



# Melhorar a condição de bebês nascidos pré-termo: Informações para os pais

Existem 7 tratamentos-chave que podem ajudar as condições de bebês prematuros (pré-termo). O parto pré-termo ocorre antes das 37 semanas de gravidez. Estes tratamentos são conhecidos como Pacote de Cuidados de Otimização (Optimisation Care Bundle). Este panfleto explica como este pacote pode ajudar o seu bebê.

Entendemos que este pode ser um período muito stressante para si enquanto mãe e queremos-nos certificar de que se sente incluída em todas as decisões tomadas em relação a si e ao seu bebê.

Caso tenha alguma questão, ou queira saber mais acerca sobre alguma das informações neste panfleto, consulte uma das médicas ou parteiras que esteja a cuidar de si. Caso haja tempo antes do nascimento do seu filho, deve poder conseguir falar com

alguém da equipa da unidade neonatal que lhe explicará o que esperar quando o seu bebê nascer prematuramente.

Uma equipa médica e de enfermagem especialista na unidade de cuidados infantis estará presente quando o seu bebê nascer e cuidará de si e do seu bebê após o nascimento. A equipa continuará a estar presente para si e para a sua família. Contudo, no final deste panfleto, poderá encontrar uma lista de organizações que podem oferecer apoio adicional após a sua experiência de parto pré-termo. Encorajamo-la a entrar em contacto quando sentir que é a altura certa. Aconselhamo-la a ter cuidado quando efetuar pesquisas na internet, já que alguns recursos online podem conter informações incorretas.

## O que é o Pacote de Cuidados de Otimização?

O Pacote de Cuidados de Otimização é composto por 7 tratamentos. Cada um pretende melhorar as condições de bebês nascidos em partos pré-termo, reduzindo o risco de problemas de saúde e desenvolvimento a longo prazo.

Cada gravidez e cada bebê são diferentes, e podem não ser necessários todos os tratamentos. Isto vai depender de quantas semanas está grávida quando o seu bebê nascer, da altura do nascimento e de necessidades médicas específicas suas ou do seu bebê.

Pode contar com que a equipa fará tudo ao seu alcance para preparar o seu bebê para o nascimento.

### Pacote de Cuidados de Otimização Perinatal Pré-termo



#### Local de nascimento

O parto pré-termo extremo numa unidade com um hospital com uma unidade de cuidados intensivos melhora a probabilidade de sobrevivência e de neurodesenvolvimento.



#### Esteroides antenatais

O uso de esteroides antenatais melhora significativamente a probabilidade de sobrevivência ao reduzir o risco de doenças pulmonares, hemorragias cerebrais, problemas de bexiga e infeções pré-termo.



#### Sulfato de magnésio

O uso de sulfato de magnésio dentro de 24 horas antes do parto reduz significativamente o risco de condições que afetam o movimento e a coordenação (paralisia cerebral).



#### Antibióticos intraparto

O uso de antibióticos 4 horas antes do parto melhora significativamente a probabilidade de sobrevivência ao reduzir o risco de infeção.



#### Gestão do cordão otimizada

A gestão do cordão otimizada aumenta significativamente a probabilidade de sobrevivência ao reduzir o risco de hemorragias cerebrais, assim como a necessidade de uma transfusão de sangue.



#### Manter a temperatura do bebê

A temperatura baixa (<36,5 °C) aumenta o risco de morte e de hemorragias cerebrais, problemas de bexiga e de infeção. As provas científicas emergentes estabelecem uma ligação entre temperaturas altas (>38 °C) com resultados adversos.



#### Leite materno

O leite mais seguro para bebês prematuros é o leite materno, já que aumenta significativamente a probabilidade de sobrevivência ao reduzir o risco de infeção e os problemas de bexiga.

Tentaremos explicar cada uma destas coisas o mais claramente possível e dar-lhe a oportunidade para colocar mais questões. Caso sinta que existe algo que não foi discutido consigo em suficiente detalhe, tendo em conta as suas circunstâncias específicas, queremos que se sinta confortável para falar com a equipa sobre o que é adequado para si e para o seu bebê.

