



GUIA PRÁTICO

Pais e Bebês

- ✓ O primeiro mês do recém-nascido: amamentação e banho
 - ✓ Dicas para não errar o enxoval: o que comprar
 - ✓ Parto normal e cesariana: mitos e verdades
 - ✓ O desenvolvimento do bebê, semana a semana

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

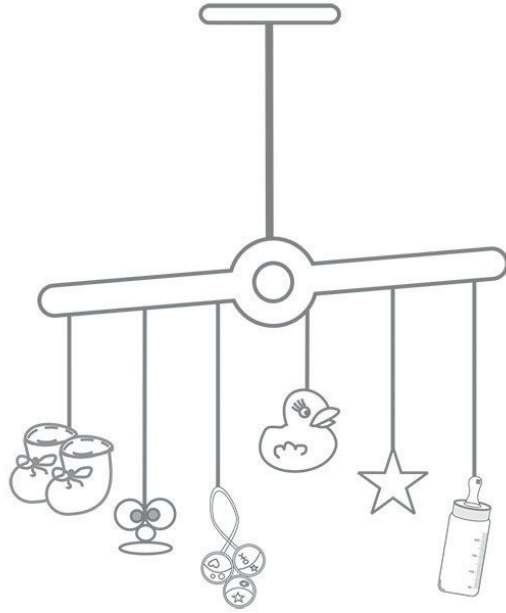
A presente obra é disponibilizada pela equipe [X Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de disponibilizar conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [X Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: xlivros.com ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados neste link.

Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade enfim evoluirá a um novo nível.



GUIA PRÁTICO

Pais e bebês


MELHORAMENTOS

Sumário

DEU POSITIVO!

A GRAVIDEZ

Os principais sintomas

1. Enjoos
2. Vontade de fazer xixi a toda hora
3. Mudanças no apetite e distúrbios gástricos
4. Desejos e aversões
5. Cansaço e sono
6. Seios inchados e doloridos
7. Tonturas
8. Inchaço
9. Cólicas e pequeno sangramento vaginal
10. Mudanças de humor

O desenvolvimento do bebê, semana a semana

A importância do pré-natal

OS PREPARATIVOS E O PARTO

Os preparativos

- + Acessórios importantes
- + Montando o enxoval

O que levar para a maternidade

- + Para o bebê
- + Para a mamãe

O parto

- + Parto natural e parto normal
- + Parto cesáreo
- + A depressão pós-parto

A CHEGADA DO BEBÊ

O bebê chegou! E agora?

A alimentação do recém-nascido

- + Como amamentar?

O uso da mamadeira

A troca do bebê

A hora do banho

- + Na banheira, passo a passo

Cuidados com o umbigo

Primeiros-socorros

- + As cólicas
- + Febre
- + Engasgo

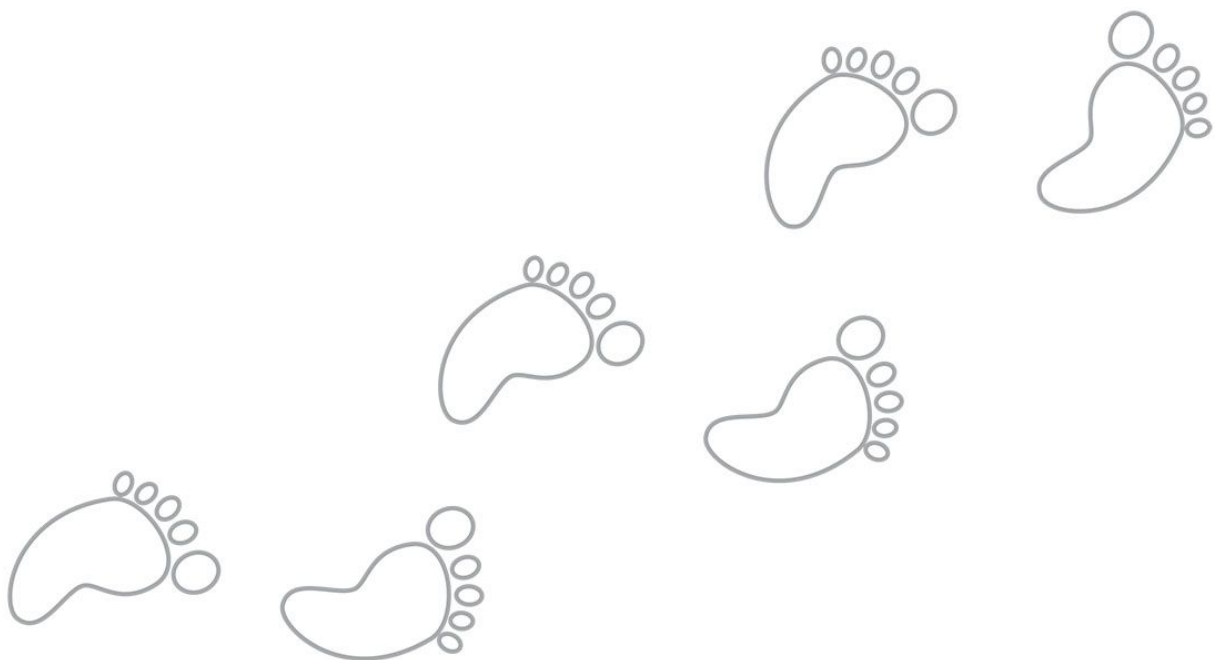
CRESCENDO E APRENDENDO

Crescer e se desenvolver

- + Primeiro trimestre
- + Segundo trimestre
- + Terceiro trimestre
- + Quarto trimestre

SAIBA MAIS

CRÉDITOS



Deu positivo!

Não importa se vocês planejaram ou se simplesmente aconteceu. A notícia da gravidez é um momento único: o coração bate forte, as pernas bambeiam e o riso e o choro podem aparecer juntos, num misto de alegria, emoção e, claro, uma pontinha de insegurança, principalmente para os pais de primeira viagem.

Neste guia, vocês vão encontrar as respostas para as principais dúvidas sobre a gravidez, os preparativos para a chegada do bebê, os tipos de parto, os primeiros cuidados com o recém-nascido e o desenvolvimento da criança no primeiro ano de idade.

Na seção **Bebê a bordo**, uma série de dicas vai ajudá-los a organizar a casa e a rotina, de modo a criar um ambiente acolhedor para quem acaba de chegar ao mundo e só depende de vocês para

se adaptar da melhor forma a essa nova morada – mais desafiadora que a barriga da mamãe e repleta de estímulos!



A gravidez

OS PRINCIPAIS SINTOMAS

Nenhuma mulher é igual a outra, e cada gestação tem suas particularidades. Nem sempre você vai ter os mesmos sintomas que sua amiga, sua mãe ou vizinha. Da mesma forma, o que você sentiu na primeira gravidez pode não se repetir na segunda.

