



# 10 COISAS QUE PRECISA SABER ANTES DE LEVAR O SEU BEBÉ PARA CASA

Um guia prático para ajudar a sua família a sentir-se mais confiante, preparada e apoiada enquanto se adapta à vida em casa com o seu bebé.



## SOBRE A AUTORA

---

**Oi, sou a Sofia.**

Sou enfermeira de neonatologia e tenho mais de 8 anos de experiência a cuidar de bebés prematuros e recém-nascidos que necessitam de cuidados especiais, apoiando também as suas famílias em alguns dos momentos mais desafiantes e emocionais da parentalidade.

Também sou mãe e, por isso, compreendo que os cuidados e as preocupações não terminam quando levamos o nosso bebé para casa. Surgem dúvidas, receios e muitas aprendizagens pelo caminho.

Criei 'The Neonatal Nurse Mum' para partilhar informação baseada em evidência, de forma simples e acessível, ajudando as famílias a sentirem-se mais confiantes e apoiadas na transição da unidade neonatal para casa.

Espero que estes guias vos tragam tranquilidade, conselhos práticos e mais confiança para desfrutarem desta fase tão especial com o vosso bebé.

*The Neonatal Nurse Mum*

# VAMOS COMEÇAR!

Levar o seu bebé para casa depois de uma estadia na unidade neonatal é um grande marco. Pode ser um momento de muita alegria e emoção, mas também pode parecer um pouco assustador. Este guia reúne 10 aspetos importantes a ter em conta antes da alta, para ajudar a sua família a sentir-se mais preparada e confiante nos primeiros dias em casa.



## ANTES DE SAIR DA UNIDADE

Antes da alta, certifique-se de que compreende o plano de alimentação do seu bebé, a medicação, caso seja necessária, as consultas de acompanhamento, as recomendações para um sono seguro e quem deve contactar se tiver alguma preocupação. Nenhuma pergunta é insignificante — esta é a oportunidade de esclarecer com a equipa neonatal tudo aquilo sobre o qual ainda tenha dúvidas.

*A confiança não vem de termos todas as respostas,  
mas de sabermos onde as encontrar.*

# 1. ALIMENTAR O SEU BEBÉ

A alimentação é uma das maiores preocupações dos pais após a alta. Quer o seu bebé seja amamentado, alimentado com leite materno extraído, fórmula, por sonda ou através de uma combinação destes métodos, ter um plano de alimentação claro irá ajudá-lo a sentir-se mais confiante em casa.

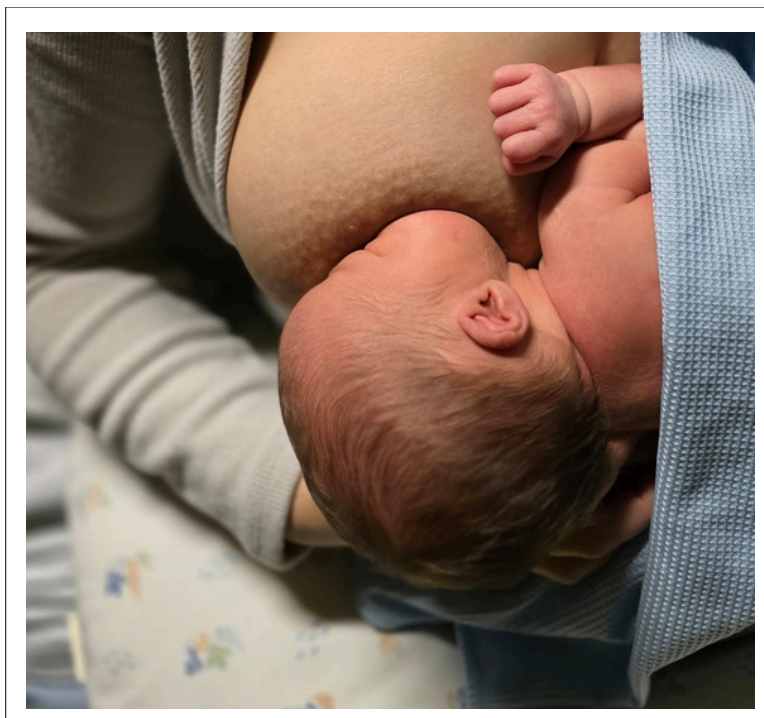
## AMAMENTAÇÃO

- Amamente de forma responsiva, observando os sinais de fome do seu bebé.
- Peça apoio se a amamentação se tornar dolorosa ou difícil.
- Esteja atento ao número de fraldas molhadas e sujas.
- Contacte a sua equipa de saúde se estiver preocupado com a alimentação do seu bebé.
- Se o seu bebé se cansar facilmente durante as mamadas, contacte a equipa neonatal para aconselhamento.