## Local de nascimento

A maioria dos pais escolhe o hospital em que gostaria de ter o bebê. Trata-se frequentemente do hospital mais próximo de sua casa. Contudo, caso o seu bebê seja muito pequeno ou tiver menos de 30 semanas (32 semanas em certas unidades), poderá necessitar inicialmente de cuidados intensivos, de modo que é melhor que nasça num hospital com uma Unidade de Cuidados Intensivos de Neonatologia (UCIN).

Se, atualmente, estiver num hospital sem UCIN, é mais seguro que o seu bebê seja transferido antes do nascimento. Isto é denominado de Transferência intrauterina e significa que as mães são transferidas antes do nascimento do bebê. Caso o seu bebê nasça antes de poder ser transferida para uma UCIN, todas as unidades de cuidados neonatais podem prestar cuidados intensivos a curto prazo e o seu bebê poderá ser transferido

assim que for possível pelo Serviço de Transporte Neonatal do Norte (Northern Neonatal Transport Service). Entendemos que mudar para um hospital que não conhece pode ser difícil, mas é muito mais seguro para o seu bebê. Caso haja tempo antes do seu bebê nascer, poder-lhe-á ser proposta uma visita à unidade de cuidados intensivos neonatais, o que alguns pais consideram útil.

Informações sobre as unidades de cuidados neonatais em North East e North Cumbria encontram-se disponíveis no website da Northern Neonatal Network: <https://www.nornet.org.uk/our-network/>



## Esteroides antenatais

As mães que entram em trabalho de parto antes das 34 semanas terão a opção de lhes ser administrada uma dose de injeção de esteroides antes de o bebê nascer. Os esteroides antenatais ajudam a preparar os pulmões do seu bebê a começar a trabalhar e a reduzir o risco de problemas de respiração a longo prazo. Idealmente, as mães recebem duas doses de

Os esteroides são administrados por injeção, normalmente na parte superior da coxa ou nas nádegas. Podem causar desconforto, mas, normalmente, não são dolorosos. Os benefícios dos esteroides duram 7

Alguns bebês chegam tão depressa que não há tempo para administrar esteroides ou para completar as duas doses. Isto é bastante comum, e a equipa de cuidados neonatais fará tudo ao seu alcance para ajudar os pulmões do

Caso tenha algum receio ou alguma questão acerca de esteroides antenatais,



## Sulfato de magnésio

As mães que entrem em trabalho de parto antes das 30 semanas terão a opção de lhes ser administrada uma medicação chamada sulfato de magnésio.

O sulfato de magnésio é muito eficaz a proteger o cérebro do seu bebê e reduz o risco de problemas que afetam o movimento e a coordenação (paralisia cerebral). Idealmente, tem de ser administrado 4 horas antes do nascimento, mas uma dose até ao momento do nascimento pode ser útil.

O sulfato de magnésio é administrado ao longo de um período de várias horas através de um cateter até o seu bebê nascer. Será acompanhada de perto ao longo deste período. Algumas mães sofrem

efeitos secundários a curto prazo quando o medicamento é administrado pela primeira vez, por exemplo, sentirem enjoos, adoecerem, sentirem-se quentes ou terem uma sensação de queimadura. Estes efeitos secundários são de curto prazo e passam quando o sulfato de magnésio terminar, se não antes.

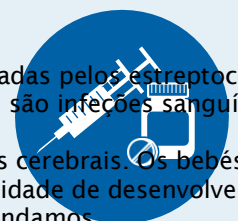
Caso tenha algum receio relacionado com o sulfato de magnésio, consulte uma das parteiras ou médicas que conseguirão orientá-la ao longo do processo.



## Antibióticos intraparto

Intraparto significa simplesmente administrado durante o parto. Os estreptococos do grupo B (SGB) são um tipo de bactéria que podem causar infeções. É comum encontrarem-se tanto em homens como em mulheres. A maioria das pessoas que os transportam, não têm sintomas. Caso uma mãe tenha estreptococos do grupo B na vagina, existe o risco de que sejam passados ao bebê durante o parto. Num pequeno número de casos, isto pode resultar numa infeção e prejudicar gravemente os bebês.