Em algumas mulheres, os primeiros sinais da gravidez aparecem antes mesmo do atraso da menstruação; outras só passam a desconfiar quando há o atraso. Há ainda aquelas que não sentem absolutamente nada e, em muitos casos, apresentam um sangramento semelhante ao da menstruação – o que as leva a não suspeitar de uma possível gravidez.

A seguir, você vai conhecer os 11 sintomas mais comuns da gravidez.

1. ENJOOS

Os enjoos são mais comuns no primeiro trimestre, devido ao aumento da gonadotrofina coriônica humana (HCG), hormônio que, exceto em casos de uso de alguns medicamentos, só é encontrado no corpo durante a gestação. É esse hormônio que os testes de gravidez procuram detectar.

Em geral, os enjoos são mais intensos na primeira gestação, mas não há uma regra. Às vezes, os enjoos podem levar ao vômito, mas é importante não deixar de alimentar-se. Evite frituras, gorduras e condimentos fortes; pela manhã, o consumo de alimentos secos, como torradas, pode ajudar a aliviar os enjoos.

2. VONTADE DE FAZER XIXI A TODA HORA

O aumento da frequência urinária tende a ser maior no primeiro e no terceiro trimestres da gravidez, quando o bebê – já bem grandinho – começa a pressionar ainda mais a bexiga da mãe. O único remédio para isso é ter sempre um banheiro por perto! E não se assuste se, ao final da gravidez, escapar um pouquinho de xixi quando você rir ou espirrar! Se necessário, use absorventes.

3. MUDANÇAS NO APETITE E DISTÚRBIOS GÁSTRICOS

Muitas mulheres, no início da gravidez, devido aos enjoos, perdem o apetite e chegam mesmo a perder peso, ao invés de ganhar. A partir do segundo trimestre, entretanto, o apetite aumenta bastante.

É importante, no entanto, manter uma dieta saudável e um cardápio variado, com muitas frutas, legumes e verduras distribuídos em pequenas refeições de três em três horas. Mesmo que esteja ganhando muito peso, nem pense em fazer dieta – a não ser por recomendação e orientação de seu médico.

Outro sintoma bastante recorrente é a azia. Conforme a gravidez se desenvolve, o útero cresce e passa a pressionar a região intra-abdominal, diminuindo a capacidade do estômago, o que leva ao refluxo gastroesofágico. Isso causa a azia, popularmente conhecida como queimação.

4. DESEJOS E AVERSÕES

O desejo por certos tipos de alimento e a aversão a outros podem perdurar por toda a gravidez – embora esse sintoma seja mais comum e intenso no primeiro trimestre. Algumas mulheres passam a

adorar alimentos que antes odiavam, ou a detestar os pratos prediletos.

5. CANSAÇO E SONO

Assim como a vontade fazer xixi a toda hora, o cansaço e o sono são sintomas comuns no primeiro e no terceiro trimestres. No final da gravidez, é comum ainda que a gestante sinta dores lombares e nas pernas. Ter uma rotina mais tranquila e, sempre que possível, tirar alguns minutos para descansar pode ajudar bastante. Lembre-se: seu corpo está trabalhando muito – procure ouvi-lo e respeitá-lo.

6. SEIOS INCHADOS E DOLORIDOS

Quanto aos seios, assumam-os! Eles ficarão turbinados até o final da amamentação. O aumento do tamanho das mamas é resultado da multiplicação e da ramificação do sistema de ductos mamários. Durante praticamente toda a gestação, os seios ficam muito sensíveis; por isso, procure usar sutiãs de alças largas e que ofereçam suporte às mamas, para aliviar o desconforto. Em muitas mulheres, ocorre ainda o escurecimento dos mamilos, decorrente da ação dos hormônios da gravidez.

7. TONTURAS

Em geral, as tonturas são consequência das mudanças que estão ocorrendo no sistema circulatório. Com a gravidez, o volume sanguíneo aumenta, e o coração precisa trabalhar mais para dar conta do recado.

Em geral, a tontura é passageira. Para amenizá-la, sente-se e coloque a cabeça entre os joelhos ou deite-se do lado esquerdo. Se a tontura for constante e acompanhada de outros sintomas, como visão embaçada, dores de cabeça e palpitações, procure o médico.

8. INCHAÇO

Mais comum no último trimestre da gestação, o inchaço costuma se manifestar nos pés e nas pernas; fique alerta em caso de inchaço nas mãos e no rosto, principalmente se você é hipertensa ou tem histórico da doença na família.

9. CÓLICAS E PEQUENO SANGRAMENTO VAGINAL

Cólicas suaves e, às vezes, um pequeno sangramento ou corrimento de cor marrom não indicam, necessariamente, algum problema. As cólicas podem acontecer porque os ligamentos estão se distendendo para sustentar o útero; são mais comuns no primeiro trimestre, mas podem perdurar ao longo da gestação.

Os sangramentos, no entanto, merecem mais atenção. Costumam ocorrer no início da gestação – principalmente no primeiro mês –, quando o embrião, ao se implantar no útero, pode provocar o rompimento de vasos sanguíneos. Em geral, esse tipo de sangramento é leve e dura, no máximo, dois ou três dias. Se você tiver dúvida ou se o sangramento for intenso, procure o médico.

10. MUDANÇAS DE HUMOR

Durante a gravidez o corpo da mulher passa por uma grande transformação. As alterações hormonais provocam mudanças físicas

e emocionais.

Nessa fase, é normal ficar mais sensível, por isso, não se preocupe se você se pegar chorando à toa! Converse com o seu companheiro sobre o assunto; é importante que ele conheça as mudanças e saiba como lidar com elas.

Ainda no campo emocional, muitas mulheres tendem a ficar mais carinhosas e apegadas ao companheiro. Mas não se anime, papai... O contrário também ocorre, e muitas vezes a futura mamãe pode passar a ignorá-lo! Nesse caso, mantenha a calma e a apoie, pois tudo voltará ao normal no máximo daqui a nove meses!

Papai a bordo

- Leve-a ao médico sempre que puder e vá a pelo menos um exame de ultrassom. É emocionante!
- Ajude-a nas tarefas domésticas, nem que seja preparando o jantar ou lavando a louça.
- Não deixe que ela faça esforço desnecessário ou pegue peso. Faça as tarefas mais pesadas por ela!
- Elogios e presentes para ela e para seu filho – como uma flor, um sapatinho ou um cartão – não custam muito e vão deixá-la muito feliz.
- Procure entendê-la! Nem sempre sua companheira estará disposta para um passeio ou uma noite romântica; às vezes, ela pode chorar sem causa aparente, e haverá momentos em que, assim como você, ela ficará preocupada com o bebê, se perguntando se o parto será tranquilo e se ela será capaz de cuidar da criança.

O DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ, SEMANA A SEMANA

Muito bem: vocês descobriram que vão ter um filho. Não importa se é o primeiro, o segundo ou o terceiro; toda gestação deixa os pais apreensivos. A mãe, principalmente, passa os dias pensando em como o bebê está se desenvolvendo – e vai da alegria à preocupação em minutos. A seguir, você vai entender como o bebê se desenvolve, semana a semana.

