

Cuidados Canguru

Informações aos pais

 KANGAROO
CARE by xxs



O que são os Cuidados Canguru?

Os **Cuidados Canguru** são uma das melhores práticas que pode fazer para auxiliar o seu bebê enquanto ele se encontra internado na Unidade de Neonatologia. Trata-se de uma **forma especial de pegar no bebê**, através da qual, usando apenas uma fralda, o vosso bebê é colocado sobre o vosso peito, em contacto direto pele-com-pele.



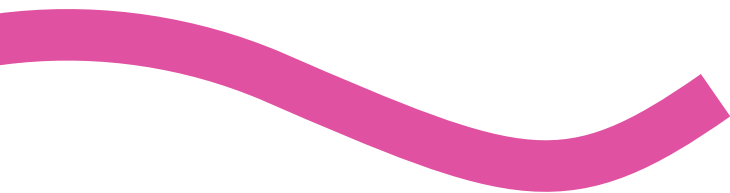
O tempo passado a fazer Cuidados Canguru com o meu bebê é a memória mais preciosa do nosso tempo na Unidade de Neonatologia, e que significou tudo para mim. Poder alimentá-lo e tê-lo nos braços, por horas a fio, uniu-nos de uma forma maravilhosa. Foram os meus primeiros momentos de maternidade e fez-me sentir que estava verdadeiramente a ajudar o meu bebê a recuperar.”

Isabel, Mãe de um bebê prematuro



A que bebês se aplicam os Cuidados Canguru?

Os **Cuidados Canguru** foram desenvolvidos para os bebês prematuros, mas **todos os bebês internados em Unidades de Neonatologia**, pequenos ou grandes, beneficiam dos Cuidados Canguru.



Quais são os benefícios dos Cuidados Canguru?

Quando está em Canguru, o bebê ouve o batimento cardíaco e a voz da mãe/pai, sente a sua respiração, o seu cheiro e o toque da sua pele. Estes **estímulos são protetores para o bebê**, diminuindo o impacto do ambiente artificial das unidades de cuidados neonatais. Além disso, os Cuidados Canguru são reconfortantes para si e para o seu bebê, e proporcionam **sentimentos de proximidade e de criação de vínculos afetivos com o seu filho**.

Este contacto próximo com os pais tem benefícios comprovados cientificamente para o bebê e para a família.

Para o Bebê...



Estabilização da
respiração e dos
batimentos
cardíacos



Regulação
da temperatura



Impacto
positivo no
desenvolvimento
cerebral



Melhoria
do Sono



Redução da dor e
do stress durante
procedimentos



Redução do
impacto da
estimulação
(ruído, luz)



Ajuda a
estabelecer a
amamentação



Colonização da
pele do bebê com
as bactérias “boas”
da mãe, protegendo
de infeções
hospitalares



Diminuição da
duração do
internamento

Para a Mãe...



- Menor separação
- Criação de laços afetivos com o bebê
- Diminuição da ansiedade e depressão pós-parto
- Promoção da amamentação, incluindo aumento da produção de leite e da duração da amamentação

Para a Família...




- Menor separação
- Estabelecimento da vinculação com o bebê
- Aumento da confiança para participar nos cuidados ao bebê
- Redução do stress

Quando é que eu posso fazer Cuidados Canguru com o meu bebê?

A Organização Mundial da Saúde recomenda que o Canguru seja iniciado logo que possível após o nascimento. Mas cada bebê é diferente, pelo que deve conversar com a equipa de profissionais de saúde que está a cuidar do seu bebê para **avaliarem qual o momento certo para fazer Cuidados Canguru em segurança.**

Lembre-se também que o seu bebê vai mudar de dia para dia (e às vezes de hora para hora), pelo que esta avaliação pode ir mudando ao longo do tempo em que o seu bebê se encontra internado na Unidade de Neonatologia.



Como é que eu me preparo para fazer Cuidados Canguru?

Comece por passar o **máximo de tempo possível próximo do seu bebê**. A sua presença na Unidade de Neonatologia é essencial, porque os pais são, desde o nascimento, os principais cuidadores do seu bebê, e podem ambos participar nos Cuidados Canguru.

É normal que, de início, sinta receio ou fique nervoso ao tocar no seu bebê. Os profissionais de saúde vão ajudá-lo a aprender a observar e a conhecer a linguagem do seu bebê, para que se possa sentir seguro e confortável ao cuidar do seu filho.

Quando chegar o momento de fazer Canguru, os profissionais de saúde também o vão ajudar a preparar-se. O planeamento prévio é muito importante, porque deve ser capaz de ficar **pelo menos 60-90 minutos seguidos** com o bebê em Canguru – os bebês têm ciclos de sono que duram cerca de 60 minutos e os benefícios do Canguru são maiores se respeitarmos esses ciclos. Para além disso, embora muitos procedimentos possam ser feitos com o bebê em Canguru, os benefícios são maiores se o Canguru não for interrompido.



PREPARAÇÃO

Preparação para Canguru

Planeie o Canguru com a equipa de profissionais de saúde que acompanham o seu bebé.

