

Universidade Federal do Espírito Santo  
Centro Universitário Norte do Espírito Santo  
Departamento de Ciências da Saúde  
Núcleo de Estudos, Pesquisa e Inovação em Saúde Coletiva

# CARTILHA DE CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO PREMATURO: Desmistificando o cuidar no domicílio



ISABELA LORENCINI SANTOS  
IZABELLE DE MENEZES SIQUEIRA  
ADRIANA NUNES MORAES PARTELLI  
CEUNES / UFES  
2ª EDIÇÃO - ESPÍRITO SANTO 2025

## **PRODUÇÃO**

Universidade Federal do Espírito Santos  
Centro Universitário Norte do Espírito Santo  
Departamento de Ciências da Saúde  
Núcleo de Estudos, Pesquisa e Inovação em Saúde  
Coletiva

Rodovia BR 101 Norte, Km 60, Bairro Litorâneo,  
São Mateus - ES -CEP: 29932-540

Email: isabelalorencinii@gmail.com e  
adrianamoraes@hotmail.com

## **PROJETO GRÁFICO E ILUSTRAÇÕES**

Designer: TXDDY

Ilustrador: TXDDY

## **ORGANIZADORES**

Isabela Lorencini Santos  
Izabelle de Menezes Siqueira  
Adriana Nunes Moraes Partelli

## **REVISÃO DE TEXTO**

Vanildes Rosiane Alvarenga

Dados Internacionais de Catalogação-na-publicação (CIP)  
(Biblioteca Central da Universidade Federal do Espírito Santo, ES, Brasil)

---

P273c Partelli, Adriana Nunes Moraes, 1974-  
Cartilha de cuidados com o recém-nascido prematuro:  
desmistificando o cuidar no domicílio / Adriana Nunes Moraes  
Partelli, Isabela Lorencini Santos, Izabelle de Menezes Siqueira. -  
São Mateus, ES : CEUNES - UFES, 2025. 2. ed.-  
50 p. ; 23 cm

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-65-01-48385-6

1. Recém-nascidos -- Cuidados e tratamento. 2. Prematuros.  
3. Tratamento intensivo neonatal. 4. Educação em saúde. I.  
Santos, Isabela Lorencini, 1997-. II. Siqueira, Izabelle de  
Menezes, 1993-. IV Título.

CDU: 616-053.2

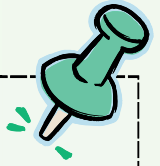
# APRESENTAÇÃO

É com grande satisfação que apresentamos a segunda edição da cartilha "Cuidados de Cuidados com o Recém-Nascido Prematuro: desmistificando o cuidar no domicílio", atualizada e ampliada para oferecer ainda mais suporte e informação às famílias que vivenciam o nascimento de um bebê prematuro.

Nesta nova edição, além dos temas essenciais já abordados, foi incorporado três tópicos fundamentais para o cuidado no domicílio: Manobra de desengasgo; Limpeza e organização do quarto do bebê; Sinais de alerta relacionados ao sistema respiratório. Esses temas foram acrescentados após sugestão de pais e cuidadores que estavam com seus bebês na UTIN.

Com a elaboração da 2ª edição, buscamos contribuir com informações úteis, com base científica e de qualidade para te ajudar a ter mais segurança na hora de cuidar do seu bebê que nasceu prematuro, te mostrando que é possível realizar todos os cuidados com mais segurança e afeto.

Esperamos que este material seja um verdadeiro aliado na construção do cuidado diário, no fortalecimento dos vínculos familiares e na superação das inseguranças que acompanham os primeiros dias após a alta hospitalar.



## **\*\*Prefácio\*\***

**\*Com carinho, da Maternidade para o seu lar\***

Sou a Equipe de Enfermagem da UTIN, o primeiro lugar onde seu bebê sentiu o mundo fora do seu ventre. Aqui, ele foi acolhido com delicadeza, acompanhado com atenção e cuidado a cada instante. Vi nascer não só um pequeno ser, mas também uma família: você, pais e mães, que agora iniciam uma nova e linda jornada em casa.

Sabemos que o retorno ao lar com um recém-nascido prematuro traz consigo uma mistura de sentimentos: amor imenso, mas também muitas dúvidas e receios. Pensando nisso, criamos esta cartilha como um guia carinhoso, para caminhar ao seu lado neste início. Ela reúne informações valiosas para garantir o cuidado, o conforto e a segurança do seu bebê nesse momento tão importante.

Aqui você encontrará orientações claras e práticas sobre higiene do prematuro, troca de fraldas, cuidados com o coto umbilical, organização do ambiente domiciliar, alimentação sono, sinais de alerta e até mesmo como agir em situações emergenciais, como a manobra de desengasgo.

Cada palavra foi pensada para acolher, orientar e fortalecer. Queremos que esta cartilha seja mais do que um manual: que seja um apoio real, um elo entre o cuidado hospitalar e o amoroso cuidado familiar. Afinal, mesmo que o bebê esteja deixando a Maternidade, ele continua envolto por uma rede de carinho e proteção — agora construída por vocês, no aconchego do lar.

Sigam com confiança, com amor e com a certeza de que cada gesto seu faz toda a diferença.