SEMANA 1

A contagem começa com o primeiro dia da última menstruação da mulher – portanto, ainda não há bebê na primeira semana.

SEMANA 2

O óvulo é fecundado, geralmente na trompa, entre o final da segunda semana e o início da terceira.

SEMANA 3

As informações genéticas dos pais são transmitidas ao bebê na fecundação. Nesse momento, são definidos, por exemplo, a cor dos olhos e o sexo, que depende do cromossomo presente no espermatozoide: X (feminino) ou Y (masculino). Assim, o sexo é definido pelo pai, e não pela mãe.

SEMANA 4

O zigoto (por enquanto, é esse o nome do futuro bebê) implanta-se no útero, e a placenta – responsável pela alimentação do feto durante toda a gestação – começa a se formar. O zigoto tem menos de 1 mm, e é ao final dessa semana, quando a mulher menstrua, que podem surgir os primeiros enjoos.

SEMANA 5

O embrião desenvolve as três membranas celulares – ectoderma, mesoderma e endoderma – que dão origem aos diversos órgãos e sistemas.

SEMANA 6

Os órgãos começam a se formar, e têm início os primeiros batimentos cardíacos. Da cabeça ao bumbum, o zigoto mede cerca de 5 mm. Os sintomas ficam mais intensos, e, se a mãe ainda não descobriu a gravidez, é provável que comece a desconfiar – a menstruação está atrasada há duas semanas.

SEMANA 7

Os órgãos continuam a se desenvolver – inclusive pernas e braços; é nessa semana que começam a se formar os órgãos genitais. A placenta está pronta e o cordão umbilical se desenvolve.

SEMANA 8

Cotovelos e dedos das mãos e dos pés começam a se desenvolver. O bebê cresceu bastante – foi agora promovido a feto –, e o útero

já está bem maior, mas as mudanças ainda não são muito visíveis por fora.

SEMANA 9

No final dessa semana o feto tem aproximadamente 1,6 cm e é bastante desproporcional: a cabeça e os membros superiores são bem maiores que os membros inferiores. O coração está formado e chega a 150 batimentos por minuto.

SEMANA 10

Os olhos já estão bem desenvolvidos, mas localizado nas laterais da cabeça. O pênis (nos meninos) ou clitóris (nas meninas) começa a se formar, assim como a pele do bebê, que ainda é muito fina.

SEMANA 11

A parte crítica da chamada malformação congênita já terminou, mas, mesmo assim, o uso de medicamentos e exames de raio X só devem ser feitos em caso de extrema necessidade e sob recomendação médica.

SEMANA 12

Quase todos os órgãos e estruturas estão formados. Embora a mãe não perceba, o bebê já se movimenta bastante. Os dedos dos pés e das mãos se separaram, e as unhas começam a crescer. O feto tem 6 cm. Os enjoos e o cansaço diminuem, mas o aumento de apetite pode se intensificar.

SEMANA 13

Os órgãos amadurecem. Os olhos e as orelhas começam a assumir a posição natural. A cabeça e o corpo são mais proporcionais, e o feto já tem a aparência de um bebê.

SEMANA 14

Da cabeça ao bumbum, o feto tem aproximadamente 9 cm, mas, da cabeça aos pés, pode chegar a 15 cm.

SEMANA 15

Os ossos começam a ficar mais duros, e o lanugo – uma espécie de pelagem muito fina e protetora – passa a recobrir o corpo do feto e a protegê-lo.

SEMANA 16

Os braços são mais longos que as pernas; já é possível sentir a movimentação! Por meio do exame de ultrassom, pode-se identificar o sexo do bebê.

SEMANA 17

Os reflexos começam a aparecer, e o feto é capaz de piscar, sugar e bocejar. Nesse período, tem início a deposição de gordura sob a pele do feto, que, da cabeça aos pés, mede 17 cm.

SEMANA 18

Os olhos e as orelhas já estão na posição natural e, certamente, a mãe já pode sentir o bebê se mexer. Embora esteja bem grandinho, ainda há muito espaço para ele se movimentar!

SEMANA 19

O “vérnix caseoso” – substância sebácea de cor esbranquiçada que protegerá a pele do feto do líquido do útero e será absorvido pelo organismo do bebê cerca de 24 horas após o parto – recobre a pele do feto. Nessa fase, o feto já tem períodos de sono e alerta intermitentes. Nos meninos, a próstata está formada. Nas meninas, o útero e os ovários – com todos os óvulos que terá durante a vida – também já existem.

SEMANA 20

O lanugo aparece na cabeça; esses pelos cairão na segunda semana após o nascimento. Da cabeça aos pés, o feto mede cerca de 22 cm.

SEMANA 21

O feto está com o corpo coberto de lanugo, principalmente na face, cabeça e pescoço. Braços e pernas mostram-se mais proporcionais ao corpo, e ele não para de se mexer.

SEMANA 22

O feto pode estar beirando 500 g! O cérebro começa a crescer rapidamente; as unhas e as sobrancelhas já estão formadas.

SEMANA 23

Com aproximadamente 27 cm – da cabeça aos pés –, o corpo do feto está cada vez mais proporcional. Ele já pode ouvir os batimentos cardíacos, a digestão e a voz da mãe.

SEMANA 24

Nessa semana, o bebê se mexe muito; é a fase do “chutando a barriga”. Mesmo com cerca de 650 g, se o bebê nascesse agora, teria muitas chances de sobreviver, ainda que o sistema respiratório não esteja totalmente desenvolvido. Da cabeça aos pés, ele mede aproximadamente 28 cm.

SEMANA 25

Os pulmões começam a se desenvolver rapidamente para se adaptar à vida extrauterina. O feto é capaz de ouvir sons que vêm de fora do útero e seus olhos já respondem à luz.

SEMANA 26

Cérebro e pulmões estão se aperfeiçoando. Da cabeça aos pés, o feto mede cerca de 30 cm e pesa aproximadamente 1 kg.

SEMANA 27

Os pulmões são capazes de respirar. As ondas cerebrais do feto são semelhantes às de um recém-nascido. Os cílios estão presentes, e as pálpebras se abrem e se fecham.

SEMANA 28

Os olhos estão formados e o cérebro, bastante ativo. Da cabeça aos pés, o feto mede aproximadamente 35 cm e tem cerca 1,2 kg. Com tudo isso, a mãe, com a barriga bem grandinha, já se sente mais cansada e, às vezes, tem dificuldade para respirar.

SEMANA 29

O cérebro do feto é capaz de controlar a respiração e a temperatura do corpo; no entanto, se nascesse agora, precisaria de aparelhos e seria mantido numa incubadora. O bebê está cada vez mais sensível a sons, luz, sabores e aromas. Ele brinca com o cordão umbilical e se mexe bastante.

SEMANA 30

Com aproximadamente 1,5 kg e 40 cm da cabeça aos pés, o feto tem a pele menos enrugada e, por causa do ganho de peso, já seria capaz de controlar melhor a temperatura corpórea fora do útero.