## ALIMENTAÇÃO POR BIBERÃO

FÓRMULA OU LEITE MATERNO EXTRAÍDO

- Prepare a fórmula de forma segura, seguindo as recomendações atuais.
- Faça pausas durante a mamada, se recomendado pela equipa neonatal.
- Nunca force o seu bebé a terminar o biberão.
- Aprenda a reconhecer os sinais de que o seu bebé já mamou o suficiente.
- Alguns bebés podem ter alta com leite materno fortificado ou uma fórmula específica. Prepare sempre as mamadas de acordo com as orientações da equipa neonatal.



SABIA  
QUE  
?

Durante os períodos de crescimento, é comum os bebés mamarem com maior frequência. Isto não significa necessariamente que não estejam a receber leite suficiente.

## 2. SONO SEGURO

Um ambiente de sono seguro ajuda a reduzir o risco de Síndrome de Morte Súbita do Lactente (SMSL). Antes de levar o seu bebé para casa, é importante saber como criar um ambiente seguro para todos os períodos de sono, tanto de dia como de noite.

### LISTA PARA UM SONO SEGURO

- Coloque sempre o seu bebé de costas para dormir.
- Use um colchão firme e plano, num berço ou alcofa adequada.
- Mantenha o berço livre de almofadas, edredões, protetores de berço, brinquedos e roupa de cama solta.
- Mantenha a cabeça e o rosto do bebé descobertos e evite que fique demasiado quente.
- Partilhe o quarto, não a cama. Sempre que possível, o bebé deve dormir no mesmo quarto que os pais durante os primeiros seis meses.

### PARA BEBÉS DA UNIDADE NEONATAL

- ☆ Siga a posição de sono recomendada pela equipa neonatal antes da alta.
- ☆ Siga sempre o plano individual de alta do seu bebé.
- ☆ Se o seu bebé tiver refluxo, continue a seguir as recomendações para um sono seguro.
- ☆ Nunca incline o colchão, a menos que tenha recebido indicação específica da equipa.
- ☆ Se o seu bebé adormecer durante a mamada, coloque-o cuidadosamente no berço ou alcofa para terminar de dormir.
- ☆ Se o seu bebé tiver alta com oxigénio ou equipamento de monitorização, a equipa neonatal irá explicar como utilizar o equipamento de forma segura durante o sono.



**SABIA  
QUE  
?**

Alguns bebés são posicionados de barriga para baixo na unidade neonatal devido à sua condição clínica. Antes da alta, é habitual fazer a transição para dormir de costas, pois esta é a posição mais segura para dormir em casa.

### 3. MEDICAÇÃO

---

Alguns bebés têm alta da unidade neonatal com medicamentos, vitaminas ou suplementos para apoiar a sua saúde. Antes de irem para casa, é importante que se sintam confiantes em administrar cada medicamento em segurança e que saibam a quem recorrer se tiverem dúvidas.



#### ANTES DA ALTA

- Saiba para que serve cada medicamento.
- Confirme a dose e quando deve ser administrado.
- Pratique a utilização da seringa oral com a equipa neonatal.
- Saiba quem contactar caso tenha alguma dúvida.
- Mantenha uma lista atualizada dos medicamentos do seu bebé, especialmente se estiver a tomar mais do que um.

#### EM CASA

- Administre os medicamentos exatamente como foram prescritos.
- Nunca utilize uma colher de cozinha para medir medicamentos.
- Se o seu bebé cuspir ou vomitar uma dose, não dê outra dose, a menos que tenha sido orientado pela equipa neonatal ou pelo farmacêutico.
- Guarde os medicamentos em segurança e verifique os prazos de validade.



**SABIA  
QUE  
?**

Muitos bebés têm alta da unidade neonatal com vitaminas, ferro ou outros medicamentos para apoiar o seu crescimento e desenvolvimento. Antes da alta, certifique-se de que sabe para que serve cada medicamento, como administrá-lo corretamente e quem contactar caso tenha alguma dúvida..

## 4. RECONHECER QUANDO O SEU BEBÉ NÃO ESTÁ BEM

Como mãe ou pai, conhece o seu bebé melhor do que ninguém. Embora muitos bebés se desenvolvam bem em casa após a alta da unidade neonatal, é importante saber reconhecer os sinais de que o seu bebé pode não estar bem e quando deve procurar ajuda médica.

### **CONTACTE O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA/EQUIPA NEONATAL SE O SEU BEBÉ:**

- Estiver a alimentar-se menos que o habitual
- Estiver mais sonolento do que o habitual ou for difícil acordá-lo para as mamadas.
- Tiver menos fraldas molhadas do que o esperado
- Apresentar icterícia mais acentuada (pele ou olhos amarelados)
- Não estiver a ganhar peso como esperado

\* SE ESTIVER PREOCUPADO COM O SEU BEBÉ, MESMO QUE NÃO APRESENTE NENHUM DESTES SINAIS, PROCURE ACONSELHAMENTO MÉDICO \*



### **PROCURE AJUDA MÉDICA URGENTE SE O SEU BEBÉ:**

- Tiver dificuldade em respirar ou parar de respirar
- Apresentar pele azulada, muito pálida ou com manchas
- Tiver uma convulsão ou ficar muito molinho e difícil de acordar
- Tiver uma temperatura que o preocupe (seguindo as orientações do hospital para recém-nascidos)
- For difícil de acordar ou não reagir como habitualmente



**SABIA  
QUE  
?**

Os bebés prematuros e recém-nascidos podem ficar doentes mais rapidamente do que as crianças mais velhas. Se estiver preocupado com o seu bebé, confie no seu instinto e procure aconselhamento médico rapidamente.

## 5. CONFIE NOS SEUS INSTINTOS

Ninguém conhece o seu bebé melhor do que você. À medida que passam mais tempo juntos, vai conhecendo os sinais, as rotinas, e os comportamentos únicos do seu bebé. Se sentir que alguma coisa não está bem, confie nos seus instintos e procure aconselhamento - **você conhece o seu bebé melhor que ninguém.**



### CONFIE EM SI



### ONDE PROCURAR AJUDA

- Você conhece o comportamento habitual do seu bebé.
- Nunca tenha receio de estar a incomodar os profissionais de saúde.
- Faça perguntas sempre que tiver dúvidas.
- Anote as suas preocupações para conversar sobre elas nas consultas.

- A sua unidade neonatal.
- O seu médico de família.
- O seu health visitor.
- NHS 111 (se disponível/apropriado na sua área).
- Se o seu bebé estiver gravemente doente, **ligue 999 imediatamente.**



**SABIA  
QUE  
?**

Os pais são muitas vezes os primeiros a perceber quando algo não está bem. As suas preocupações são importantes- se estiver preocupado, procure aconselhamento.

## 6. ACOMPANHAMENTO E CONSULTAS

---

Quando o seu bebé tem alta da unidade neonatal, é um momento muito especial mas os cuidados do seu bebé não terminam aí. As consultas de acompanhamento permitem avaliar o crescimento, o desenvolvimento e a saúde geral do seu bebé, dando-lhe também a oportunidade de colocar questões e falar sobre quaisquer preocupações.

### ANTES DA CONSULTA

- Leve o Livro Vermelho (Red Book) do seu bebé e todas as cartas relacionadas com as consultas.
- Anote todas as perguntas que gostaria de fazer.
- Leve uma lista dos medicamentos do seu bebé.
- Leve os registos da alimentação, caso a sua equipa lhe tenha pedido.



### DURANTE A CONSULTA

- O peso, o crescimento e o desenvolvimento do seu bebé serão avaliados.
- A alimentação e quaisquer preocupações serão discutidas.
- O plano de cuidados do seu bebé poderá ser actualizado.
- Faça todas as perguntas que tiver - nenhuma pergunta é insignificante.



SABIA  
QUE  
?

Muitos bebés que estiveram internados numa unidade neonatal terão consultas de acompanhamento para avaliar o seu crescimento e desenvolvimento. Estas consultas são uma parte importante dos cuidados continuados do seu bebé.

## 7. CUIDAR DE SI

Levar o seu bebé para casa é um momento muito especial, mas pode trazer uma mistura de emoções. Depois de passar algum tempo na unidade neonatal, é perfeitamente normal sentir-se feliz, aliviado, nervoso ou até sobrecarregado. Cuidar de si também é importante. A chegada do seu bebé a casa pode exigir um período de adaptação para toda a família.

### DÊ TEMPO A SI PRÓPRIO

A confiança pode não surgir de imediato. Dê tempo a si próprio para se adaptar a cuidar do seu bebé em casa, sem a equipa neonatal por perto.

### ACEITE APOIO

Deixe que outras pessoas ajudem com as refeições, compras, tarefas domésticas ou outras coisas do dia a dia. Não precisa de fazer tudo sozinho.



