

GUIA DE ORIENTAÇÃO

Alta Hospitalar Segura
Materno-Infantil



APRESENTAÇÃO



A chegada de um bebê é um momento único, cheio de emoções, descobertas e também de muitas dúvidas. Pensando em acolher e orientar você e sua família nessa fase tão especial, o HIFA desenvolveu este **Guia Materno-Infantil**.

Este material foi preparado para apoiar os cuidados com a mãe e o recém-nascido após a alta hospitalar, promovendo segurança, tranquilidade e confiança no início dessa nova jornada em casa.

Aqui, você encontrará orientações importantes sobre:

- Os cuidados com o bebê, como higiene, sono e amamentação;
- Os sinais de alerta na saúde do recém-nascido e da mãe;
- Os cuidados com o corpo da mulher no pós-parto;
- A importância das consultas de acompanhamento e vacinação;
- Dicas para fortalecer o vínculo entre mãe, bebê e família;
- Orientações práticas para o dia a dia, tornando essa fase mais leve e segura.

Cada informação foi cuidadosamente elaborada pela nossa equipe multiprofissional, com o objetivo de oferecer acolhimento, suporte e orientação nesse período de adaptação.

Lembre-se: é natural ter dúvidas. Sempre que precisar, procure a equipe de saúde ou utilize os canais de atendimento do HIFA. Estamos aqui para caminhar com você nesse novo começo.

Cuidar com amor e segurança é o primeiro passo para uma vida saudável.

ORIENTAÇÕES GERAIS DE SEGURANÇA



1. Orientações Gerais de Segurança

A sua participação é fundamental para evitar erros e complicações após a saída do hospital:

- **Comunicação:** Tire todas as suas dúvidas com a equipe de saúde antes de sair.
- **Identificação:** Mantenha seus documentos e informações de saúde sempre acessíveis para atendimentos futuros.
- **Higiene das Mãos:** Esta é a medida mais importante para evitar infecções. Lave as mãos com água e sabão ou use álcool em gel antes e depois de tocar em qualquer curativo e no bebê.



2. Orientação Nutricional e Particularidades

Para uma recuperação plena, a alimentação deve ser equilibrada:

- **Hidratação:** Beba bastante líquido, principalmente água, a menos que haja uma restrição médica específica.
- **Público Geral:** Priorize alimentos naturais, frutas e vegetais. Evite alimentos ultraprocessados, excesso de gorduras e frituras.

Diabéticos:

1. Mantenha horários regulares para as refeições para evitar crises de hipoglicemia ou hiperglicemia.
2. Prefira alimentos integrais (ricos em fibras) e evite açúcares refinados.
3. Fique atento à cicatrização de feridas; qualquer sinal de inflamação deve ser comunicado ao médico.

Hipertensos:

1. Reduza drasticamente o uso de sal na preparação dos alimentos.
2. Evite embutidos (salsicha, presunto) e enlatados, que possuem alto teor de sódio.
3. Monitore a pressão arterial conforme orientação médica.

CUIDADOS NO PÓS-PARTO

- Repouso relativo nas primeiras semanas
- Caminhadas leves são permitidas
- Evitar levantar peso maior que o bebê
- Higiene íntima diária e troca frequente de absorventes
- Beber cerca de 2 litros de água por dia
- Alimentação equilibrada

CUIDADOS COM PONTOS

- Parto vaginal: manter o períneo limpo e seco. Os pontos caem espontaneamente em aproximadamente de 07 a 10 dias após o parto.
- Cesárea: lavar a ferida no banho com água e sabão. Manter a ferida sempre seca. Observar vermelhidão, secreção ou odor na incisão e se presentes procurar o atendimento médico. A retirada dos pontos cirúrgicos é realizada neste hospital (HGLB-HIFA) na data marcada pela enfermeira, cerca de 14 dias após o parto.

VIDA SEXUAL E PLANEJAMENTO

- Retomar relações geralmente após 30–40 dias.
- Discutir método contraceptivo.

SINAIS DE ALERTA

- Procurar atendimento imediatamente se ocorrer:
- Sangramento intenso ou trocas frequentes de absorvente em < 1 hora
- Febre $\geq 38^{\circ}\text{C}$
- Dor abdominal intensa
- Secreção vaginal com odor forte
- Dor ou vermelhidão nas mamas ou ferida operatória
- Abertura ou secreção na ferida cirúrgica
- Dor ou inchaço em uma das pernas
- Falta de ar ou dor no peito
- Dor de cabeça intensa com visão turva, manchas ou pontos brilhantes na visão.