SEMANA 31

O ritmo de crescimento diminui, mas o feto continua ganhando bastante peso. O único órgão que não está totalmente pronto para o nascimento é o pulmão.

SEMANA 32

Alguns bebês já se posicionam para o parto normal, ou seja, de cabeça para baixo. As unhas – tanto dos pés quanto das mãos –

cresceram, e a quantidade de cabelos também aumenta. O feto mede cerca de 42 cm e pesa aproximadamente 1,7 kg.

SEMANA 33

A maior parte do lanugo desapareceu. O bebê treina bastante os movimentos de respiração e sucção. Continua a ganhar peso e, provavelmente, terá mais de 2 kg ao final dessa semana.

SEMANA 34

Os ossos já estão bem duros, e o sistema imunológico, em desenvolvimento. Embora se mexa bastante, já não tem espaço para cambalhotas!

SEMANA 35

É possível que o feto posicione-se na pelve, deixando a barriga mais baixa. Nesse período mede cerca de 45 cm – da cabeça aos pés – e pesa em torno de 2,5 kg.

SEMANA 36

A gordura está se acumulando nos ombros e joelhos. Com cerca de 2,8 kg, está quase pronto para nascer, mas isso pode demorar ainda seis semanas! As visitas ao médico passam a ser semanais.

SEMANA 37

Com cerca de 47 cm e 3 kg, o bebê está pronto para nascer! A partir dessa semana, as contrações podem começar a qualquer

momento, e há risco de a bolsa se romper. Se ainda havia dúvida, agora o médico pode decidir entre o parto normal e a cesariana.

SEMANA 38

O bebê tem órgãos bem amadurecidos, e os ossos, flexíveis, continuam a endurecer. Nessa fase, ele ganha cerca de 30 g por dia! Essa gordura, além de fonte de energia, o ajudará a controlar a temperatura corporal após o nascimento.

SEMANA 39

O bebê se prepara para nascer a qualquer momento. Os pulmões estão totalmente maduros, e o intestino produz as primeiras fezes – chamadas de mecônio.

SEMANA 40

Com cerca de 50 cm e 3,5 kg, o bebê deve nascer nesta semana, mas, se isso não acontecer, não se apavore! Ele ainda pode esperar mais duas semanas para vir ao mundo. É muito importante que o médico acompanhe de perto essa fase.

A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

O pré-natal consiste no acompanhamento da gestante por médicos e enfermeiros durante os nove meses de gestação; um dos objetivos é identificar precocemente doenças ou outros problemas de saúde tanto da mãe como do bebê.

Mais que consultas médicas e exames laboratoriais, o pré-natal é, ainda, um meio de ajudar a gestante a compreender as transformações pelas quais ela está passando e sanar suas dúvidas, angústias e medos. Dessa forma, quanto mais cedo o pré-natal começar, melhor será para a mãe e para o bebê. Por isso, assim que souber que está grávida – ou antes mesmo de engravidar, caso esteja planejando ter um filho – a mulher deve, sob orientação do médico, fazer os seguintes exames laboratoriais:

- Hemograma completo;
- Grupo sanguíneo e fator Rh;
- Glicemia;
- HIV;
- VDRL, que detecta, por exemplo, a sífilis;
- Reação para toxoplasmose;
- Sorologia para rubéola;
- Sorologia para hepatite B e C;
- Urina.

Alguns desses exames serão repetidos ao longo da gestação, e outros podem ser solicitados pelo médico, conforme o histórico da paciente.

Quanto aos exames clínicos, no caso de gestantes que não apresentem problemas de saúde, as consultas devem ser realizadas

mensalmente, até a 36ª semana de gestação. A partir daí, as consultas costumam ocorrer a cada semana ou a cada 15 dias. Em geral, nessas consultas, o médico vai perguntar sobre o estado geral da paciente, tirar suas dúvidas e fazer o exame físico, que inclui:

- Pesquisar a gestante e verificar o ganho de peso – que não deve ser superior a 9 kg ao longo dos 9 meses;
- Medir a pressão arterial;
- Fazer a palpação obstétrica e medir a altura uterina;
- Inspeccionar pele, mucosas e mamas;
- Auscultar os batimentos cardíacos do feto.

Além desses exames, a gestante deve realizar, ao longo da gestação, pelo menos três ultrassonografias:

- A primeira deve ser feita entre a 7ª e a 8ª semanas para confirmar a idade gestacional e verificar se a gestação é tópica, ou seja, se está se desenvolvendo dentro do útero, ou ectópica, quando o saco gestacional, localizado nas trompas, exige intervenção cirúrgica.
- O segundo ultrassom obrigatório deve ocorrer entre a 11ª e 14ª semanas e serve para medir a translucência nucal. Apesar do nome complicado, é um exame muito importante, pois, por meio dele, é possível descobrir características que indicam se o bebê tem alterações cromossômicas, como a síndrome de Down. Se houver a suspeita de alguma alteração, mas não a certeza, o médico pedirá novos exames.
- A terceira ultrassonografia deve ser feita entre a 18ª e 24ª semanas e é conhecida como ultrassom morfológico. Nesse exame, são analisadas as estruturas internas e externas do feto,

a fim de identificar possíveis malformações ou alterações genéticas. É nesse período que o sexo do bebê pode ser conhecido.

Outros exames específicos podem ser solicitados, como biópsia de vilo corial, amniocentese e cordocentese; por serem invasivos, são realizados apenas se forem realmente necessários.

GRAVIDEZ: O QUE PODE E O QUE NÃO PODE

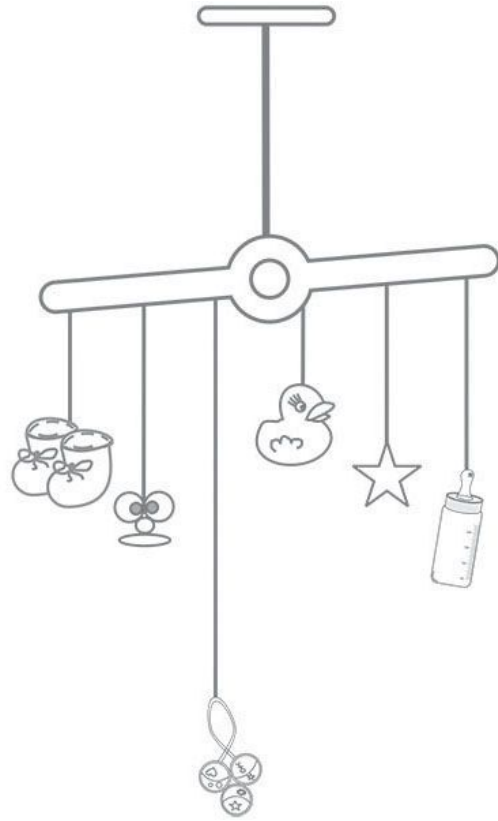
PODE:

- Manter uma alimentação equilibrada e saudável.
- Manter uma vida sexual ativa, a menos que haja algum problema com a gestação.
- Praticar exercícios físicos como caminhada, hidroginástica e ioga, informando-se com o professor ou orientador físico sobre posições que não devem ser executadas durante a gestação.
- Usar diariamente protetor solar e óleo de amêndoas ou hidratantes indicados para gestantes.

