



## Prevenção e Sinais de Alarme

Conseguimos perceber que um bebé está doente através de vários sintomas e sinais que ele nos dá. Alguns pais ficam apreensivos pois não conseguem fazer esta triagem do problema de saúde do seu filho por inexperiência. Não sendo profissionais de saúde, os pais não o têm de saber, porém, observando o comportamento do bebé e percebendo que determinados sinais são alarmantes, os pais conseguem prevenir imensas complicações de saúde e até mesmo resolver situações atempadamente, antes de se tornarem mais graves. Numa criança que não fala, torna-se difícil perceber algumas situações como a dor, sendo fundamental acreditar no nosso instinto!

Em geral, um bebé antes de conseguir falar, transmite o seu bem-estar através de um conjunto de factores tendo em conta a fase do seu desenvolvimento. Estes factores a considerar, transversais a cada criança, podem ser analisados pelos pais de forma muito simples para perceber e avaliar o bem-estar da criança.

### COMO AVALIAR O BEM-ESTAR DA CRIANÇA?

#### 1. A sua vitalidade:

**Alarme:** O bebé não se mexe, não ri, não brinca, não tem um choro vigoroso ou chora mais do que 6 horas durante do dia.

#### 2. A pele:

**Alarme:** Pele amarela ou pálida, com manchas ou borbulhas.

#### 3. O olhar:

**Alarme:** Pele amarela ou pálida, com manchas ou borbulhas.

#### 4. A fralda:

**Alarme:** Não faz xixi ou cocós, existem assaduras ou sinais de candidíase, sangue ou muco nas fezes, urina com cheiro fétido e cor muito escura/ presença de sangue na urina.

# Dicas Mitosyl

## 5. A temperatura corporal:

**Alarme:** Consideramos nos bebés que a temperatura já é alta a partir dos 38°C. Porém, os valores vão variar ligeiramente conforme o local onde fazemos a medição (o método mais aconselhado em bebés mais pequenos é a avaliação rectal).

### Tome nota:

- Temperatura superior a 38°C para bebés com idade inferior a 3 meses
- Temperatura superior 39°C se o bebé tiver entre 3 e 6 meses

## 6. O apetite:

**Alarme:** Falta de apetite ou recusa alimentar, vómitos ou náuseas, diarreias.

## 7. Respiração:

**Alarme:** Respira com dificuldade ou muito rápido, quando respira notam-se as costelas de forma muito evidente (tiragem respiratória), tem ranho ou tosse de cor verde e persistente.

**Observando alterações nos factores acima descritos, os pais devem pedir observação ou parecer de um profissional de saúde para perceberem melhor que conduta seguir.**

## OUTROS SINAIS DE ALARME

- Pescoço rígido
- Fácies de dor
- Sonolência anormal
- Irritabilidade anormal
- Convulsão
- Ataque de tosse
- Erupção cutânea vermelho-escura ou púrpura (que não desaparece)
- Nódos negros persistentes
- Outros sintomas sugestivos de doença

**DICA:** Muitas vezes o bebé não manifesta sinais tão evidentes como os descritos anteriormente, mas como mães e pais sabemos (porque conhecemos!) que o nosso bebé não está bem. Se assim for, não espere pelos sinais acima descritos, confie no seu instinto e peça observação médica.

