

# CHECKLIST - MATERNIDADE

Obs.: As orientações abaixo não são regras, são sugestões que podem não ser possíveis em casos de priorizar a saúde da família.

## ♡ *Sala de Parto*

- Clampeamento tardio do cordão umbilical;
- Contato pele a pele - Colocar ao seio assim que sair da barriga;
- Amamentação na primeira hora de vida;

## ♡ *Primeiras vacinas*

- Vacina BCG;
- Vacina Hepatite B;

## ♡ *Testes de triagem*

- Teste do olhinho;
- Teste do ouvidinho;
- Teste do coraçãozinho;
- Teste da linguinha;
- Teste do pezinho - Receber guia e agendar preferencialmente no quinto dia de vida; Solicitar Bilirrubina.

## ♡ *Cuidados com o bebê*

- Banho após as 24h;
- Ter controle da quantidade de urina e fezes;
- Nunca deixar o bebê sozinho - acompanhar banho e troca de fralda;
- Evitar o uso de Fórmula (Leite artificial) desnecessária, peça ajuda;
- Não economize colo, isso ajudará na adaptação à vida extrauterina! Se possível, deixe o bebê próximo ao seio;

## ♡ *Amamentação*

O primeiro leite, chamado de colostro, é tudo que o seu bebê precisa nos primeiros dias de vida. Não se assuste, o volume é pequeno, mas é compatível com o **tamanho do estômago** do bebê. É importante colocar o bebê no peito aproximadamente de 3 em 3 horas para aumentar a produção. Dia a dia a quantidade vai aumentando! Leve uma colherzinha de silicone para a maternidade, para ofertar o colostro!

**Antes de amamentar:** 1. Massageie vigorosamente as mamas, começando pela aréola (parte escura) e depois para a mama (parte clara); 2. Faça ordenha de alívio e passe um pouco de colostro na aréola;

**Após amamentar:** 3. Passar leite na mama e deixar secar naturalmente; Dica: Evite uso de conchas e absorventes mamários. Dê preferência ao coxim/ rosquinha de fralda;

## ♡ *Dicas*

- Bebês são mais sonolentos nas primeiras 24h de vida. Aproveite esse período para descansar!
- Pegar o contato do Neonatologista;
- Registro no cartório da maternidade;
- Solicitar a tipagem sanguínea ;
- Conferir pulseira de identificação do bebê;
- Peça para pesar o bebê antes da alta hospitalar.
- A **apojadura** (descida do leite) acontece apenas por volta do 7º dia