NÃO PODE:

- Cigarro e bebidas alcoólicas.
- Refrigerantes – especialmente os light e diet – devem ser evitados.
- Usar medicamentos ou realizar exames de raio X sem orientação nem recomendação por escrito do médico.

- Fazer qualquer tratamento no cabelo que envolva produtos químicos, inclusive tingir ou alisar
- Expor-se ao sol por períodos prolongados.



Os preparativos e o parto

OS PREPARATIVOS

Os preparativos para a chegada do bebê não precisam começar no primeiro mês de gestação, mas também não devem ocorrer apenas no final dela. O ideal é que os pais comecem a se preparar por volta da 13ª semana de gestação e que, por volta da 30ª semana, já estejam com praticamente tudo pronto.

A primeira coisa a fazer é escolher o quarto do bebê ou um lugar para ele no quarto dos pais. O importante é que o ambiente seja arejado e tranquilo.

Se for preciso, providencie a pintura do quarto. Existem no mercado tintas fáceis de serem aplicadas – o próprio pai pode se encarregar da tarefa –, que deixam pouco cheiro, o que é importante se for o quarto que a gestante dorme. Se o bebê tiver um quarto próprio, pinte-o até um mês antes do parto. Como ele pode dar o ar da graça a qualquer momento a partir da 36ª semana, faça a pintura no máximo até a 32ª semana, dando preferência a cores suaves.

O quarto também pode ser decorado com papel de parede ou adesivos, fáceis de aplicar. Evite bichos de pelúcia e tapete, especialmente se houver histórico de alergia na família. Opte por cortinas fáceis de serem retiradas e lavadas. Se você pretende usar protetor de berço, lembre-se de que ele deve ser lavado pelo menos a cada 15 dias após o bebê nascer. Faça o mesmo com os mosquiteiros.

ACESSÓRIOS IMPORTANTES

Antes de sair comprando tudo o que vê pela frente, pergunte a amigos e familiares sobre objetos que porventura possam ser emprestados. As pessoas costumam guardar berço, carrinho, cadeirão e outros objetos na expectativa de uma nova gravidez.

Nas lojas especializadas, há uma infinidade de produtos e acessórios, mas os pais devem avaliar se são necessários, considerando os hábitos e a rotina da família, bem como o orçamento.

De qualquer forma, saiba que são indispensáveis:

- **Berço:** não importa se novo ou usado, o importante é que seja seguro. Verifique se as grades têm, no máximo, 8 cm de distância entre uma barra e outra e se elas são altas o suficiente para impedir uma escalada indesejada. O colchão deve ser confortável e firme.
- **Cômoda:** se não for possível adquirir uma, separe uma parte do guarda-roupa da família para guardar o enxoval do bebê.
- **Carrinho:** dê preferência aos modelos reclináveis; nos primeiros meses, o bebê passará muito tempo na posição horizontal.
- **Banheira:** alguns modelos vêm acompanhados de suporte e trocador. O suporte facilita o banho quando o bebê ainda é pequeno e não consegue ficar sentado. O trocador pode ajudá-la a fazer as trocas no mesmo local do banho, evitando mudanças bruscas de temperatura. No entanto, é preciso muita atenção: não se descuide nem um minuto do bebê.
- **Bebê-conforto:** antes visto apenas como um acessório que facilitava o transporte do bebê, hoje é item obrigatório por lei, segundo a qual crianças de até 1 ano de idade só podem ser

transportadas em veículos devidamente acomodadas no bebê-conforto. Mas atenção: verifique se o modelo tem o selo do Inmetro, especialmente no caso dos mais antigos, caso adquira um usado.

- **Cadeirão:** só será útil quando o bebê começar a comer papinha, por volta do sexto mês. Portanto, pode ser comprado após o nascimento.

O andador: fique atenta!

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria, ocorre pelo menos um caso de lesão a cada duas ou três crianças que utilizam o andador; fraturas ou traumas cranianos são relatados em um terço das lesões. Alguns estudos sugerem, ainda, que o uso do andador pode atrasar o desenvolvimento psicomotor da criança – o contrário, portanto, do que se acreditava anos atrás.

MONTANDO O ENXOVAL

Antes de começar o fazer o enxoval do bebê é aconselhável que a mãe calcule em que estação do ano ele irá nascer. Se for no verão, dê prioridade a roupas mais leves – especialmente para quem mora em regiões onde faz muito calor. Se o bebê vai nascer no inverno, invista em peças mais quentes, principalmente as de plush, soft e algodão. Procure evitar as roupinhas de lã, que podem causar alergia. Se for adquiri-las, opte pela lã antialérgica.

Mas atenção: não compre roupas demais para o recém-nascido (tamanho RN). A menos que o bebê nasça antes do tempo ou seja muito pequeno, elas serão pouquíssimo usadas. Por isso, a maior

parte do enxoval deve ser composta de peças tamanho P. E lembre-se: não exagere na quantidade.

No primeiro ano de vida, é provável que o bebê triplique seu peso, tornando necessário renovar o guarda-roupa da criança a cada três meses, aproximadamente. Sem contar os inúmeros presentes! Amigos e familiares costumam dar roupas e sapatinhos. Para os mais próximos, você pode até indicar o tamanho ou o tipo de roupa de que mais necessita, evitando, assim, o excesso de algumas peças e a ausência de outras.

Se, por um lado, não se deve exagerar no enxoval, por outro, deve-se lembrar que os bebês precisam trocar de roupa várias vezes ao longo do dia, seja por mudança de temperatura, seja porque o xixi vazou da fralda. Às vezes, são feitas até seis trocas ao longo de um dia. Por isso, a decisão sobre a quantidade de peças depende ainda da rotina da casa. Se existe a possibilidade de lavar as roupas com frequência, o enxoval pode ser mais enxuto. Se as roupas serão lavadas a cada dois ou três dias, providencie um número maior de roupinhas.

O sexo do bebê, claro, também deve ser considerado. Mas, se não foi possível conhecê-lo por meio dos exames de ultrassom, invista em roupas brancas, amarelas e verdes, consideradas neutras.

Veja a seguir uma lista básica de enxoval, apenas com os itens necessários para os primeiros meses de vida da criança. Cada bebê, entretanto, pode ter as próprias necessidades. Além disso, à medida que ele for crescendo, novas necessidades surgirão e outros produtos e acessórios passarão a ser usados no dia a dia, como

copo para água, conjunto de prato e colher, xampu e condicionador, entre outros.

No caso das roupas, a quantidade e o tipo de roupa – se mais quente ou mais leve – irá variar conforme os hábitos da família e a estação do ano.