As infeções normalmente causadas pelos estreptococos do grupo B em recém-nascidos são infeções sanguíneas (sepsis), infeções pulmonares e infeções cerebrais. Os bebês pré-termo têm uma maior probabilidade de desenvolver infeções, de modo que recomendamos



antibióticos durante o parto. Isto reduz a probabilidade de o seu bebé adoecer com uma infeção de estreptococos do grupo B. Os antibióticos são administrados através de um cateter e não representam um risco para o bebé. Caso os antibióticos não sejam administrados antes do nascimento devido a um parto rápido, não se preocupe, já que podem ser administrados diretamente ao bebé.

Caso tenha algum receio relacionado com os antibióticos, consulte uma das parteiras ou médicas que conseguirão responder às suas questões. Para consultar informações sobre estreptococos do grupo B <https://gbss.org.uk/>

## Gestão do cordão otimizada (clampeamento tardio do cordão umbilical)

Imediatamente após o nascimento do bebê, a equipa procurará adiar o clampeamento do cordão durante, pelo menos, um minuto. Isto é conhecido como gestão do cordão otimizada ou clampeamento tardio do cordão.

O clampeamento tardio do cordão proporciona tempo extra ao sangue para fluir da placenta para o bebê. Isto pode melhorar a saúde do bebê ao reduzir o risco de hemorragias cerebrais ou a necessidade de uma transfusão de sangue. Também pode melhorar a pressão sanguínea do seu bebê, reduzir o risco de problemas com

os intestinos do seu bebê e o seu desenvolvimento cerebral.

Durante este período, o seu bebê será acompanhado. Caso não seja possível esperar um minuto devido a razões médicas, o cordão será clampeado imediatamente. Existem algumas situações em que o clampeamento tardio do cordão pode não ser possível. Neste caso, a parteira ou a médica falarão consigo.



## Manter a temperatura do bebê

Os bebês nascidos pré-termo tendem a pesar menos no momento do parto e têm menos ou nenhuma gordura sob a pele. Isto significa que é mais difícil manter a sua temperatura, aumentando o risco de hipotermia. A hipotermia pode ser perigosa para o seu bebê, já que pode resultar em baixos níveis de açúcar ou em

Após o parto, consoante a quantas semanas de gravidez o bebê tiver nascido, poderão ser colocados num saco de plástico especial, o que protege a pele delicada do bebê e ajuda a manter a temperatura

a utilização de

Caso as condições do bebê permitam, serão encorajados carinhos físicos na maternidade, o que é

Durante as primeiras horas de vida, é importante não deixar o bebê arrefecer, e a parteira ou a enfermeira

Caso tenha algum receio acerca da temperatura do quarto em que o bebê vai nascer, fale com a



## Leite materno inicial

Você e o seu parceiro podem já ter tomado uma decisão acerca de como querem alimentar o bebê, ou podem ainda estar indecisos ou mudar de opinião caso o bebê nasça prematuramente. A forma como vai alimentar o bebê é uma decisão sua e esta decisão será apoiada pelos profissionais de saúde a cuidar do seu bebê.

O leite em fórmula pode causar problemas de intestinos em bebês pré-termo, sendo que o leite que mais protege o bebê é o leite da mama da própria mãe. Existem muitos benefícios para o bebê em receber leite materno inicialmente. O leite materno ajuda a proteger os bebês de infeções, especialmente de um grave problema intestinal chamado enterocolite necrotizante (ECN).

Mesmo as mais pequenas gotas de leite materno dado ao bebê através de um tubo ou oralmente farão uma enorme diferença. Dar leite materno inicialmente ao bebê ajuda a melhorar o sistema imunitário dele e a protegê-lo de infeções.