### FALE SOBRE COMO SE SENTE

O impacto emocional de uma estadia na unidade neonatal pode continuar após a alta. Fale com alguém em quem confia e procure apoio profissional se sentir que precisa.

### NÃO SE ESQUEÇA DAS SUAS NECESSIDADES

Coma e beba regularmente, descanse sempre que for possível e reserve pequenos momentos para fazer coisas que o ajudem a sentir-se mais como você mesmo.



SABIA  
QUE  
?

Ir para casa pode, por vezes, parecer mais assustador do que esperava. É comum sentir falta da segurança proporcionada pelos monitores e pela equipa neonatal, e a confiança tende a crescer gradualmente à medida que se vão adaptando à vida em casa.

## 8. CRIAR LAÇOS COM O SEU BEBÉ

---

Criar uma ligação com o seu bebé nem sempre acontece de imediato, e não há problema nenhum nisso. Depois de uma estadia na unidade neonatal, pode ser necessário algum tempo para se adaptarem a estar juntos em casa. Esta ligação vai crescendo através dos pequenos momentos do dia a dia que partilha com o seu bebé.

### PELE COM PELE

O contacto pele com pele não é apenas importante na unidade neonatal. Se for seguro e confortável para si e para o seu bebé, continuar a fazê-lo em casa pode ser uma forma muito especial de se sentirem próximos.

### APROVEITE OS MOMENTOS DO DIA-A-DIA

Alimentar, dar colo, mudar a fralda, dar banho ou simplesmente segurar o seu bebé são oportunidades para passarem tempo juntos e fortalecerem a vossa ligação.

### FALE, CANTE E RESPONDA

O seu bebé conhece a sua voz. Falar, cantar e responder aos seus sons e sinais são formas simples de fortalecer a vossa ligação.

### RESPEITE O SEU PRÓPRIO RITMO

Não existe uma forma “certa” de se sentir depois de levar o seu bebé para casa. Dê tempo a si e ao seu bebé para se adaptarem à vossa nova vida juntos.



SABIA  
QUE  
?

A ligação com o seu bebé não se cria num único momento. Desenvolve-se através de interações repetidas, carinhosas e afetuosas entre si e o seu bebé.

## 9. CONTACTOS E RECURSOS IMPORTANTES

---

Antes de sair da unidade neonatal, certifique-se de que sabe quem contactar caso tenha dúvidas ou preocupações quando estiver em casa. Guarde os números importantes num local de fácil acesso - nunca deve sentir que tem de lidar com tudo sozinho.

### EQUIPA NEONATAL

Para dúvidas ou preocupações após a alta.

 Contacto: \_\_\_\_\_

### EQUIPA COMUNITÁRIA

Para acompanhamento e apoio neonatal em casa, quando aplicável.

 Contacto: \_\_\_\_\_

### MÉDICO DE FAMÍLIA & HEALTH VISITOR

Para apoio relacionado com a saúde e o desenvolvimento do seu bebé e o bem-estar da sua família.

 Médico de família: \_\_\_\_\_

 Health visitor: \_\_\_\_\_

### APOIO À ALIMENTAÇÃO INFANTIL

Para apoio com amamentação, extração de leite, alimentação por biberão ou outras questões relacionadas com a alimentação.

 Contacto: \_\_\_\_\_

### PRECISA DE AJUDA URGENTE?

**NHS 111** — Para aconselhamento médico urgente quando não souber o que fazer.

**999** — Se o seu bebé estiver gravemente doente ou perante uma emergência com risco de vida.



SABIA  
QUE  
?

Pode ser útil guardar no seu telemóvel os contactos importantes da equipa neonatal e da equipa comunitária antes de sair do hospital.

## 10. CONFIE EM SI

---

Levar o seu bebé para casa é um momento pelo qual poderá ter esperado durante muito tempo, mas também pode parecer assustador. Não precisa de ter tudo sob controlo desde o primeiro dia.

Passou muito tempo a conhecer o seu bebé — os seus pequenos sons, os seus sinais, aquilo que o acalma e quando algo parece não estar bem. Confie nesse conhecimento.

Viva um dia de cada vez, peça ajuda quando precisar e lembre-se de que a confiança cresce com o tempo.

**Conhece o seu bebé de uma forma que mais ninguém conhece.**

A equipa neonatal pode já não estar apenas a alguns passos de distância, mas não está sozinho. Continue a fazer perguntas, a confiar nos seus instintos e dê tempo a si e ao seu bebé para se adaptarem à vida em casa juntos.

Com carinho,

*The Neonatal Nurse Mum*