SAÚDE EMOCIONAL

- Oscilações de humor podem ocorrer nos primeiros dias após o parto. Caso ocorra tristeza persistente, ansiedade intensa ou dificuldade de cuidar do bebê, procurar avaliação médica.

RETORNO MÉDICO

- Consultar no Pré Natal de origem 20-30 dias após o parto.

4. Alta do Recém-Nascido

Cuidados vitais para os primeiros dias de vida e crianças.

HIGIENE E BANHO

- Dê banho no bebê todos os dias, em local protegido de vento.
- Utilize água morna (aproximadamente 36 °C) e sabonete neutro.
- Use toalha macia para secar o bebê.
- Lave bem as dobrinhas do corpo (pescoço, axilas, atrás das orelhas e virilhas) e seque cuidadosamente todas as áreas para evitar irritações.
- Troque as fraldas sempre que estiverem sujas ou molhadas.
- Na limpeza da região íntima, faça sempre da frente para trás, especialmente nas meninas, para evitar infecções urinárias.
- Lave bem as mãos antes e depois de cuidar do bebê.



CUIDADOS COM O UMBIGO

- Limpe o coto umbilical com álcool 70% em cada troca de fralda (2 a 3 vezes ao dia).
- Mantenha o local limpo e seco.
- Deixe o coto para fora da fralda, dobrando a parte superior da fralda para baixo.
- O coto geralmente cai entre o 5º e o 15º dia de vida.
- Procure um serviço de saúde se observar: mau cheiro, pus ou secreção, sangramento persistente, vermelhidão ou inchaço ao redor do umbigo.

TEMPERATURA E ROUPINHA

- A temperatura corporal normal do bebê varia entre 36,5 °C e 37,4 °C.
- Vista o bebê de forma confortável, sem excesso de roupas.
- Evite correntes de vento, friagem e mudanças bruscas de temperatura.

Uma dica simples:

. Se o bebê estiver suando, retire uma peça de roupa.

. Se estiver com mãos e pés frios, coloque uma peça a mais.

AMBIENTE DO BEBÊ

- Mantenha o quarto limpo, arejado e sem fumaça de cigarro.
- Evite perfumes fortes e produtos com cheiro intenso.
- Nos primeiros dias, evite muitas visitas, especialmente de pessoas gripadas ou doentes.
- O bebê deve dormir em berço próprio, com colchão firme e lençol bem esticado, preferencialmente no mesmo quarto dos pais.
- Coloque o bebê sempre para dormir de barriga para cima.
- Não coloque no berço: travesseiros, cobertores soltos, almofadas e brinquedos

ALIMENTAÇÃO E AMAMENTAÇÃO

- O ideal é oferecer leite materno exclusivo até os 6 meses de vida.
- A amamentação deve ser em livre demanda, ou seja, sempre que o bebê quiser.
- Não ultrapasse 3 horas de intervalo entre as mamadas nos primeiros dias.
- Observe se a pega está correta:
 - . Boca bem aberta
 - . Queixo encostado na mama
 - . Parte da aréola dentro da boca
- Caso seja necessário utilizar fórmula, siga rigorosamente a orientação do pediatra e mantenha higiene adequada das mamadeiras e utensílios.

VACINAS E TESTES IMPORTANTES

- Após a alta, procure a Unidade de Saúde para continuar o calendário de vacinação.

Vacinas iniciais:

- . BCG
- . Hepatite B

Testes neonatais:

- . Teste do Pezinho (a partir do 3º dia de vida).



SEGURANÇA E TRANSPORTE

- O bebê nunca deve ser transportado no colo dentro do carro.
- Utilize sempre cadeirinha adequada (bebê conforto).
- Instale no banco traseiro, corretamente fixada.



AMOR, CARINHO E ESTÍMULO

- Pegue o bebê no colo, converse, cante e interaja com ele.
- O contato pele a pele fortalece o vínculo e ajuda a acalmar o bebê.
- Responda ao choro com carinho — o choro é a forma de comunicação do bebê.

ACOMPANHAMENTO COM O PEDIATRA

- A primeira consulta deve ocorrer entre o 3º e o 7º dia após a alta.
- Continue levando o bebê às consultas de rotina para acompanhamento do crescimento e desenvolvimento.

PROCURE ATENDIMENTO SE O BEBÊ APRESENTAR:

- Febre acima de 37,8 °C
- Dificuldade para mamar
- Dificuldade para respirar
- Vômitos em jato
- Diarreia
- Sonolência excessiva ou irritação intensa
- Pele ou olhos muito amarelados (icterícia)
- Vermelhidão, secreção ou sangramento no umbigo

Em caso de dúvidas, procure orientação de um profissional de saúde.