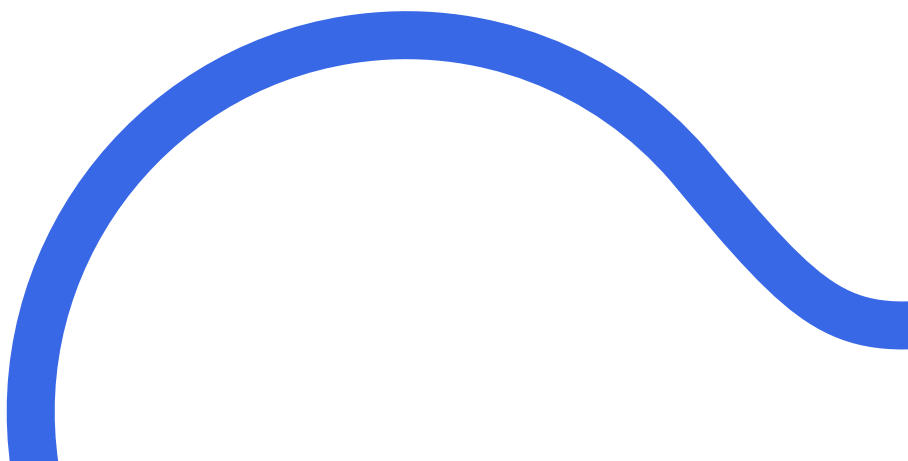
- Os bebés preferem o **cheiro da mãe ou do pai**, em vez de odores artificiais. Tome um banho antes de vir fazer Canguru, mas não ponha perfume ou cremes. Evite também outros odores, como tabaco, por exemplo.
- Sinta-se **confortável**: é importante comer, beber água e ir à casa-de-banho antes de iniciar o Canguru.
- Vista uma peça com abertura à frente ou dispa a parte superior. No Canguru, o bebé deve contactar com o **máximo de pele possível**, pelo que é de evitar o uso de soutien.
- Peça uma **cadeira confortável** e reclinável.
- Coloque uma **faixa** para ajudar a dar suporte, isso permite-lhe relaxar mais durante o Canguru.
- Peça um **pequeno espelho** para conseguir ver o rosto do seu bebé durante o Canguru.
- **Extraia leite** antes, ou depois, de praticar o Canguru com o seu bebé.
- Prepare o seu bebé e **mude-lhe a fralda**.
- Mantenha as conversas em **voz baixa** e, se possível, **diminua as luzes**.
- Para iniciar os cuidados canguru, o bebé deve estar virado de lado, **despido, só com a fralda**, envolvido numa fralda de pano e com gorro.



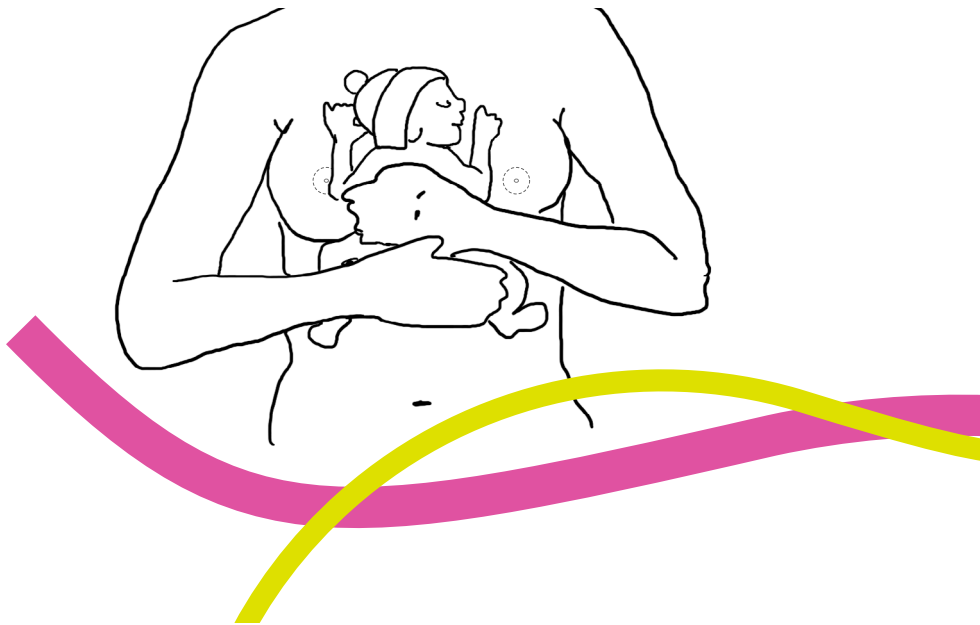
TRANSFERÊNCIA

Transferência para Canguru

Converse com a equipa de enfermagem e selecionem conjuntamente o método de transferência mais adequado.

