

Perguntas frequentes sobre bebês em Centros de Refúgio nas áreas afetadas por desastres



Q1 O leite materno tem nutrição suficiente?

A Se o bebê está saudável, e fazendo xixi normalmete, não há problema.

Se o bebê está fazendo xixi normalmente (trocando de fralda aproximadamente 6 vezes ao dia) não há problema. O leite materno possui nutrientes necessários para o bebê (mesmo que a mãe não esteja se alimentando suficientemente), e o protege de doenças que se espalham em períodos de desastres. Mesmo que o leite não esteja saindo bem, por causa de nervosismo e preocupação, isso é momentâneo. Uma vez que a mãe possa amamentar com calma, o leite volta a sair normalmente. Tente encontrar um local que se sinta relaxada, e amamente o bebê quantas vezes ele pedir, e o tanto que quiser tomar.



Q2 Se não tiver uma mamadeira?

A O bebê também consegue tomar no copo de papel.



O bebê também consegue tomar no copo de papel. Coloque o leite até pouco acima da metade do copo;

- Segure o bebê em posição vertical, quando ele estiver totalmente acordado;
- Coloque o copo no lábio inferior do bebê e dê o leite pouco a pouco conforme o ritmo do bebê;
- Dar muito de uma vez pode ser cansativo ao bebê, portanto tente manter cada mamada por 30 minutos. Não tem problema aumentar o número de vezes.



Q3 Quais os cuidados ao dar leite líquido (de caixinha)?

A Consuma logo que abrir, e se sobrar descarte!

O leite de caixinha é muito conveniente em tempos de desastre, pois mesmo não tendo água ou como aquecer, pode ser dado sem medir. Tal como o leite em pó, caso não tiver uma mamadeira ou bico, pode ser dado usando copos descartáveis ou colher. Existem suprimentos de emergência vindos do exterior também. É necessário ter cuidado com a data de validade pois o modo de impressão é diferente do Japão. Se nunca tiver dado leite de caixinha para o bebê, experimente dar aos poucos. Não há necessidade de dar leite de caixinha ao bebê que estiver acostumado só com o leite materno. Continue amamentando no peito pois transmite segurança ao bebê.



Q4 Se faltar leite em pó?

A Água morna com açúcar serve como uma alternativa temporária.

Dilua 1 colher (sopa) de açúcar para cada copo (aprox. 200ml) de água, e dê ao bebê. A calda do mingau de arroz (Okayu) também serve de alternativa. Dar leite materno acalma tanto o bebê quanto a mãe (o leite materno pode voltar a sair). Para os bebês acima de 6 meses de idade, pode complementar com papinhas de arroz, banana amassada ou comida de bebê (pode dissolver bolachas (Senbei) de bebê com água morna também).



Q5 Como proteger o bebê do frio?

A Use toalhas ou o que tiver em mãos.



Sempre com cuidado para não atrapalhar a respiração do bebê, use métodos como: fazer camadas com roupas (toalhas, lenços, cachecóis, etc); vedar o frio com capa de chuva ou filme plástico; coloque touca; forrar o chão com papelão ou jornal; forrar uma caixa de papelão com jornal e toalhas e usar como berço. Quando usar um cobertor se enrole junto com o bebê para ficar mais quente. Massagear os pés e mãos do bebê também é eficaz. Para bebês recém-nascidos, fica mais fácil aquecê-los segurando-o pele contra pele. Se o bebê estiver rindo ou chorando não há problema, porém, se estiver pálido e sem força, consulte a equipe médica imediatamente.



Q6 Se não puder manter a higiene? (Não pode dar banho, não tem lenço umedecido, etc)

A Abaixo está uma forma de limpar a pele usando pouca água.

Limpe na seguinte ordem: rosto > mãos > barriga > costas > pernas > bumbum. Limpe primeiro com uma toalha umedecida, e seque com toalha seca. Faça espuma com o sabonete nas mãos e espalhe no corpo do bebê, em seguida retire totalmente a espuma com uma toalha umedecida. Se não tiver toalha, pode usar lenço de papel. Se tiver água suficiente, lave as partes íntimas. Se ainda tiver toalha sobrando, seque-o mais uma vez.

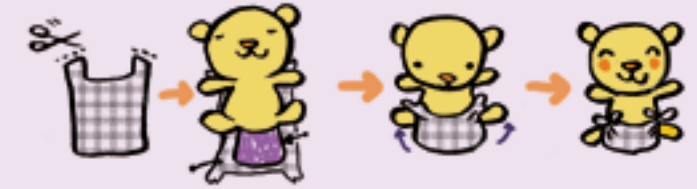


Q7 Se não tiver mais fraldas descartáveis?

A Utilize as que têm ao máximo, ou faça uma com saco de plástico e toalha.

A parte externa da fralda descartável é impermeável, podendo ser usada várias vezes. Se vier a faltar fralda descartável, forre o lado interno da fralda com absorvente, toalha ou tecido de algodão. Quando a parte interna sujar, é possível retirar a camada absorvente suja e reutilizar a parte externa da fralda como uma capa. Coloque o tecido utilizado como forro de molho com sabão e água sanitária, depois lave-o e estenda-o para ser reutilizado. É também possível fazer fraldas com saco de plástico e toalha:

- Corte a parte lateral e a alça com uma tesoura
- Abra e forre a parte interna com uma toalha, coloque pano ou gaze sobre a toalha para facilitar quando for retirar o cocô
- Amarre as alças de cada lado



Q8 Como evitar assaduras? Se ficar com assaduras?

A Os princípios de prevenção e tratamento de assaduras são basicamente os mesmos.

- Limpe o cocô com lenço de papel ou pano descartável e umedecido
 - Coloque água morna em uma garrafinha pet e lave o bumbum do bebê
 - Lave com água misturada com sabonete e enxague com água morna (uma vez por dia é suficiente)
 - Seque sem esfregar e coloque a fralda depois que a bumbum do bebê estiver seca
- É importante secar bem e não colocar a fralda quando a bumbum estiver úmida.



Q9 Se a dermatite piorar?

A Faça os cuidados que estiver ao alcance.



A dermatite do bebê melhora à medida que ele cresce. Em tempos de desastre, faça os cuidados que estiver ao seu alcance. Lave bem com sabonete e enxague para não restar espuma. Para feridas/crostas amareladas, passe óleo de bebê ou azeite de oliva com um algodão para serem removidas com mais facilidade. Se a pele estiver ressecada, passe vaselina branca. Se estiver avermelhada ou coçando, passe uma camada fina de pomada. Caso tenha erupções ou febre repentina e desconforto, pontilhados com pus ou dermatite contínua, consulte a equipe médica.



Q10 Se o bebê estiver constipado?

A Faça uma massagem circular do alfabeto silábico “O (NO)”.



Deite o bebê de barriga para cima, e com as mãos faça uma massagem circular (sentido horário) na barriga do bebê. Mexer as pernas do bebê para cima e para baixo, direita e esquerda, com a barriga virada para cima também pode ser eficaz. Se mesmo assim o bebê parecer ter dificuldade de fazer cocô, ou se a barriga parecer mais inchada que o normal, massageie levemente em volta do ânus. Se tiver um cotonete umedeça-o, coloque uns 2cm dentro do ânus e faça movimentos circulares delicadamente. Se tiver vaselina ou óleo, use-os para umedecer a ponta do cotonete. Caso não tiver, pode ser umedecido com a saliva da mãe ou água. Se não melhorar, consulte a equipe médica.

**Q11 Se o bebê estiver com diarreia?****A Hidrate o bebê.**

Mesmo que o bebê esteja com diarreia, se ele estiver bebendo leite e se a diarreia é de 4~5 vezes por dia, ou se é possível distinguir o xixi do cocô, não é necessário se preocupar. Amamente com leite ou isotônico infantil. É bom tomar cuidado com assaduras também (Veja No. 7). Se o bebê não está conseguindo ingerir leite ou qualquer líquido, e se tiver diarreia quase vazando da fralda e por mais de 5 vezes ao dia, consulte a equipe médica. Após trocar uma fralda com diarreia, procure lavar as mãos ou desinfetar com álcool.

**Q12 Se o bebê estiver vomitando?****A Mesmo que o bebê vomite, se estiver conseguindo se alimentar e de bom humor, não tem problema.**

O bebê vomita por pequenas razões. A regurgitação ou refluxo do leite é comum. Se o bebê está vomitando devido à gastroenterite (gripe da barriga), a amamentação pode causar irritação e o bebê voltar a vomitar. Se o vômito continuar por 2~3 vezes, descanse a barriga do bebê por 2 a 3 horas deixando sem amamentar, e depois tente dar uma pequena quantidade de leite ou isotônico infantil, aumentando gradualmente se o bebê parar de vomitar. Se seu bebê estiver vomitando por alguns dias, estiver com diarreia, retenção de líquido, ou estiver sem força, consulte a equipe médica. Se o bebê tiver menos de 3 meses de idade, e tiver febre, está pálido ou sonolento, consulte a equipe médica imediatamente.

