo de fumaça (cigarro, fogueira, carvão, etc.).

Ainda não poderemos ir a festinhas de aniversário, passear no shopping ou frequentar nossa Igreja. Esses lugares têm muita gente junta e você corre o risco de adoecer. Teremos toda uma vida pela frente juntos! Quando você crescer mais, suas defesas estarão fortalecidas e poderemos fazer tudo isso!

12. Já podemos ir agora pra casa mamãe?

Sim, mas não podemos esquecer de retornar às consultas com o pediatra e sempre manter suas vacinas em dia. Quando for arrumar sua bolsa nesses dias, lembrarei de levar a caderneta de vacinas e o relatório de alta, com tudo o que está escrito sobre a sua internação.



Referências

AUDAG, Nicolas et al. Consensus on Nasal Irrigation in Infants: A Delphi Study. Annals of Otolaryngology, Rhinology & Laryngology, v. 132, n. 6, p. 674-683, 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à saúde. Manual técnico de Atenção Humanizada ao Recém-Nascido, 2017.

CALDAS, Ana Carolina Lisboa et al. A importância do ensino da manobra do desengasgo em bebês: educação e saúde para puérperas. Brazilian Journal of Health Review, v. 7, n. 2, p. e68649-e68649, 2024.

DA ROCHA, Aline Marques Perez et al. Conhecimento materno sobre a síndrome da morte súbita do lactente. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 1, p. e11535-e11535, 2023.

HENRY BASIL, Josephine et al. Prevalence, causes and severity of medication administration errors in the neonatal intensive care unit: a systematic review and meta-analysis. Drug Safety, v. 45, n. 12, p. 1457-1476, 2022.

**Universidade Federal de Alagoas
Faculdade de Medicina de Alagoas
Mestrado Profissional em Ensino na Saúde**

**Maria Cecília Bandeira Arnaud Moura
Ana Maria Cavalcante Melo
Mércia Lamenha Medeiros**