INFORMAÇÕES FARMACÊUTICAS

Como ingerir os medicamentos?

No caso de comprimidos ou cápsulas, eles devem ser ingeridos com um copo de água (aproximadamente 200 mL), sempre nos horários indicados na prescrição médica. Consulte um profissional de saúde, como médico ou farmacêutico, para saber se o medicamento deve ser administrado com ou sem alimentos. Já os medicamentos líquidos devem ser tomados exatamente na dose prescrita.

Como armazenar medicamentos?

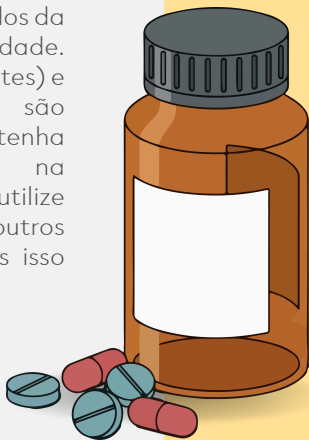
Todos os medicamentos devem ser armazenados em locais protegidos da luz direta, do calor e da umidade. Ambientes como cozinhas (quentes) e banheiros (úmidos) NÃO são adequados para esse fim. Mantenha os medicamentos sempre na embalagem original e nunca reutilize frascos usados para guardar outros medicamentos ou líquidos, pois isso pode causar intoxicações.

Qual Horário devo tomar os medicamentos?

Os medicamentos devem ser administrados sempre nos mesmos horários, pois cada um possui uma duração específica de ação no organismo — um tempo determinado para iniciar e encerrar seus efeitos. O descumprimento desse horário pode comprometer a eficácia do tratamento.

IMPORTANTE:

Todos os medicamentos devem ser mantidos fora do alcance das crianças e armazenados na temperatura recomendada pelo fabricante, conforme indicado na bula e/ou no rótulo.



ALGUNS RECEITUÁRIOS POSSUEM VALIDADE ESPECÍFICA:
ANTIBIÓTICOS -> 10 DIAS A PARTIR DA DATA DE PRESCRIÇÃO
RECEITUÁRIO B (AZUL) E C (CONTROLE ESPECIAL) -> 30 DIAS

ANTIBIÓTICOS

Este medicamento é indicado em casos de infecção, não deixe de seguir a prescrição médica caso esteja prescrito. Utilizar o antibiótico somente pelo tempo indicado pelo médico. O uso incorreto ou excessivo pode levar ao surgimento de bactérias resistentes, tornando infecções mais difíceis de tratar no futuro.



AUTOMEDICAÇÃO

O uso de medicamentos por conta própria, sem a devida orientação de um profissional da área da saúde, pode causar sérios riscos à saúde. A automedicação pode mascarar sintomas importantes, atrasar diagnósticos corretos e provocar efeitos adversos ou interações perigosas entre medicamentos. Em caso de dúvidas, consulte um médico ou farmacêutico. Sua saúde merece cuidado e responsabilidade.

FARMÁCIA POPULAR E REMUME

Alguns medicamentos possuem descontos oferecidos pelos próprios laboratórios ou podem ser fornecidos gratuitamente mediante apresentação de documento de identidade e receita médica.

Onde conseguir?

Farmácias da rede pública municipal, conforme a **REMUME** (Relação Municipal de Medicamentos Essenciais). **Programa Farmácia Popular**, disponível em drogarias conveniadas.

Informe-se na unidade de saúde mais próxima da sua residência sobre sua medicação e onde obtê-la de forma acessível ou gratuita.

Para conferir quais medicamentos fazem parte da REMUME do município de Guarapari – ES, acesse: município de Guarapari – ES, acesse: <https://www.guarapari.es.gov.br/> - Ir na opção MEDICAMENTOS.

DESCARTE DE MEDICAMENTOS

Medicamentos vencidos, sem uso ou em desuso não devem ser jogados no lixo comum, no vaso sanitário ou no ralo. Isso pode contaminar o solo, a água e colocar em risco a saúde de pessoas e animais.

O que fazer?

Leve os medicamentos vencidos ou que não usa mais a postos de coleta em farmácias ou unidades de saúde.

Nunca reutilize embalagens vazias de medicamentos.

Remova informações pessoais das embalagens antes do descarte.

Onde descartar seu medicamento?

Em todas as farmácias básicas dos municípios.



Cuidar do meio ambiente também é cuidar da saúde!

Em caso de dúvidas, procure uma farmácia ou profissional da saúde.

**Agradecemos a compreensão
e adesão às orientações.**

A participação do paciente e acompanhantes no processo de recuperação pós-alta é indispensável.

Contamos com a sua colaboração.

