

A HORA DE OURO



DOI: 10.5281/zenodo.7254166






O que é a "Hora de Ouro"?

A primeira hora de vida do bebê é chamada de hora dourada ou hora de ouro. Esse é um dos momentos mais esperados entre mãe e bebê, e é extremamente importante para a saúde do recém nascido e sua mãe.

Ao nascer, o bebê encontra diversas mudanças ao sair do útero, como a temperatura, que gera a probabilidade de uma hipotermia, sendo amenizado pelo contato pele a pele com a mãe.



Porque deve ser realizada?

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o contato pele a pele deve ser estimulado o mais precocemente possível durante a primeira hora de vida do bebê, visto que facilita a amamentação, gera inúmeros benefícios para o bebê e diminui a mortalidade neonatal.

Segundo Rossiclei Pinheiro, pediatra do Departamento Científico de Aleitamento Materno da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP), através do contato pele a pele “o bebê sente o cheiro da mãe, sente seu calor, e a proximidade ajuda a completar a formação do vínculo entre eles que começou na gestação”.

Amamentação

Uma das principais características desse momento é a amamentação. O Ministério da Saúde (MS) recomenda que o bebê receba leite materno na primeira hora de vida para receber o colostro, líquido amarelado que desce antes do leite, que é muito rico em anticorpos e nutrientes.

Através da amamentação é fortalecido o vínculo entre mãe e bebê. Nesse momento, o bebê está em alerta e com estímulos de sucção aguçados.

Quais são os benefícios para a mãe?

- * Diminui os riscos de hemorragia no pós-parto;
- * Ajuda no controle da pressão arterial materna;
- * Redução do estresse;
- * Diminuindo os riscos de quadros de eclâmpsia;
- * Diminui os índices de depressão pós-parto;
- * Atua liberação de ocitocina no corpo da mãe (hormônio que atua na contração uterina).

E quais os benefícios para o bebê?

- * Estimula a criação do vínculo entre a mãe e o bebê;
- * Favorece a colonização do bebê por bactérias boas da microbiota materna através do contato pele-a-pele e da amamentação;
- * Controla os batimentos cardíacos do bebê;
- * Diminui as chances de hipotermia (temperatura baixa) e hipoglicemia (glicose no sangue baixa).

Referências

MINISTÉRIO DA SAÚDE (BRASIL). Sociedade Brasileira de Pediatria. Golden hour: o que é a “hora dourada” do parto?. Disponível em:

<<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/golden-hour-o-que-e-a-hora-dourada-do-parto/>>. Acesso em: 04 ago. 2022.

INSTITUTO NASCER. O que é a Golden Hour e por que ela é importante?. Disponível em: <<https://institutonascerc.com.br/o-que-e-a-golden-hour-e-por-que-ela-e-importante/>>. Acesso em: 04 ago. 2022.

INSTITUTO VILLAMIL. Golden hour: a hora de ouro do bebê. Disponível em:

<[https://www.institutovillamil.com.br/golden-hour-a-hora-de-ouro-do-bebe/#:~:text=Benef%C3%ADcios%20para%20o%20beb%C3%AA%3A%20estimula,\(glicose%20no%20sangue%20baixa\)](https://www.institutovillamil.com.br/golden-hour-a-hora-de-ouro-do-bebe/#:~:text=Benef%C3%ADcios%20para%20o%20beb%C3%AA%3A%20estimula,(glicose%20no%20sangue%20baixa))>. Acesso em: 04 ago. 2022.



Esse post te ajudou
de alguma forma?





Faculdade de Enfermagem da UERJ
Departamento de Enfermagem
Materno-Infantil
Subárea IV - Saúde da Mulher II



Discentes: Elizabeth Machado, Laryssa Coelho, Mariana Velasco, Nathany Braga, Nathália Ferreira e Suellen Gervasio.

Docentes: Marcele Zveiter, Edymara T. Medina

DOI: 10.5281/zenodo.7254166



Best
Mom