- A transferência para Canguru pode ser feita por uma ou por duas pessoas, mas será sempre **apoiado pela equipa de enfermagem** neste processo:
 - Na transferência por uma pessoa, a mãe/pai leva o bebé diretamente da incubadora para o seu peito.
 - Na transferência por duas pessoas, a enfermeira leva o bebé da incubadora até ao peito da mãe/pai.
 - O bebé é colocado verticalmente no centro do peito da mãe/pai, com os braços e pernas fletidas para o máximo contato pele com pele, e com o **queixo ligeiramente levantado** para manter as vias aéreas abertas.
 - Um membro da equipa de profissionais de saúde pode **ajustar os tubos e equipamentos**, conforme necessário.
- 





- **Ajuste a faixa de canguru** para dar suporte ao bebê e coloque uma manta sobre o bebê. Verifique que o rosto do bebê não está coberto.
- **Ajuste a sua posição** para ficar confortável e recline a cadeira.
- **Verifique o posicionamento do bebê e da faixa.** Pode demorar algum tempo para que o seu bebê se adapte à nova posição. Seja paciente e permaneça calmo.
- **Pode usar o espelho** para ver o rosto do seu bebê.
- Evite usar dispositivos eletrônicos. Aproveite este tempo para **falar, cantar ou ler** para o seu bebê.
- Durante o Canguru, o seu bebê **continua a estar monitorizado** e os profissionais de saúde estarão atentos a tudo o que se passa com o seu bebê.
- **Relaxe e disfrute** deste momento com o seu bebê.

Quanto tempo posso fazer Canguru com o meu bebé?

Os Cuidados Canguru devem ter uma duração de **pelo menos 60-90 minutos**, mas não existe limite máximo para o número de horas que fica em Canguru. Mais tempo é melhor, pois ajudará o seu bebé a ter um sono mais profundo e repousante. Quando o seu bebé está em Canguru por mais de um ciclo de sono completo (cerca de 60 minutos), pode beneficiar ainda mais do Canguru. **Faça o máximo de Canguru que for possível**, de acordo com a condição do seu bebé.

Mas lembre-se que mesmo que não possa fazer Canguru todos os dias, **qualquer período** em Cuidado Canguru será benéfico para o seu bebé.

“

Hoje não é possível fazer Canguru com o meu bebé...

O que posso fazer?

Não desanime! Mesmo que hoje não possa fazer Cuidados Canguru, pode proporcionar ao seu bebé **experiências de toque afetivo** de outras formas que também serão muito benéficas para si e para o seu bebé.



Presença ativa

Passe o máximo de tempo possível com o seu bebé e, com o apoio da equipa de profissionais de saúde, **participe nos cuidados**.

Toque afetivo e contenção

Coloque uma mão sobre a cabeça ou o corpo do seu bebé e a outra mão envolvendo os pés, fazendo uma **pressão ligeira**. Este tipo de toque chama-se contenção (“abraço com as mãos”) e **faz o bebé sentir-se apoiado e seguro**. Pode fazer isto sempre que sentir necessidade de tranquilizar o seu bebé.

Também é muito útil oferecer contenção para dar **conforto ao seu bebé durante os cuidados diários e alguns procedimentos**.



Giraffe

Falar, cantar, ler

É muito importante para o seu bebê ouvir a sua voz. **Fale** com o seu bebê ou, se preferir, **cante** ou **leia** para ele. A voz dos pais **reforça o vínculo afetivo e tranquiliza o bebê**. Além disso, ao falar com o seu bebê está a promover o seu desenvolvimento linguístico a longo prazo.

Sono seguro durante o Canguru

É normal sentir-se sonolento ou querer descansar durante o Canguru. Mantenha a cadeira em posição reclinada (não deite completamente) e o seu bebê na faixa numa posição segura, com o rosto descoberto. Se se sentir sonolento, **verifique que o seu bebê está a ser monitorizado e avise a enfermeira** que está a cuidar do seu bebê de que você pode adormecer.

Relaxe! Durante o Canguru, o seu bebê continua a estar monitorizado e os profissionais de saúde estarão atentos a tudo o que se passa com o seu bebê.



Se o seu bebé for transferido para outro hospital

Pode acontecer que o seu bebé tenha de ser transferido para outro hospital. Seguem-se algumas sugestões para ajudar a si e ao seu bebé a adaptarem-se ao novo hospital.

- Informe a equipa de profissionais de saúde do novo hospital sobre os **Cuidados Canguru que fazia anteriormente** com o seu bebé e da sua vontade de manter os Cuidados Canguru.
- Converse com os profissionais de saúde sobre como pode **estar envolvida nos cuidados ao seu bebé** no novo hospital, para que se sinta confiante quando chegar a altura do seu bebé ir para casa.




E quando for para casa, devo continuar a fazer Canguru com o meu bebé?

Até quando?

Sim, continue a oferecer Cuidados Canguru ao seu bebé após a alta do hospital. Os Cuidados Canguru foram desenvolvidos para serem **iniciados no hospital e continuados em casa.**

À medida que o seu bebé for crescendo, vai ficar mais ativo e interessado no mundo à sua volta, e vai-lhe dar sinais quando já não gostar de estar na posição do Canguru. Nessa altura, encontrará **outras formas de interagir com o seu bebé.**





*Estamos todos ligados,
unidos desde o primeiro
momento.*



INICIATIVA:



CHANCELA CIENTÍFICA:



IMAGENS:



APOIO:

