

Golden Hour

ou a primeira hora de vida



O QUE É?

A primeira hora de vida do bebé é tão importante que ficou conhecida por **hora dourada** ou hora mágica. Nesta hora é essencial que seja realizado contacto **pele a pele** logo quando possível e que não seja interrompido pelos profissionais de saúde. A primeira hora de vida do bebé é um período de desenvolvimento único que traz vantagens físicas e psicológicas, a curto e longo prazo, tanto para o bebé como para a mãe. Vamos conhecer os benefícios deste contacto pele a pele imediato e ininterrupto.

BENEFÍCIOS

para o bebé

- ✦ Fortalece o sistema imunitário do bebé pela passagem do microbioma da mãe, levando a menos infeções
- ✦ Promove a adaptação à vida extrauterina
 - Estabiliza temperatura, frequência cardíaca e respiratória
 - Controla glicemias
 - Reduz stress
 - Favorece sono e relaxamento
- ✦ Impacto na amamentação
- ✦ Fortalece vínculo com a mãe

para a mãe

- ✦ Menor risco de hemorragia
- ✦ Facilita a expulsão da placenta
- ✦ Menos stress
- ✦ Reduz prevalência de depressão pós-parto
- ✦ Fortalece vínculo com o bebé

COMO

fazer?

Logo que o bebé nasce, quer seja através de cesariana ou parto normal, deve ser colocado pele a pele, com uma posição neutra da cabeça, ligeiramente lateralizada para que a boca e nariz se encontrem livres. Os ombros e o tórax do bebé devem estar sobre o tórax da mãe e as pernas flectidas, enquanto que o dorso deve estar coberto para não arrefecer a superfície que não está em contacto com a mãe. Os procedimentos e verificações necessárias devem ser realizados em contacto com a mãe, como a aspiração de secreções ou a administração da vitamina K, caso a mãe queira. E vários procedimentos não-vitais podem ser adiados, como pesar, medir ou vestir.

QUAL O IMPACTO NA AMAMENTAÇÃO?

O contacto pele a pele imediato favorece a libertação de prolactina, hormona por de trás da produção do leite materno, cujos níveis caem logo após o parto, ajudando a:

- ✦ Possibilitar à mãe observar e reconhecer os primeiros sinais de fome
- ✦ Melhorar a taxa de amamentação exclusiva até aos 6 meses em 50%
- ✦ Promover um padrão de amamentação mais organizado
- ✦ Aumentar a prontidão do bebé para mamar
- ✦ Reduzir risco de complicações mamárias
- ✦ Acelerar a subida de leite



QUAIS OS VÁRIOS MOMENTOS DESTA HORA?

Existem nove estágios inatos e instintivos para o bebé, que acontecem numa ordem específica quando o bebé é colocado pele a pele após o nascimento.

1. O CHORO DO NASCIMENTO

Esse choro característico ocorre imediatamente após o nascimento, à medida que os pulmões do bebé se expandem.

9. SONO

± 1 a 2 horas após o nascimento
O bebé, e por vezes a mãe, caem num sono reparador.

8. ALEITAMENTO

± 1 hora após o nascimento
O recém-nascido pega o mamilo e faz sucção. Se a mãe teve analgesia/anestesia durante o trabalho de parto, pode levar mais tempo em contacto pele a pele para que o bebé complete as etapas e comece a mamar.

7. FAMILIARIZAÇÃO

± 45 minutos após o nascimento e pode durar 20 minutos ou mais
O recém-nascido familiariza-se com a mãe com todos os seus sentidos.

6. ARASTAR

± 35 minutos após o nascimento
O bebé aproxima-se do peito com curtos períodos de acção.

2. RELAXAMENTO

O recém-nascido não apresenta movimentos de boca e as mãos estão relaxadas. Esta fase começa quando o choro do parto parou.

3. DESPERTAR

± 3 minutos após o nascimento
O recém-nascido pode apresentar movimentos de cabeça, abrir os olhos, mexer a boca e mover os ombros quando o choro do parto parou.

4. ACTIVIDADE

± 8 minutos após o nascimento
O recém-nascido faz movimentos de boca e sucção à medida que o reflexo de busca se torna mais óbvio.

5. DESCANSO

O bebé pode ter períodos de descanso entre os períodos de actividade.



Texto: Nica Vaz, Enfermeira, IBCLC



@asa.amamentacao



asa@aoservicodaamamentacao.pt



www.aoservicodaamamentacao.pt