Com ternura e compromisso,



Equipe de Enfermagem da Unidade  
de Terapia Intensiva Neonatal

**Weidson S. Martins**  
COREN-ES 802198-ENF

# SUMÁRIO

- Conhecendo a Enfermeira da Unidade de Saúde .....7
- Conhecendo o Bebê Prematuro.....8
- A importância da Amamentação .....10
- Posições para amamentar.....12
- Posições para amamentar gêmeos .....14
- Posição pós-amamentação .....15
- Extração e armazenamento do leite materno .....17
- Vamos acabar com alguns mitos sobre a amamentação de bebês prematuros?.....19
- Identificando o engasgo.....24
- Hora do banho .....28
- Sinais de alerta sobre o sistema respiratório.....35
- Fortalecendo laços afetivos .....36
- Cuidar do ambiente também é cuidar da saúde do seu bebê!.....38
- Todo apoio é bem vindo! .....40
- "Você sabia?" .....41
- Recado especial da Enfermeira Catarina.....47
- Referências .....48

# CATARINA É UMA ENFERMEIRA QUE TRABALHA NO “POSTINHO” DO BAIRRO HÁ CERCA DE 10 ANOS!



Olá, sou a Enfermeira Catarina!  
E hoje iremos conversar sobre os cuidados do bebê prematuro em casa, vamos começar ?!

- Catarina vai realizar uma visita domiciliar após 5 dias da chegada de um bebê prematuro em casa, que ficou internado na Unidade de Terapia Intensiva Neonatal (UTIN) por 20 dias.
- O objetivo dessa visita é orientar os pais quanto aos cuidados básicos com esse bebê no domicílio, diminuindo os medos e fazendo com que os pais tenham mais autonomia ao cuidar do seu bebê, e para que dessa forma ele cresça cada vez mais saudável!

# CONHECENDO O BEBÊ PREMATURO



Você sabe como  
é um bebê  
prematuro ?!

- O bebê prematuro é um bebê que nasceu depois da 20ª semana e antes de completar 37 semanas de gestação, e por isso, ele apresenta alguns sistemas do corpo ainda imaturos, que precisam de cuidados especiais para que ele possa crescer e se desenvolver da melhor maneira possível!



- Devido a essa imaturidade, ele pode necessitar de alguns tratamentos específicos ainda no hospital, como por exemplo:
  - Ficar internado na UTIN por alguns dias;
  - Utilizar o oxigênio para respirar melhor;
  - Utilizar sonda para sua alimentação;
  - Ficar na incubadora ou berço aquecido para manter a temperatura do corpinho;
  - E algumas medidas de prevenção para evitar infecções.



✧  
Por isso, é importante entender a fragilidade de um bebê prematuro, para que os cuidados em casa possam ajudar ainda mais em seu desenvolvimento saudável!

# A IMPORTÂNCIA DA AMAMENTAÇÃO!



"Amamentar é um ato de amor, carinho,  
resistência, insistência e paciência!"

(Autor desconhecido)

Nesse momento aprenderemos como deve ser a pega correta, posições para amamentar, como fazer a retirada manual e o armazenamento do leite materno!



Grande parte da aréola na boca do bebê e não apenas o mamilo

Bochecha cheia quando suga o leite

Lábios virados para fora

Nariz não encosta no peito e respira livremente

Boca aberta como "boquinha de peixe"

Barriga e troncos do bebê voltados para a mãe

Queixo encostado no peito



## CURIOSIDADE



- Uma forma muito legal de ajudar o bebê prematuro a pegar o peito é utilizar o reflexo da procura: basta encostar o peito do lado da boca do bebê e esfregar com muito carinho, logo o bebê sentirá o cheiro do leite e abrirá a boca para procurar o mamilo!

## POSIÇÕES PARA AMAMENTAR



Você sabia que existem diferentes posições para amamentar o seu bebê, de maneira que fique confortável?! Vamos entender melhor sobre isso observando as próximas imagens...

1



2



3



4



5



6



7



8



Imagens baseadas nas recomendações do Ministério da Saúde.

# POSIÇÕES PARA AMAMENTAR GÊMEOS



É importante lembrar que uma das causas do nascimento prematuro é a gestação de gêmeos. Por isso ensinaremos abaixo algumas posições que ajudem a mãe a amamentar nesses casos!

1 lateral  
1 tradicional



De frente (tipo  
cavalinho)



Cruzados



Lateral (tipo  
bola de  
futebol  
americano)



# POSIÇÃO PÓS AMAMENTAÇÃO



Também é importante lembrar de posicionar o bebê para arrotar após a mamada! Essa simples ação evita o refluxo (algo muito comum entre os recém-nascidos)!



- A melhor posição para colocar o bebê para arrotar é semelhante a posição canguru: o bebê deve estar em pé e sua cabecinha apoiada nos ombros do cuidador.





## Mas então, o que é o Refluxo?!

- O refluxo ocorre quando há a volta involuntária do alimento que está no estômago para o esôfago.
- Esse retorno do alimento causa principalmente sensação de queimação e também náuseas e vômitos. E pode estar presente no bebê prematuro devido imaturidade muscular (esfincter).
- O esfíncter esofágico (músculo circular) funciona como uma porta que abre e fecha após a passagem do alimento, como ainda há uma certa imaturidade presente no prematuro, nem sempre após a passagem do alimento ele se fecha corretamente, podendo gerar o refluxo e seus sintomas.
- Aqui estão listado alguns sinais e sintomas que necessitam de avaliação do profissional de saúde, por isso, é importante sempre estar atento!

- Vômito várias vezes ao dia após mamar, em grande quantidade;
- Dor ou cólica às vezes sinalizadas por choro, engasgos e tosse;
- Perda de peso;
- Comprometimento do desenvolvimento;
- Chiado, dificuldade para respirar e otites (inflamação dos ouvidos).



# RETIRANDO E ARMAZENANDO O LEITE MATERNO



Então vamos aprender a realizar retirada e o armazenamento do seu leite de maneira simples e prática?

## INFORMAÇÕES IMPORTANTES



- Devido à prematuridade, o bebê poderá mamar pouco, por isso, pode ser necessário acordá-lo para ofertar o leite materno retirado;
- Em casos de ausência materna, é preciso retirar o leite e armazenar para oferta-lo depois;
- É importante lembrar também que caso o bebê tenha dificuldade de sugar, o leite retirado deve ser ofertado no copinho, para que o bebê não faça confusão de bico e acabe se acostumando com o a mamadeira e deixando o peito.