**Q13 Se o bebê estiver com o nariz escorrendo ou entupido?****A Se o bebê está conseguindo se alimentar, não tem problema que o nariz esteja escorrendo.**

Ao amamentar quando o bebê está com o nariz escorrendo ou entupido, ele pode parecer sufocado, mesmo que não estiver mamando muito de uma vez, se continuar se alimentando não há problema. Amamente-o aos poucos fazendo pausas. O ranho do nariz pode ser simplesmente limpado, mas se tiver em excesso, o adulto pode chupar lentamente com a boca para remover. Além disso a muito tempo se sabe que pingar 2~3 gotas de leite materno nas narinas do bebê ajuda a desentupir o nariz. Caso a ingestão de leite estiver claramente reduzida, ou se o bebê tiver dificuldade de respirar com depressão no inferior da garganta, consulte a equipe médica.

**Q14 Se o bebê estiver com tosse ou ofegante?****A Se o bebê consegue dormir e se alimentar, não há problema.**

Mesmo que o bebê tenha tosse ou esteja ofegante, se está conseguindo dormir e se alimentar, não há problema. Se ele tiver dificuldade em mamar de uma só vez, amamente por tempo curto, mas com mais frequência. Caso a tosse ou ofego esteja atrapalhando o sono, tenha dificuldade de respirar, se vomitar toda vez que tossir, não estiver se alimentando bem (sucção fraca, quantidade menor que a metade do normal), ou se

estiver tossindo como um cachorro ou foca, consulte a equipe médica imediatamente.

**Q15 Parece estar com febre (mas não tem um termômetro)?****A Se o bebê estiver “mamando, dormindo e brincando” como sempre, não precisa se preocupar.**

O bebê ainda não consegue controlar a temperatura do corpo e mesmo não estando doente, a temperatura pode aumentar por qualquer motivo. Verifique se: não estava perto do aquecedor; a temperatura do ambiente está alta; está vestido demais. Mesmo que o bebê tenha febre, não há problema se ele estiver como sempre (se alimentando bem, dormindo e de bom humor). A febre pode causar desidratação, portanto hidrate o bebê com leite ou água frequentemente e observe o seu comportamento. Se o bebê tiver menos de 3 meses de idade e estiver vomitando repetidamente, não consegue mamar, e se estiver sem forças, consulte a equipe médica.

**Q16 Se a mãe estiver cansada e estressada?****A Você está fazendo o seu melhor, peça ajuda à família ou às pessoas ao seu redor.**

Em casos de desastre, é comum para todos “não conseguir dormir, não ter ânimo para nada, ficar frustrado, sensível e ansioso”. Além disso você está se esforçando com um bebê no colo, e ficar estressada é normal. Não tente fazer tudo sozinha e peça ajuda à família ou às pessoas ao seu redor. Você pode se sentir mais aliviada se tiver alguém para cuidar do bebê, mesmo que por pouco tempo. Discuta com todos sobre como preparar uma sala de amamentação ou quarto familiar, ou um lugar e horário para as crianças brincarem. Os sintomas geralmente desaparecem dentro de alguns meses, mas caso prolongar, consulte a equipe médica.

**Q17 Se o bebê chorar muito a noite?****A O bebê também sente ansiedade, pegue-o no colo.**

É comum o bebê chorar de noite mesmo em tempos normais. Em momentos de desastre, se até um adulto fica ansioso, é natural que o bebê também sinta vontade de chorar. Se mesmo depois de amamentar, trocar fralda, ou ajustar a temperatura o bebê não parar de chorar, não o force a parar, mas pegue-o no colo com carinho. Se você precisa mostrar consideração ao redor, saia do local onde está e leve o bebê para respirar ar fresco.

Perguntas frequentes sobre bebês em Centros de Refúgio nas áreas afetadas por desastres



Editado pela Sociedade Japonesa de Desenvolvimento de Saúde Neonatal - Comitê de Medidas Contra Desastres

Sociedade Japonesa de Desenvolvimento de Saúde Neonatal
Associação Neonatologista do Japão
Sociedade Japonesa de Medicina Perinatal & Neonatal
Sociedade Pediátrica do Japão

Publicação : Sociedade Japonesa de Desenvolvimento de Saúde Neonatal
Comitê de Medidas Contra Desastres
TEL 06-6398-5625 FAX 06-6398-5617
E-mail : jsnhd@jsnhd.or.jp
HP : <http://jsnhd.or.jp/>
<http://jsnhd.or.jp/saigai.html>

Ilustração e Design : Ayumi Uemi
Tradução : Grupo Mulheres do Brasil - Nucleo Nagoya



Publicado: Abril 2011 / Modificado: Março 2020