ENXOVAL BÁSICO

Guarda-roupa

- 1 conjunto para sair da maternidade – pode ser um macacão ou um conjunto tipo pagão tamanho RN ou P
- 6 bodies tamanho P de manga comprida
- 6 bodies tamanho P de manga curta
- 6 calças compridas tamanho P
- 6 macacões de manga comprida, de preferência com pezinho, tamanho P
- 3 conjuntos pagãos
- 2 casaquinhos para os dias mais frios
- 6 macacões de manga curta e sem pés, tamanho P – a quantidade pode ser menor se o bebê vai nascer no inverno
- 6 pares de meias tamanho P
- 3 pares de sapatinhos – prefira os de lã antialérgica
- 2 toucas tamanho P
- 3 pares de luvas tamanho P

Cama e banho

- 4 jogos de lençol de berço

- 3 cobertores, de preferência os de soft
- 3 mantas; prefira as de algodão, como as de piquê
- 3 cueiros
- 3 toalhas de banho com capuz
- 3 toalhas-fraldas para banho
- 6 paninhos ou toalhinhas de boca
- 12 fraldas de pano
- 6 babadores
- 1 mosquiteiro
- 2 jogos de lençol de carrinho
- 2 travesseiros antissufocantes
- 2 bolsas para carregar as coisas do bebê, sendo uma maior e outra menor, para saídas rápidas
- 1 trocador portátil
- 1 frasqueira de mão
- 1 mamadeira

Higiene e cuidados gerais

- Fraldas descartáveis – tamanhos RN e P
- Lenços umedecidos ou garrafa térmica com água morna para a higiene do bebê
- Algodão
- Sabonete neutro, de preferência os que não fazem arder os olhos
- Pomada para prevenção de assaduras
- Hastes flexíveis de algodão
- Frasco de álcool a 70%

- Fita adesiva
- Escova e pente de cabelo
- Tesourinha sem ponta para unhas
- Termômetro
- Bolsa de água quente pequena para aliviar as cólicas
- Cesta ou caixa para guardar os produtos do bebê

O QUE LEVAR PARA A MATERNIDADE

Na maioria das vezes, o tempo na maternidade é de dois a três dias, mas isso pode variar conforme o parto ou possíveis complicações. Algumas maternidades fornecem uma lista do que deve ser levado para o período de estadia da mãe e do bebê. Caso a sua não ofereça, veja a seguir uma lista de sugestões, considerando três dias de permanência. Embora pareça muita coisa, lembre-se de que o bebê pode se sujar, sendo necessárias mais de duas trocas ao dia.

PARA O BEBÊ

- 1 conjunto para sair da maternidade – pode ser um macacão ou um conjunto tipo pagão tamanho RN ou P
- 3 bodies de manga comprida
- 3 calças compridas
- 3 conjuntos pagãos
- 3 macacões de manga comprida
- 3 pares de sapatinhos
- 3 pares de meias
- 3 pares de luvas
- 2 mantas
- 1 cobertor
- 2 cueiros
- 3 toalhas de boca
- 1 pacote de fraldas descartáveis tamanho RN ou P

Opcionais

- Lembrancinhas
- Enfeite de porta

PARA A MAMÃE

- Cartão de gestante
- 4 trocas de roupa, sendo uma para o dia da saída da maternidade
- 2 pijamas ou camisolas, de preferência com botões na frente, para facilitar a amamentação
- 5 calcinhas de algodão; prefira os modelos maiores e mais confortáveis
- 3 sutiãs para amamentação
- 3 pares de meia
- 1 par de chinelos de borracha
- 1 par de chinelos de tecido/pantufas
- 1 sapato ou sandália para a saída da maternidade
- Produtos de higiene pessoal: absorventes higiênicos, absorventes para seios, xampu, condicionador, sabonete, escova de dente e creme dental

Chupeta

A Organização Mundial da Saúde e a Sociedade Brasileira de Pediatria não recomendam a chupeta, cujo uso indiscriminado poderia prejudicar a amamentação, a dentição e a fala da criança, além de estar relacionado a maior risco de diarreia e otite média. Caso se opte pelo uso, os profissionais indicam os

modelos ortodônticos e recomendam moderação – o que é bastante difícil; por isso, o melhor é tentar evitá-la.

O PARTO

Mesmo antes de engravidar, muitas mulheres já definem se querem ter parto normal ou cesárea. A mulher pode e deve pensar a respeito disso, mas saiba que essa decisão nem sempre será acatada. Se preferir o parto normal e o bebê estiver em posição invertida, por exemplo, o médico pode optar pela cesárea. Se quiser fazer cesárea, mas entrar em trabalho de parto antes do previsto, será necessário fazer parto normal.

Dessa forma, a escolha do tipo de parto não é feita apenas com base na vontade da mãe, mas também segundo a opinião médica, que avalia o que é melhor para a mãe e para o bebê. Não há, portanto, um tipo de parto ideal para todas as mulheres. Cada caso é um caso.

Bebê a bordo!

Nos dias que antecedem a chegada do bebê – especialmente para os pais de primeira viagem –, a casa já não é mais a mesma de nove meses atrás. É hora de escolher uma pessoa que possa ajudar a mãe nos primeiros dias após o nascimento do bebê. Providencie, ainda, caso o pai não possa, alguém para limpar a casa no período em que estiver na maternidade. É importante que o bebê seja recebido em um ambiente limpo e tranquilo e que a mãe não precise se preocupar com isso nos primeiros dias depois do parto. Em geral, avós, tias, amigas e até vizinhas adoram ajudar!

PARTO NATURAL E PARTO NORMAL

A diferença entre o parto natural e o parto normal é que, no primeiro, o médico apenas acompanha o processo, não havendo intervenções invasivas, como anestesia ou corte na região do períneo, por exemplo. Em ambos os casos, o processo – do início das contrações regulares ao nascimento do bebê – pode levar 10 horas ou mais. No parto normal, quando a dor é muito intensa, o médico aplica anestesia peridural e, se necessário, faz o corte cirúrgico na região do períneo para ajudar a saída do bebê. Tanto no parto natural quanto no normal, o bebê é expulso do corpo da mãe por meio das contrações uterinas.

Por serem mais fisiológicos, esses dois tipos de parto têm como vantagens a recuperação mais rápida e o menor risco de infecção. A principal desvantagem é a dor, amenizada, quando necessário, com a aplicação da anestesia peridural.

Para que o parto natural ou normal ocorra são necessárias três condições: contrações uterinas, dilatação do colo do útero e a progressão da cabeça do bebê pelo canal da vagina. Caso alguma dessas condições não seja verificada ou se mostre insuficiente para o bebê nascer, é possível que o médico opte pela cesárea.

Sinais de trabalho de parto

- Sensação de compressão no baixo ventre e endurecimento do abdome;
- Perda do tampão mucoso – de aspecto gelatinoso, pode sair da vagina dias antes do parto;

- Contrações uterinas – no início, ocorrem em intervalos irregulares; quando se tornam regulares, a cada 5 a 10 minutos, é hora de ir para a maternidade;
- Rompimento da bolsa e vazamento do líquido amniótico;
- Dilatação do colo uterino.