**I**



Prenda os cabelos ou use uma touca de banho ou pano amarrado

**2**



Escolha um local limpo e tranquilo

**3**



Esterilize uma vasilha (de preferência um frasco com tampa plástica) fervendo-a por 15 minutos

**4**



Massageie o peito com a ponta de dois dedos, iniciando na região mais próxima da aréola indo até a mais distante do peito, apoiand-o com a outra mão

**5**



Massageie por mais tempo as áreas mais doloridas

**6**



Apoie a ponta dos dedos (polegar e indicador) acima e abaixo da aréola, comprimindo o peito contra o torax

**7**



Comprima o peito com movimentos ritmicos, como se tentasse aproximar as pontas dos dedos, sem deslizar na pele

**8**



Despreze os primeiros jatos e guarde o restante no recipiente

**9**



Se não há como guarda-lo em refrigerador, o leite pode ser coletado em vasilha esterelizada e armazenada em local fresco para evitar a diarreia. O leite só deve ser usado até seis horas após a coleta

**10**



Em geladeira, o leite ordenhado pode ser guardado com segurança por até 24 horas ou congelado por até 30 dias. Antes de alimentar o bebê com o leite guardado, aqueça-o em banho-maria

**II**



Ofereça o leite ao bebê com colher, copo ou xícara e lembre sempre de jogar fora o que sobrar

Recomendações do Ministério da Saúde.

# VAMOS ACABAR COM ALGUNS MITOS RELACIONADOS À AMAMENTAÇÃO DO BEBÊ PREMATURO?!

"O bebê pode ficar mal acostumado se não tiver horários para mamar!"



"Seu leite é fraco e não mata a fome do bebê, por isso ele chora!"



"O bebê é muito pequeno e sensível, não tem força para sugar no peito!"



"Não faz diferença na vida do bebê prematuro se ele mamar ou não!"



- É bem provável que em algum momento da vida você já tenha ouvido alguma dessas afirmações. Por isso que agora vamos te dizer se realmente é verdade ou não!

"O bebê pode ficar mal acostumado se não tiver horários para mamar!"



NA VERDADE...

- O que ocorre, é que bebê prematuro é um pouco mais lento para sugar, e se cansa mais rapidamente, por isso, as vezes é necessário que se faça uma pausa para ele respirar e depois retorna naturalmente a mamada!



"O bebê é muito pequeno e sensível, não tem força para sugar no peito!"



## LIVRE DEMANDA!

- O bebê deve ser amamentado a hora que ele quiser e quando ele quiser, principalmente o bebê prematuro. E por que isso ?!;
- Porque o bebê prematuro tem necessidade calórica aumentada. Dessa forma, caso o bebê seja muito sonolento é necessário que o acorde para que ele possa mamar;
- À medida que crescem, os bebês vão se acomodando a um ritmo próprio de frequência e duração da mamada.



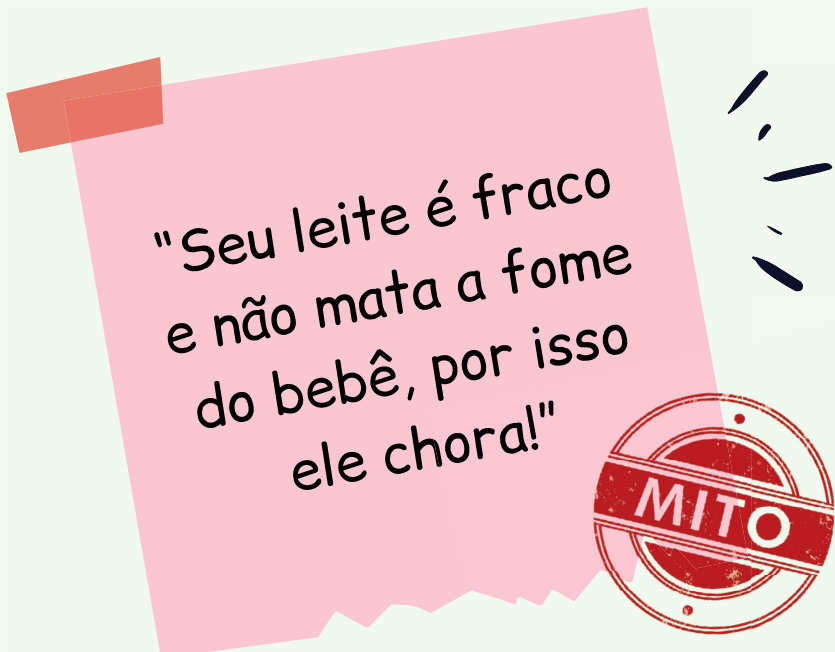
"Não faz  
diferença na vida  
do bebê  
prematuro se ele  
mamar ou não!"



## BENEFÍCIOS DA AMAMENTAÇÃO PARA O BEBÊ PREMATURO

- Na amamentação, o bebê recebe os anticorpos da mãe para proteção contra diarreia e diversos tipos de infecções, principalmente as respiratórias;
- O leite materno diminui as chances do bebê desenvolver alergias, colesterol alto, diabetes e obesidade;
- O aleitamento materno também ajuda a criança a desenvolver-se bem, fisicamente e emocionalmente;
- É um excelente exercício para o desenvolvimento da face e da fala;
- É importante para que a criança tenha dentes fortes e alinhados, e também para que o bebê tenha uma boa respiração.





"Seu leite é fraco  
e não mata a fome  
do bebê, por isso  
ele chora!"



## NA VERDADE...

- Quando a mãe está em estado mais relaxado, ocorre, picos de ocitocina (o hormônio que auxilia na liberação do leite materno), que é quando o leite fica rico em gordura, independente se no início, meio ou no fim da mamada, sustentando mais o bebê;
- Outra dica super importante é esvaziar a primeira mama antes de passar para a outra. E na próxima mamada, iniciar pela última.



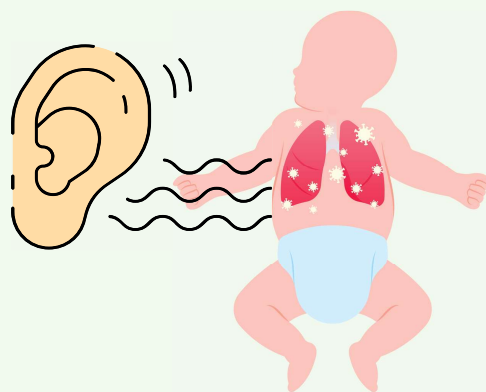
# IDENTIFICANDO O ENGASGO

Para identificar engasgo em um bebê, preste atenção a alguns sinais de alerta:

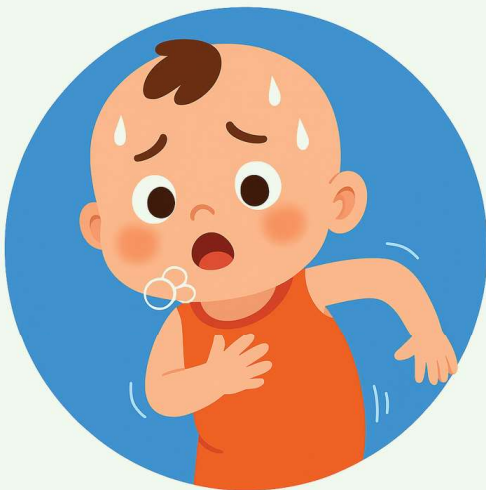
**1** Tosse persistente



**2** Chiado no peito



**3** Falta de ar súbita



**4** Rouquidão



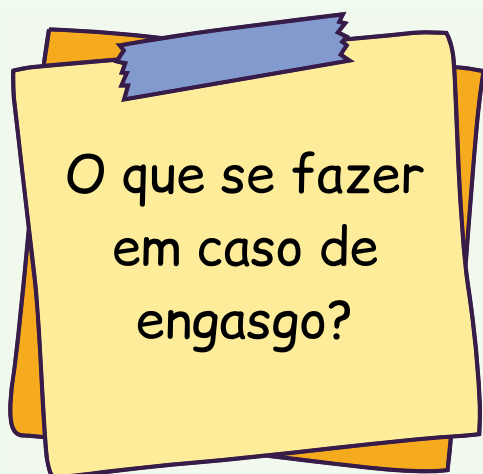
**5** Lábios e unhas arroxeadas.





# atenção

Após a identificação é imprescindível chamar ajuda do SAMU 192!



Se o bebê estiver tossindo, não mexa (não chacoalhe, não bata nas costas, não vire de ponta cabeça, não tente retirar com os dedos o que você não estiver vendo).

A tosse é, neste caso, a manobra mais eficaz para retirar o corpo estranho que causou o engasgo; também significa que há respiração. Incentive-o a tossir.



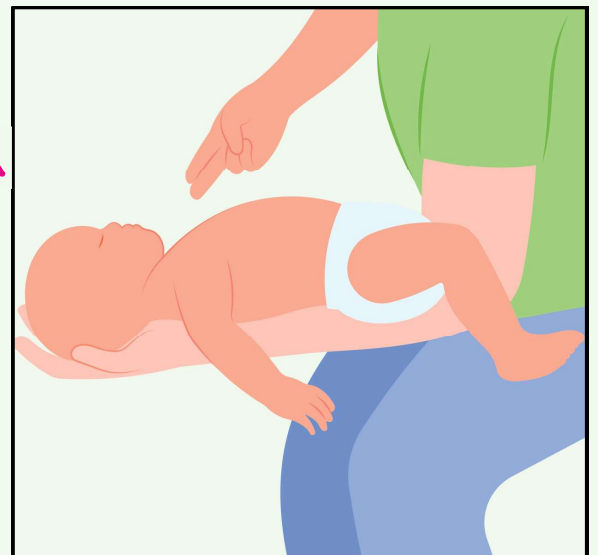
## E se meu bebê não tossir?



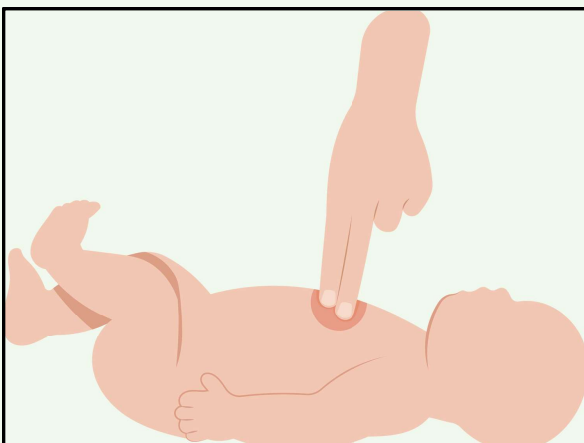
1) Coloque o bebê de bruços sobre o antebraço com a cabeça mais baixa que o corpo, tendo o cuidado de manter a boca do bebê aberta (apoiar o antebraço + bebê na coxa).

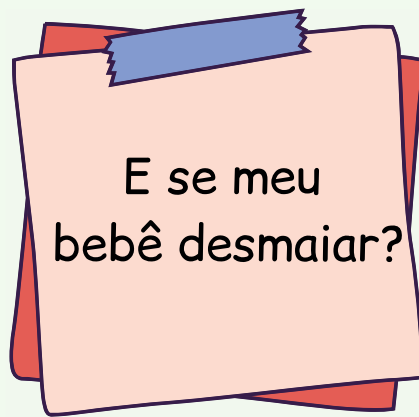
2) Aplicar 5 batidas com a palma da mão nas costas do bebê, na região entre as escápulas.