Como tal, mesmo que tenha tomado a decisão de não amamentar, extrair o colostro para o bebê (o primeiro leite produzido imediatamente após o nascimento) é extremamente importante. O colostro deve ser dado dentro das primeiras 24 horas após o nascimento, mas idealmente dentro de 6 horas.

Dar o seu leite oralmente ao bebê proporcionar-lhe-á uma experiência oral positiva e será a primeira exposição de paladar e olfato dele, mas existem muitos outros benefícios para a saúde. A equipa vai apoiá-la a dar leite materno ao bebê.



Pouco após o parto, idealmente dentro de 2 horas, será ensinada a extrair leite manualmente. Algumas mães podem já ter extraído algum colostro pré-parto. Certifique-se de que qualquer leite extraído é levado para a unidade de cuidados de neonatologia. Ser-lhe-á fornecido um conjunto de extração com tudo o que precisa para extrair as primeiras gotas de leite, prontas para dar ao bebé via tubo ou oralmente.

A equipa da maternidade e de neonatologia têm muita experiência em ajudar as mães a extrair o leite materno. Não se preocupe com a quantidade. Apenas algumas gotas nestas primeiras horas tem muitos benefícios.

Os parceiros são importantes na extração do leite materno, já que o apoio e o carinho são extremamente valiosos.

Podem oferecer apoio ao garantirem que a parceira tem tudo o que é necessário para se sentirem confortáveis enquanto extraem leite, falando com elas durante a extração e encorajando as parceiras a comer e beber regularmente. A Rede de Amamentação (Breastfeeding Network) é um excelente recurso para obter informações sobre como extrair leite materno.

<https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/breastfeeding-help/expressing-storing/>

Para obter mais informações sobre lactação na comunidade LGBTQ, consulte a equipa a cuidar de si.

Existe uma descrição geral disponível aqui:

[www.hifn.org/sex-gender-orientation](http://www.hifn.org/sex-gender-orientation)

## Cuidados neonatais adicionais

Após a admissão do bebé na unidade de neonatologia, a equipa continuará a prestar apoio ao bebé da melhor forma. Isto incluirá:

- Administrar cafeína através de um cateter a todos os bebés nascidos às 30 semanas de gestação para ajudar com a respiração e melhorar os resultados a longo prazo.



## Apoio para si

Ter um bebé nos cuidados de neonatologia pode ser uma altura muito stressante para os pais e é normal que seja difícil pensar em cuidar de si. Por vezes, falar com outras pessoas que passaram pela mesma situação pode ser muito útil.

Em North East e North Cumbria existem vários grupos de apoio ou voluntários que visitam unidades de cuidados de neonatologia. Algumas unidades têm conselheiros,

psicólogos ou serviços terapêuticos.

A Unidade de Cuidados de Neonatologia onde o bebé vai ser cuidado informá-la-á acerca de que tipo de apoio está disponível, mas informações específicas acerca de grupos de apoio locais ou nacionais, assim como informações úteis para a permanência do bebé, estão disponíveis na página da Northern Neonatal Network, em: <https://www.nornet.org.uk/our-network/>

## Páginas úteis

**Bliss**  
for babies born  
premature or sick

[www.bliss.org.uk](http://www.bliss.org.uk)

**DAD  
MATTERS**

[www.dadmatters.org.uk](http://www.dadmatters.org.uk)

[www.breastfeedingnetwork.org.uk](http://www.breastfeedingnetwork.org.uk)

**the  
Breastfeeding  
network**

**Tommy's**

Together, for every baby

[www.tommys.org](http://www.tommys.org)

**unicef**  
for every child

[www.unicef.org.uk](http://www.unicef.org.uk)

As informações constantes neste panfleto foram reunidas para apoiar as recomendações do BAPM Optimisation Toolkit, disponíveis em <https://www.bapm.org/pages/104-qi-toolkits>

Data da revisão: Novembro de

2026 Autora: Dra. Alexandra

Patience Versão: 1.0

Proprietário do documento: Grupo de Partos Pré-termo da Rede Clínica de Cuidados Maternais de North East e North Cumbria (North East e North Cumbria Maternity Clinical Network Preterm Birth Group)