Nem todas as mulheres apresentam todos os sinais. Pode acontecer, por exemplo, de apenas a bolsa se romper e o líquido amniótico vazar, sem haver contrações. De todo modo, fique atenta aos sinais e, em caso de dúvida, procure o médico ou a maternidade.

Parto normal provoca incontinência urinária?

Não necessariamente. A incontinência urinária pode acontecer por diversos fatores, como o enfraquecimento dos músculos da região pela idade, ou fatores genéticos e hormonais. No entanto, se o parto não for bem conduzido, pode fragilizar o assoalho pélvico, aumentando as chances de ocorrer o problema. Se o parto for bem conduzido, não levando mais tempo que o devido, não há riscos. Em caso de incontinência, o médico deverá indicar exercícios de reeducação do períneo.

PARTO CESÁRIO

O parto cesáreo, ou cesariana, é uma opção quando a gestante tem a pelve estreita, é diabética, hipertensa ou apresenta outro problema que possa comprometer a própria vida e a do bebê. Também é indicado quando o bebê está em posição invertida (ou,

como se diz popularmente, sentado), é grande demais para passar pelo canal ou quando não há dilatação ou contração uterina.

Nesse tipo de parto, a mãe recebe a anestesia (peridural, raquianestesia ou geral) e não sentirá dor. O bebê é retirado através de um corte, geralmente horizontal, acima do púbis. Esse processo é rápido, em torno de 10 minutos, mas o restante da cirurgia – retirada da placenta, fechamento e sutura da pele – pode levar, aproximadamente, 35 minutos. A recuperação é lenta e dolorida e o risco de infecção, maior.

A cesárea deixa a barriga mais flácida que o parto normal?

A flacidez da barriga não está relacionada ao tipo de parto; pode ocorrer tanto após o parto normal quanto depois de uma cesárea. A maior ou menor flacidez irá depender de uma série de fatores, inclusive os de ordem genética, mas também de como a gestante se preparou ao longo da gestação para fortalecer os músculos do abdome. Se o preparo foi correto, em geral, a barriga levará de seis meses a um ano para voltar à forma antiga.

Se eu fizer cesárea uma vez, não poderei mais optar pelo parto normal?

Isso é mito. A cicatriz da cesárea não vai se romper em um posterior parto normal. É possível optar por esse tipo de parto numa próxima gestação, se ele for adequado às circunstâncias.

Papai a bordo!

Na maioria das vezes, quando não há complicações na gestação, o pai pode acompanhar o parto, seja ele normal ou cesáreo. A presença do pai nesse momento pode ajudar muito a mãe, tanto no aspecto psicológico quanto no físico, em especial no caso de parto normal: o pai poderá dar a mão à mãe nos momentos das contrações mais intensas, massagear seu abdome e ajudá-la a seguir as orientações que estão sendo dadas pelo médico ou enfermeiro. Ao conversar com a mulher durante o parto, vai ainda lhe transmitir coragem e conforto emocional.

A DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Mesmo sem antecedentes, algumas mulheres desenvolvem um quadro de depressão após o parto, que pode ter início dias ou até meses após o nascimento da criança. Os sintomas da depressão pós-parto são os mesmos da depressão normal: tristeza, irritabilidade, fadiga, ansiedade, insônia e perda de apetite, entre outros.

O pai e a família precisam estar atentos e, se notarem mudanças comportamentais ou de autoestima da mãe, devem apoiá-la e buscar ajuda médica. A depressão pós-parto, assim como a depressão normal, é uma doença e deve ser tratada, para evitar o sofrimento da mãe e do bebê.



A chegada do bebê

O BEBÊ CHEGOU! E AGORA?

A mãe e o pai saem da maternidade felizes da vida com o bebê no colo. Chegam em casa e... pronto! A felicidade se mistura às dúvidas e preocupações, ainda que o bebê esteja quietinho, dormindo! Será que ele está com fome? É hora de trocar? Será que está com frio? As dúvidas não cessam, e as preocupações aumentam se o bebê desata a chorar. Por que ele está chorando? O que fazemos agora?

Em primeiro lugar, é preciso manter a calma, por mais difícil que isso seja! Em segundo lugar, lembre-se de que o choro é o modo pelo qual o bebê expressa suas vontades e necessidades. Dessa forma, nem sempre indica algum problema mais sério. No entanto, nunca deve ser ignorado.

Em geral, os bebês choram quando estão com fome, com a fralda suja, com frio ou calor, ou simplesmente se querem colo. Nesse último caso, não hesite em dar o aconchego de que ele necessita. O bebê está começando a conhecer o mundo e, às vezes, se sente inseguro. O colo fornece a proteção, a segurança e o calor de que ele precisa.

A ALIMENTAÇÃO DO RECÉM-NASCIDO

O leite materno é o alimento mais completo e adequado para o bebê. Além de fornecer todos os nutrientes de que ele precisa, é de fácil digestão. Segundo pesquisas, o aleitamento materno ainda:

- protege contra infecções;
- diminui o risco de diarreias, alergias e doenças respiratórias;
- reduz as chances de obesidade;
- diminui o risco de hipertensão, colesterol alto e diabetes a longo prazo;
- contribui para o desenvolvimento cognitivo;
- promove o vínculo afetivo entre mãe e filho.

Mas não pense que a amamentação beneficia apenas o bebê. Estudos mostram que a prática reduz a chance de a mãe desenvolver câncer de mama e diabetes tipo 2, por exemplo. A amamentação evita, ainda, gastos com leite, mamadeira e bicos. É, portanto, a forma mais nutritiva, prática e barata de alimentar o bebê.

A Organização Mundial da Saúde recomenda que até os seis meses de idade a amamentação seja exclusiva, ou seja, nenhum outro alimento ou bebida deve ser oferecido à criança – nem mesmo água. A partir dos seis meses, o aleitamento materno deve ser complementado com outros alimentos, como papas de frutas e de legumes e sucos. Recomenda-se que a mãe amamente o bebê até, pelo menos, os dois anos de idade.

COMO AMAMENTAR?

Na maternidade você provavelmente vai aprender a amamentar o bebê da forma correta e, com certeza, ele saberá direitinho o que fazer quando a primeira mamada chegar! Afinal, trata-se de um processo instintivo. Em casa, porém, alguns cuidados devem ser tomados:

- verifique se o bebê está abocanhando todo o mamilo e quase toda a aréola. Se houver dor, é provável que ele não esteja “pegando” o peito corretamente. Nesse caso, retire o peito da boca do bebê, espere que a boca esteja bem aberta e coloque o peito novamente na boca do bebê, tendo o cuidado de deixar o nariz livre. Uma dica é observar se o lábio inferior do bebê está virado para fora; se estiver para dentro, é sinal de que a pega não está correta. Se houver qualquer incômodo ou dor ao amamentar, procure, na própria maternidade, o auxílio de um profissional;
- na hora de amamentar, sente-se em uma cadeira ou poltrona confortável e que tenha apoio para os braços. Isso evitará que você fique cansada. Nas lojas especializadas, existem almofadas próprias para a amamentação que ajudam bastante, pois mantêm o bebê próximo do peito, evitando o sobrepeso nos braços. Essa almofada pode ser substituída por uma almofada ou travesseiro que você tenha em casa;
- amamentar exige paciência e dedicação, mas os benefícios são compensatórios. Portanto, na hora de amamentar, esqueça os afazeres e compromissos. Estabeleça que, nesse momento, não há nada mais importante. Isso evita a ansiedade e torna a amamentação mais prazerosa para você e para o bebê.

