

**Recolha de sangue do cordão para criopreservação de "células estaminais"** –

Cabe aos pais, depois de devidamente esclarecidos contratar o serviço junto de uma empresa privada de criopreservação. A colheita do sangue é feita pelo obstetra no momento do nascimento e é depois encaminhado pelos pais para o seu destino, conforme as orientações que recebeu.

Promover esta colheita como um "seguro de vida", útil para todas as doenças não parece correcto. As doenças do foro hematológico são aquelas em a a sua utilização é mais comum. A probabilidade estimada de utilização após a colheita de 0,005% (1/20.000 colheitas).

O parecer nº 47 da Comissão Nacional de Ética para as Ciências da Vida, de Novembro de 2005, atribui às células estaminais um futuro promissor na investigação das doenças e no seu tratamento, mas também diz que *"...deve considerar-se prematuro criar expectativas exageradas sobre a cura próxima de doenças por intermédio de células estaminais e produtos delas derivados, pois tudo se encontra numa fase precoce, com resultados frequentemente contraditórios, sendo as aplicações clínicas ainda de âmbito muito restrito"*.

**"Alojamento conjunto" ("rooming in")** – Os filhos devem ser levados para junto da sua mãe, durante a primeira hora após o nascimento. Se ambos estão bem, devem permanecer sempre juntos, todo o tempo, até à alta. As vantagens são:

- promove, facilita e intensifica a relação pós natal entre mães, pais os seus filhos;
- permite praticar uma amamentação mais fisiológica, a pedido, com um horário livre;
- diminui o risco e inconvenientes da introdução precoce de leites artificiais;
- estimula a autonomia e aprendizagem dos pais;
- permite uma vigilância contínua e adequada;
- diminui o risco de doenças infecto-contagiosas no bebé;
- diminui na mãe, o risco de depressão pós-parto.

**Prevenir a síndrome da morte súbita do lactente** - Morte inesperada e sem explicação, dum recém-nascido ou lactente saudável, durante o sono. É felizmente pouco frequente e deve-se a muitos factores. Demonstrou-se, que através da implementação de algumas medidas, que devem ser iniciadas logo na maternidade, se pode diminuir, ainda mais, a sua ocorrência. São elas:

- deitar o recém-nascido de costas
- não tapar a cabeça com fraldas
- não vestir e aquecer demasiado, mantendo o ambiente entre 18-21°C
- não dormir na cama com os pais
- mãe e pai não fumarem e ter um ambiente livre de fumo do tabaco

**"teste do pezinho"** - É uma análise de rastreio universal, que permite diagnosticar precocemente a Fenilcetonúria (PKU) e o Hipotireoidismo (TSH). Estas, são duas doenças muito raras, que quando existentes e não tratadas causam deficiência grave. O exame é feito entre o 3º e o 7º dia, após o nascimento, no centro de saúde ou médico assistente, se nesta altura já teve alta hospitalar. Deve a sua designação, ao facto da recolha de sangue ser feita através de picada no calcanhar, impregnando-se uns cartões especiais, fornecidos pelo laboratório, o Instituto de Genética Médica, no Porto, para onde devem ser remetidos logo de seguida pelo correio.

**Vacinação** - Vacinar contra a tuberculose (BCG) e hepatite B, faz parte do Programa Nacional de Vacinação. A primeira dose da vacina contra a Hepatite B, deve ser feita ao nascer e a da Tuberculose no decorrer do 1º mês. São vacinas gratuitas e não deve ser imputado aos pais qualquer custos. Vão estar muito em breve disponíveis no Hospital da Cruz Vermelha Portuguesa. Os bebés que não sejam vacinados no hospital, deverão ir ao Centro de Saúde, logo que possível.

**Cuidados de higiene** – O recém-nascido como ser dependente, necessita que lhe sejam prestados cuidados de higiene e limpeza. Estes, têm sido alterados ao longo dos tempos, devido ao aparecimento de novos produtos, às “modas” e aos conhecimentos médicos.

Para quem tem um primeiro filho é geralmente na maternidade que recebe a informação como deve proceder. Há muitas teorias e regras que variam de instituição para instituição, provocam muita confusão nos pais e tornam-nos muito inseguros. Os cuidados de higiene são muito fáceis de prestar e que cada um sabe naturalmente fazê-los.

**O banho** - Nos hospitais, o banho é dado por imersão ou por “partes” e em casa faz-se do mesmo modo. Mais do que como dar o banho, é importante é que as mães se sintam seguras e não tenham medo de o fazer. Não é preciso dar todos os dias. Os dermatologistas aconselham só 2 a 3 vezes por semana.

A água deve ser tépida para não provocar queimadura, nem arrefecimento. Basta o uso da mão ou antebraço para ter a noção da boa temperatura da água. Contudo, para quem prefere usar termómetro, deve colocar a água perto dos 36° C.

Hoje, existem muitos produtos de higiene, de muitas marcas e com grande pressão dos fabricantes para serem usados, mas um sabonete de glicerina e um óleo de amêndoas doces, são suficientes para a higiene dum bebé normal.

O banho deve ser rápido, o suficiente para a limpeza necessária. Pode-se passar suavemente o sabonete no corpo ou utilizar uma esponja macia com produto de limpeza na água ou na dita esponja.

De seguida, a secagem deve ser feita sem esfregar, para não lesar a pele. Se a pele se mostra muito seca pode ser usado o óleo de amêndoas doces ou qualquer outro produto que mantenha alguma gordura na superfície da pele.

**O cordão umbilical** – É um tecido morto que não dói. Pode ser uma porta de entrada para uma infecção grave. Enquanto não cair, no final do banho deve ser seco. Não há um produto ideal para a sua desinfecção. Habitualmente faz-se com uma compressa embebida em álcool a 70º, após o banho ou durante o dia, se se sujar. Ele deve estar fora da fralda, para evitar o contacto com fezes ou urina. Após a sua queda, a cicatriz, pode mostrar nos dias seguintes alguma serosidade ou vestígios de sangue. Com uma “cotonete” com álcool, pode continuar a ser limpa por mais 2 ou 3 dias.

**Limpeza dos genitais e região anal** – É a parte que mais se suja e que deve ser limpa com frequência. As fezes e urina podem provocar incómodo, causar choro e irritação da pele. As “toalhitas” são hoje uma grande ajuda para as mães, mas também inimigas da pele das crianças e tal com as fraldas descartáveis, do ambiente. Elas devem ser usadas fora de casa ou em circunstâncias especiais. No dia a dia, deve ser dada preferência ao uso de discos de algodão com água e solutos de limpeza. Os genitais das raparigas devem ser limpos com suavidade não querendo retirar a gordura existente. Neles as “toalhitas” podem provocar irritação e aderência dos lábios. Nos rapazes não deve ser feita a retração do prepúcio porque o aperto é normal e fisiológico.

Uma pasta de água com zinco deve ser usado no caso de haver tendência para as assaduras, como barreira, de modo a evitar o contacto da pele com fezes e urina.