

# CONTACTO PELE COM PELE

## PARA BEBÉS E CRIANÇAS PEQUENAS



Pele com pele (SSC em Inglês) é um método de cuidado carinhoso, onde o bebé está despido e confortado numa posição segura, no peito despido da mãe.

- No SSC o bebé sente-se como se estivesse de novo dentro do útero, seguro e conectado. A hormona do amor, oxitocina, é libertada e relaxa mãe e bebé. Grande ajuda em tempos de stress e durante emergências, o SSC reduz o risco de depressão e ajuda no vínculo entre mãe e bebé. SSC acalma um bebé que chora e o parceiro/a pode fazê-lo também.
- Os bebés devem estar em pele com pele pelo menos 90 minutos após o parto. O SSC pode salvar a vida de bebés pequenos/prematuros.
- O pele com pele beneficia bebés e crianças pequenas muito depois do pós parto. Quantas mais horas passar em SSC, maior será o benefício para mães e bebés. O SSC ajuda em várias dificuldades na amamentação e está provado que aumenta a produção de leite materno.

Os bebés que fazem pele com pele sincronizam-se com as mães, pelo que a sua temperatura, ritmo cardíaco, respiração e glicémia mantêm-se estáveis. SSC funciona melhor que as incubadoras e estações de aquecimento, melhorando a saúde, crescimento cerebral e o resultado económico a longo prazo. Quando o bebé é separado da mãe, queima calorias e gordura pelo gasto de energia ao tentar estabilizar. O ganho de peso do bebé é melhor em SSC.

### FACTO FANTÁSTICO

O corpo da mãe responde às necessidades do bebé, adaptando-se até para cada um de gémeos. Os estudos demonstram que quando se segura um gémeo em cada mama, a temperatura de cada mama é alterada de forma individual, aumentando ou baixando para estabilizar e ir ao encontro das necessidades de cada bebé.

## PELE COM PELE É TÃO FÁCIL COMO 1-2-3!

**1** Prepare-se! Use uma camisa aberta à frente ou não use nada, nem soutien. O bebé deve usar nada além da fralda. Se a divisão está fria, cubra os dois com um cobertor. Assegure-se que a cara do bebé não está coberta e que ele consegue respirar bem.

**2** Organize-se! Coloque o bebé entre as mamas, peito com peito, ancas e braços fletidos, como um sapinho (ver imagem). A bochecha do bebé deve estar encostada a si, com o seu queixo ligeiramente estendido para que a possa ver e respirar livremente. A cabeça do bebé deve estar perto o suficiente para que consiga dar um beijinho.

**3** Acomode-se! Sente-se recostada numa cadeira ou cama. Se vão dormir, siga as orientações de um sono seguro e recoste-se (nunca na horizontal). Nunca apoie o bebé em almofadas.



O pele com pele é uma ferramenta importante para iniciar, aumentar ou recomeçar a amamentação. O seu bebé pode estar em SSC enquanto o alimenta por copo ou por conta-gotas, à medida que aumenta a sua produção de leite. Contacte um especialista em amamentação para saber mais.

Um porta bebés macio e seguro pode ser usado na SSC, ajudando o o seu corpo a produzir mais leite enquanto se mexe! Para bebés pequenos, assegure-se que a cabeça e pescoço do bebé estão apoiados com o topo do porta bebés pela orelha do bebé, queixo elevado para respirar melhor, mantendo a posição corporal de "sapo" e a cabeça à distância de um beijinho.



Desenvolvido por Magdalena Whoolery (PhD Health Studies, BSc Nursing, Dip HE Nursing) e Carole Dobrich (RN, BSc, IBCLC). Ilustrações por Angela Eastgate. Maio (2020)

Bibliografia: Charpak N, Tessier R, Ruiz JG, Hernandez T, Uriza F, Villegas J, Nadeau L, Mercier C, Maheu F, Marin J, Cortes D, Gallego JM, Maldonado D (2017) Twenty-year Follow-up of Kangaroo Mother Care Versus Traditional Care Pediatrics 139 (1) e20162063. Widström AM, Lilja G, Aaltomaa-Michalakis P, Dahlöf A, Lintula M, Nissen E (2011) Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: a possible method for enabling early self-regulation. Acta Paediatr.100(1):79-85. World Health Organization (2008) Kangaroo Mother Care: practical guide. Ludington-Hoe S.M, Lewis T, Reese, S (2006) Breast-Infant Temperature with Twins during Shared Kangaroo Care J Obstet Gynecol Neonatal Nurs.