3) Mova o bebê para o outro antebraço, virado de barriga para cima, mantendo a boca aberta. Lembrando que o bebê deve sempre estar com a cabeça mais baixa que o peito.



4) Usando dois dedos da mão livre, faça 5 compressões no osso do peito logo abaixo de uma linha imaginária traçada entre os mamilos. Repita esse ciclo até o bebê expelir o objeto ou desmaiar.





- Acione um serviço de emergência 192 (você pode fazer a ligação pelo celular e deixar no viva-voz para orientações).
- Enquanto isso, posicione-a em uma superfície rígida, com a barriga para cima. Abra-lhe a boca: se você estiver vendo o objeto, tente retirá-lo com os dedos em forma de pinça. Se não o vir, não ponha os dedos às cegas, pois poderá empurrar o objeto.

## IMPORTANTE

Caso for com algum alimento sólido

Deite o bebê de bruços sobre seu antebraço, cabeça inclinada para baixo. Dê 5 tapas firmes nas costas.

Se não resolver, vire de barriga para cima e faça 5 compressões torácicas (dois dedos no centro do peito) continue até o desengasgo ou até chegar ajuda.

Caso for com algum alimento líquido

Coloque o bebê sentado em sua coxa com o tronco mais inclinado para frente e inicie fricções nas costas, caso não resolva inicie a manobra de desengasgo de sólidos.

# HORA DO BANHO!

- A hora do banho é um momento bem importante para o bebê prematuro, porque além de deixá-lo limpinho, é um momento propício para estreitar os laços afetivos através de conversas, olhares, carinho e muito amor!
- Esse momento pode gerar insegurança para os cuidadores, por achar que o bebê é frágil, pequeno e sensível. Mas é possível vivenciar esse momento da melhor maneira possível!

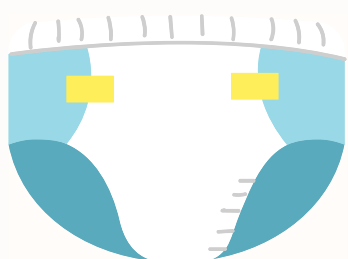


✧  
Agora nós vamos falar sobre a temperatura da água, como dar o banho no bebê e como vesti-lo de maneira que ele fique confortável, não sentindo nem frio nem calor...

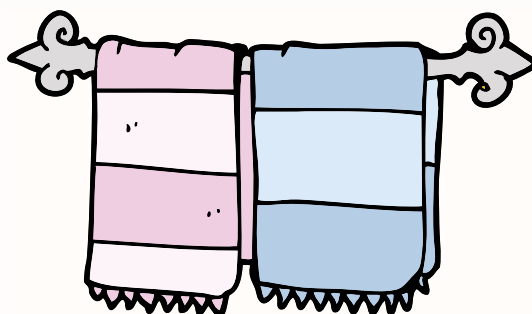
# PASSOS PARA AJUDAR NO BANHO DO SEU BEBÊ!

- 1** O primeiro passo para o banho é a separação do material que você irá utilizar:

Fralda



Toalha



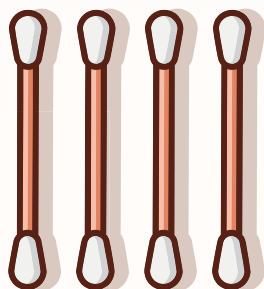
Sabonete neutro



Shampoo



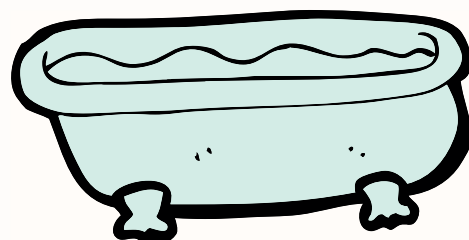
Contonete



Álcool 70°



Água morna



## 2

O segundo passo para o banho é a conferência da temperatura da água:

- A temperatura adequada da água é entre **36,5° e 37°C** e pode ser medida com termômetro.
- Caso a família não tenha termômetro, basta colocar a região interna no braço na água (região do pulso), se estiver agradável para você, também estará para o bebê.
- O local para o banho deve estar fechado e sem a circulação de vento (fechar todas as janelas e portas).



Imagens baseadas nas recomendações do Ministério da Saúde.

# 3

O banho do bebê prematuro não tem uma ordem específica a ser seguida, mas aqui tem um exemplo que pode ajudar nesse momento tão especial na vida do bebê:

A) Pode-se iniciar o banho limpando os olhos do bebê apenas com água.



B) Em seguida lava-se e seca-se a cabeça do bebê, com ele ainda enrolado na toalha.



C) Logo depois desenrola-o da toalha e o imerge na banheira, lavando primeiro a parte da frente do corpinho



D) Após lavar a parte da frente, vire-o, para lavar a parte de trás do corpinho e genetália.



## DICAS IMPORTANTES PARA AJUDAR NO BANHO DO SEU BEBÊ!

- Higienize a banheira com água e sabão ou álcool antes e depois do banho. A água deve ocupar cerca de 5 cm do volume da banheira.
- Nos primeiros meses, o shampoo é dispensável, já que os bebês costumam ter pouco cabelo. Mas, depois opte por escolher um produto de preferência sem perfume.
- Prefira banhar o bebê no horário mais quente do dia, ou seja, perto da hora do almoço. Se o único horário disponível for a noite, evite sair após o banho.
- Feche as janelas e portas para evitar correntes de ar e deixe tudo o que for usar em local de fácil acesso. E procure um local familiar para dar banho no bebê, pode ser no seu quarto ou no banheiro mesmo!
- **E lembre-se: a confiança e a segurança virão com o tempo!**

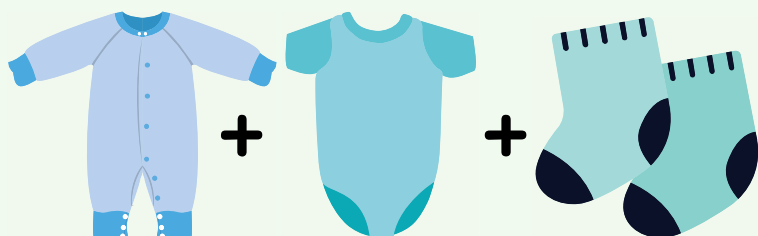


Agora vamos falar sobre as roupinhas do bebê! O bebê prematuro é mais sensível e necessita de um cuidado maior na hora de vesti-lo, para que não perca calor e nem peso. Por isso, uma boa dica é vesti-lo de acordo com o clima da sua região.

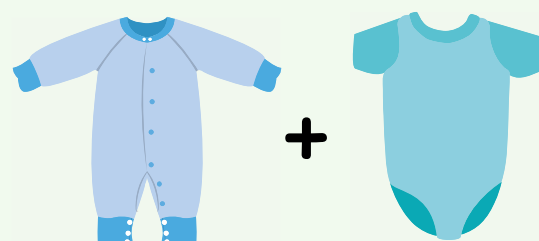
- Abaixo de 16°C



- Entre 16° e 17°C



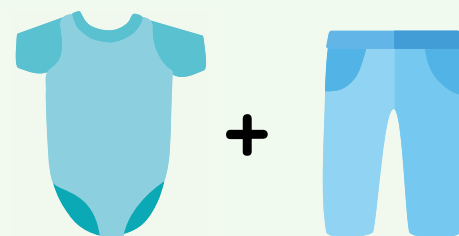
- Entre 18° e 21°C



- Entre 22° e 23°C



- Entre 24° e 25°C



- Acima de 26°C



## INFORMAÇÕES IMPORTANTES QUANTO À SAÚDE DO SEU BEBÊ!



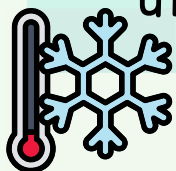
- Os bebês prematuros possuem a capacidade de perder calor com mais facilidade, devido à sua área corporal ser menor (menos tecido cutâneo);



- Dessa forma, é importante ficar de olho a quantidade de vestimentas de acordo com a temperatura do local, pois, excesso de vestimentas pode fazer com que ele perca calor e conseqüentemente peso corporal.



- O bebê prematuro também se resfria com muita facilidade, e esse excesso de resfriamento pode gerar no bebê alguns problemas como:
  - Dificuldade de respirar;
  - Problemas graves nos rins;
  - Dificuldade de ganhar peso;
  - Inflamação no intestino;
  - Sangramentos no coração e outros.
- Por isso, é importante estar sempre atento à temperatura do ambiente e ao tipo de roupinha utilizada no bebê!



# SINAIS DE ALERTA SOBRE O SISTEMA RESPIRATÓRIO



- Febre;
- Tosse;
- Coriza;
- Espirros;
- Irritabilidade (nervoso e agitado);
- Letargia (Sonolência excessiva);
- Redução do apetite;
- Dificuldade para respirar;
- Chiados no peito.



Caso seu bebê apresente esses sintomas é necessário que você o leve na Unidade de Saúde do seu bairro para uma avaliação.

E como evitar os sintomas respiratórios?

- ✓ Usar álcool em gel quando necessário
- ✓ Lavar as mãos
- ✓ Priorizar o aleitamento materno
- ✓ Evitar ambientes fechados e aglomerados
- ✓ Evitar contato com pessoas que apresentam sintomas respiratórios



# ESTREITANDO OS LAÇOS AFETIVOS



O que podemos fazer para criar e fortalecer os laços afetivos com o bebê?!

Podemos investir no toque, durante a amamentação, durante o banho, na troca de fraldas ...

- O que podemos fazer então para promover esses laços?!
- Conversar com o seu bebê, durante os cuidados diários, como no banho e durante a amamentação;
- Um olhar prolongado para o seu bebê, sorrir, acariciar, aconchegar, o abraçar e o beijar, são comportamentos que certificam a existência desse afeto.

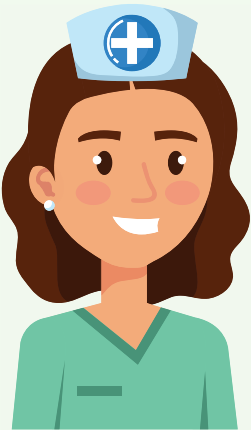




- E então, quais os benefícios de construir e estreitar os laços afetivos? Vamos lá...
- Gera o conhecimento do seu próprio filho, sendo capaz de identificar suas necessidades e cuidar deles de acordo as suas particularidades;
- Possui ligações diretas com o crescimento e desenvolvimento do bebê prematuro, seja ele emocional, social e intelectual;
- Melhora a estabilidade fisiológica:
  - Diminui o tempo de internação hospitalar;
  - Melhora o estado de humor da mãe;
  - Auxilia no aleitamento materno e outros.

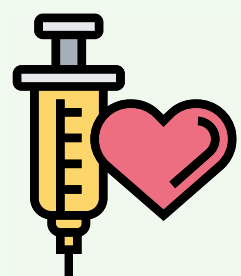
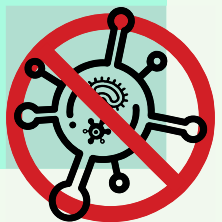


# CUIDAR DO AMBIENTE TAMBÉM É CUIDAR DA SAÚDE DO BEBÊ!



Agora vamos falar agora sobre pequenas ações que vão ajudar na saúde do bebê, sem que ele fique privado de tudo!

- Cuidado ao receber visitas. Limitar o número de pessoas a 1 por vez;
- Manter sempre a casa arejada e limpa, procurar limpar com produtos neutros e não deixar mofo nem umidade;
- Lavagem das mãos antes de pegar, cuidar e alimentar o bebê;
- Evitar ambiente com muitas pessoas;
- Manter as vacinas todas em dia.



# *dicas*

para o cuidado com o lar

1) Ambiente limpo - Use apenas panos úmidos para evitar que a poeira se espalhe.

2) Boa ventilação - Mantenha janelas abertas para circulação de ar.

3) Evite acúmulo de poeira - Não tenha cortinas de tecido, tapetes felpudos ou bichos de pelúcia.

4) Troque roupas de cama com frequência - Prefira tecidos antialérgicos.

5) Evite odores fortes - Não use produtos de limpeza com cheiro intenso.



# TODO APOIO É BEM VINDO!



Nesse momento tão difícil da vida dos pais, contar com ajuda é fundamental... Vamos falar então sobre a importância da rede de apoio!

- Rede de apoio são pessoas próximas que podem ajudar a cuidar do bebê, seja ela familiar ou de amigos.



- Você sabia que a rede de apoio tem muitos benefícios para o bebê prematuro e para a família durante esse momento?
  - Ajuda no equilíbrio das emoções, diminuindo o medo e a ansiedade dos cuidadores;
  - Aumenta a autoconfiança na hora de realizar os cuidados domiciliares e assim ajuda a diminuir a insegurança;
  - É um grande aliado para adaptação dos cuidadores diante da nova realidade e ajuda na dinâmica familiar.

# VOCÊ SABIA?

1

Que não é recomendado usar mamadeiras, chupetas ou qualquer tipo de silicone para bico porque pode causar "confusão de bicos"?



- A confusão de bicos ocorre quando o bebê está acostumado a bicos artificiais, já que eles são oferecidos diversas vezes.
- Isso acontece porque o bico artificial tem pega, formato para sucção, consistência, textura e elasticidade diferentes do mamilo da mãe.
- Portanto, o bebê se acostuma com o bico artificial e acaba rejeitando o mamilo da mãe, causando o abandono da amamentação!

# VOCÊ SABIA?

2

Que existe uma forma de oferecer o leite materno ao bebê prematuro sem precisar utilizar bicos artificiais?!



- Pode-se oferecer o leite materno no copinho, essa ferramenta simples e prática ajuda a estimular a ingestão do leite materno e evita a confusão de bico!

# VOCÊ SABIA?

3

Que é necessário alguns cuidados para quando ofertar o leite materno no copinho?



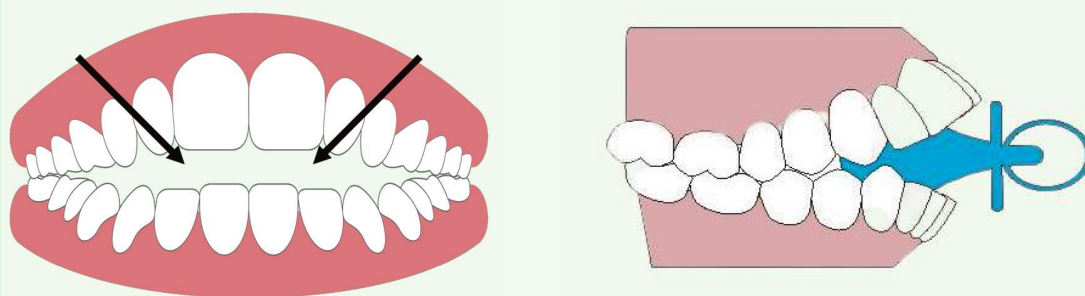
Imagens baseadas nas recomendações do Ministério da Saúde.

- Primeiramente é importante realizar a lavagem das mãos;
- Em seguida posicionar o bebê na posição semissentada;
- Conferir a temperatura do leite, que deve estar morno (lembrar de esquentá-lo em banho maria e não deixar ferver);
- Para ofertar o leite, pode-se posicionar a borda do copinho em seu lábio superior, dessa forma o bebê não empurra o copinho;
- E, com paciência esperar que o bebê sugue e engula o leite, sem precisar forçá-lo.

# VOCÊ SABIA?

4

Que mamar no peito é essencial para os bebês pois, trabalha toda a musculatura facial. Pelo contrário, na mamadeira, a sucção realizada não usa de maneira correta os músculos faciais, podendo gerar no bebê problemas dentários e na fala.



- Algumas consequências do uso de bicos artificiais são:
  - Altera a posição dos dentes, podendo deixar a mordida aberta ou a mordida cruzada;
  - A musculatura dos lábios e da língua podem ficar flácidas, o que pode dificultar na sucção no peito, na mastigação e na fala;
  - Interfere na respiração;
  - Há crianças que deixam de aceitar o peito, já que o bico artificial é diferente.

# VOCÊ SABIA?

5

Que cerca de 30% das gestações de gêmeos entram em trabalho de parto prematuro?!

- Gêmeos, trigêmeos ou mais bebês tendem a nascer antes do tempo;
- Os fatores que levam a isso têm pouca ligação com seu comportamento ou estilo de vida da mãe, alimentação e prática de exercícios físicos;
- Uma alimentação balanceada durante a gravidez também é fundamental, assim os bebês terão mais chances de nascer saudáveis e com um bom peso;
- Uma dica importante é procurar fazer pelo menos cinco refeições por dia (três refeições e dois lanchinhos nutritivos), mesmo que não esteja com muita fome.



# VOCÊ SABIA?

6

Que os recém-nascidos prematuros emitem sinais de alerta, e quando emitidos é preciso buscar ajuda no pronto atendimento mais próximo?!

- Alguns sinais de alerta são:
  - Excesso de sonolência e baixa resposta aos estímulos;
  - Xixi de coloração escura e poucas vezes ao dia;
  - Pele roxinha ou muito pálida;
  - Convulsões;
  - Vômitos frequentes;
  - Apresentar extremos de temperatura: febre (acima de  $37,5^{\circ}\text{C}$ ) ou hipotermia (menos de  $36^{\circ}\text{C}$ );
  - Barriguinha aumentada e endurecida;



# INFORMAÇÃO IMPORTANTE!



Aqui abaixo deixei um recadinho super especial pra vocês!  
Leiam com carinho e atenção!

Queridos familiares! 

Eu, Enfermeira Catarina, estou muito feliz em poder participar dessa jornada de aprendizado com vocês, e poder contribuir com informações que os ajudarão no cuidado com o bebê prematuro.

Mas, preciso lembrá-los que essa cartilha não contém todas as respostas para as questões que surgirão no dia a dia, por isso, é de extrema importância comparecer às consultas de puericultura, para que dessa forma, o seu bebê se desenvolva da melhor maneira possível!

Com carinho, Enfa. Catarina

# REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, C; FRIAS, A. Ocitocina, uma hormona amiga da amamentação. 2018.

ALMEIDA, L.I.V; RAMOS, S.B; FIGUEIREDO, G.LA. Apoio e rede social no contexto urbano: percepções de mães de crianças prematuras. Aletheia, v. 52, n. 1, 2019.

BOTÊLHO, S.M et al. O cuidar materno diante do filho prematuro: um estudo das representações sociais. Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 46, n. 4, p. 929-934, 2012.

DA SILVA, J.M.F. Prematuridade na gravidez gemelar. 2018.

FONSECA, L.M.M; SCOCHI, C.G.S. Cuidados com o bebê prematuro: orientações para a família. FIERP/EERP-USP, 2009. Disponível em: <[http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidados\\_bebe\\_prematuro\\_3ed.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidados_bebe_prematuro_3ed.pdf)>

LIMA, R.O et al. Intervenção de enfermagem-primeiro banho do recém-nascido: estudo randomizado sobre o comportamento neonatal. Acta Paulista de Enfermagem, v. 33, 2020.

MEDEIROS, C.C. Conhecimento e cuidado parental na promoção do desenvolvimento da criança nascida prematura. 2018.

MÉIO, M.D.B.B et al. Amamentação em lactentes nascidos pré-termo após alta hospitalar: acompanhamento durante o primeiro ano de vida. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, p. 2403-2412, 2018.

MOITA, C.E et al. O enfermeiro no acolhimento aos pais de recém-nascido prematuro na unidade de terapia intensiva neonatal. Revista de Trabalhos Acadêmicos-universo Salvador, v. 1, n. 6, 2018.

NASCIMENTO, A.C.S.T et al. Redes Sociais de Apoio as famílias de prematuros que vivenciam a hospitalização: Um estudo Transcultural. Revista Eletrônica Acervo Saúde, n. 37, p. e1986-e1986, 2019.

NUNES, R.C.T et al. Família e recém-nascido: diretrizes para uma nova prática de enfermagem. *Enfermería: Cuidados Humanizados*, v. 5, n. 2, p. 19-24, 2016.

ROCHA, G.M.N et al. Dúvidas maternas na alta hospitalar do recém-nascido. *Revista Univap*, v. 25, n. 49, p. 93-103, 2019.

SALES, I.M.M et al. Contribuições da equipe enfermagem na segunda etapa do Método Canguru: Implicações para a alta hospitalar do recém-nascido. *Escola Anna Nery*, v. 22, n. 4, 2018.

SBP, Sociedade Brasileira de Pediatria. *Guia de Fotoproteção na Criança e Adolescente*. 1ª edição. Rio de Janeiro. 2017.

SILVA, E.B; SILVA, M.S. Dificuldades enfrentadas pelas mães na amamentação do recém-nascido pré-termo em UTI's neonatal. 2019.

SILVA, F.B et al. Complicações materno-fetais de gestações gemelares. *Cadernos da Medicina-UNIFESO*, v. 2, n. 1, 2019.

VILAR, R.L.C et al. Cartilha cuidados com o bebê prematuro: orientações para a família: uma estratégia de educação em saúde na atenção básica. 2017.

REDE D'OR SÃO LUIZ. Como proteger bebês prematuros de infecções respiratórias. 2022.

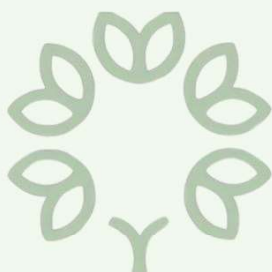
HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Cuidados com ambiente prematuros. *Vida Saudável*. 2024.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA (SBP). SBP - Sociedade Brasileira de Pediatria. *Gripe*. 2024.



Universidade Federal do Espírito Santos  
Centro Universitário Norte do Espírito Santo  
Departamento de Ciências da Saúde  
Núcleo de Estudos, Pesquisa e Inovação em Saúde Coletiva.

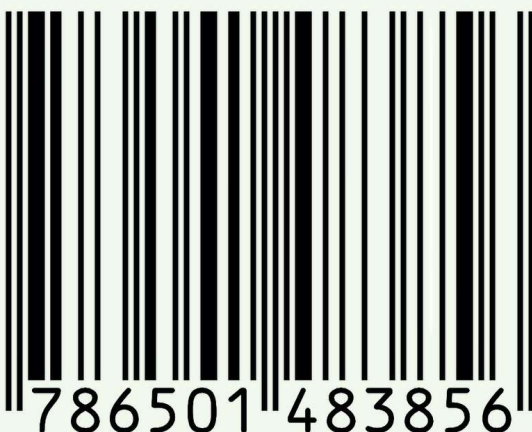
Apoio



Hospital Maternidade  
**São Mateus**

ISBN: 978-65-01-48385-6

**BR**



9 786501 483856