E se eu não puder amamentar?

Em geral, todas as mulheres estão aptas a amamentar. Mas, caso não seja possível amamentar ou continuar amamentando, consulte o pediatra sobre o melhor leite para o seu bebê. Existem várias fórmulas infantis (leite em pó) destinadas à alimentação infantil. Em geral elas são divididas em fórmulas para o primeiro semestre e fórmulas para o segundo semestre. Se o bebê não se adaptar ao primeiro leite oferecido, comunique o pediatra, que deve indicar nova fórmula.

O USO DA MAMADEIRA

Se você não puder amamentar e tiver, de fato, de usar a fórmula, é importante tomar alguns cuidados com o uso da mamadeira. Sempre que for oferecê-la ao bebê, verifique a temperatura – que deve ser entre morna e fria.

Tanto a mãe quanto o pai podem dar a mamadeira ao bebê; basta observar algumas regrinhas:

- no colo, o bebê deve estar posicionado de modo que não fique nem sentado nem deitado demais;
- mantenha mamadeira a inclinada o suficiente para que o bico esteja sempre cheio de leite, evitando que a criança engula ar – o que pode provocar gases e cólicas;
- a quantidade de leite deve estar de acordo com a vontade do bebê. O ideal é que sempre sobre um restinho na mamadeira, garantindo, assim, que ele está satisfeito. Mas atenção: se o bebê desistir no meio, não insista;
- ao final da mamada, é importante esterilizar todos os componentes da mamadeira, lavando-os com esponja e, depois, fervendo-os. Isso vai evitar diarreias e outras complicações.

Leite de vaca pode?

O leite de vaca é contraindicado para crianças menores de um ano de idade. Além de não fornecer os nutrientes necessários ao bebê, pode provocar inflamação na mucosa do intestino, anemia e alergias.

A TROCA DO BEBÊ

Nos primeiros meses de vida, as trocas de fraldas ocorrem várias vezes ao dia – em geral antes ou depois da mamada. No entanto, se o bebê fizer cocô no intervalo da mamada, a fralda também deve ser trocada, evitando-se as assaduras.

Durante a noite, não é preciso acordar o bebê para trocá-lo, a menos que o xixi tenha vazado ou que ele tenha feito cocô.

Se o bebê for alimentado exclusivamente com leite materno, é provável que as trocas sejam mais frequentes. Os bebês que tomam fórmula podem ter prisão de ventre; dessa forma, fazem menos cocô, em geral mais sólido que o dos bebês que mamam no peito. Nesse caso, as trocas devem ocorrer em intervalos de aproximadamente três ou quatro horas, ou sempre que ele fizer cocô.

A troca do bebê pode ser feita em um trocador ou em cima de uma cama. Em ambos os casos, é importante manter a atenção no bebê e não deixá-lo sozinho nem por um segundo, já que o risco de queda é grande. Por isso, antes de começar a troca, deixe à mão todos os acessórios de que vai precisar:

- fralda descartável limpa;
- fralda de pano, para emergências; muitas vezes, o bebê faz xixi durante a troca;
- Pomada antiassadura;
- Garrafa térmica com água e algodão ou lenço umedecido;
- Troca de roupa, caso seja necessário.

Se esquecer algo e tiver que se distanciar do lugar onde está o bebê, não o deixe sozinho: pegue-o no colo e leve-o com você. Não

é porque ele está quietinho que não vai se virar!

Antes de colocar a fralda limpa no bebê, mesmo que ele não tenha feito cocô, limpe a região genital, o bumbum e as dobrinhas com algodão umedecido em água morna. Nas meninas, a limpeza deve ser feita sempre de frente para trás. Os lenços umedecidos substituem a água e o algodão, mas, pelo menos no primeiro mês de vida, é melhor evitá-los; a pele do bebê é muito sensível, e os lenços podem irritá-la. Seque-o bem com um chumaço de algodão ou uma fralda de pano e passe a pomada antiassadura – que deve ser aplicada em toda troca.

Para colocar a fralda, levante o bumbum e coloque metade da fralda por baixo dele. Dobre a outra metade para cima e, em seguida, fixe as fitas adesivas. Procure não apertar muito a fralda para não incomodar o bebê, mas não a deixe muito frouxa, a fim de evitar vazamentos. Se o umbigo ainda não cicatrizou, dobre o alto da fralda para evitar que ela o cubra.

A HORA DO BANHO

As mães de primeira viagem costumam temer o primeiro banho. Se é o seu caso, não fique aflita. Basta tomar alguns cuidados. Em geral, as enfermeiras da maternidade explicam o procedimento e, em alguns casos, a própria mãe dá o banho.

Em casa, é preciso estabelecer uma rotina de horário. Pelo menos nos primeiros meses, é melhor que o banho aconteça no período mais quente do dia, entre 10 e 15 horas, distante da última mamada – para evitar que ele regurgite – e da próxima – para evitar que ele fique irritado. O banho deve ocorrer todos os dias, pois, embora não pareça, o bebê se suja bastante.

Frio ou calor?

Os bebês são mais sensíveis às mudanças de temperatura. Por isso, a escolha da roupa irá depender do clima, assim como das mudanças térmicas que ele irá enfrentar. Dessa forma, se o dia estiver muito quente e o bebê for ficar em casa ou em lugares que não têm ar condicionado, a mãe pode optar por uma roupa mais leve. Nos primeiros meses é aconselhável manter os pés sempre protegidos; se eles estiverem muito frios, é hora de agasalhar melhor o bebê. Na hora do passeio, entretanto, saia prevenida: leve roupas de calor, de frio, meias e um cobertor.

Bebê a bordo

Aos poucos, a rotina da casa se adapta às necessidades do bebê: a hora do banho, as trocas, a mamada. Para conciliar tudo isso, estabeleça uma rotina:

- limpe a casa diariamente. Aproveite a soneca do bebê pela manhã. Isso evitará que o serviço se acumule;
- lave e passe as roupas do bebê com frequência;
- procure manter tudo no lugar. Assim, a casa estará sempre organizada e pronta para receber visitas – que sempre aparecem nos primeiros meses;
- descanse. Escolha uma das sonecas do bebê para dormir ou praticar um hobby.

NA BANHEIRA, PASSO A PASSO

Antes de começar o banho, deixe tudo à mão:

- algodão e água morna ou lenço umedecido;
- sabonete neutro;
- óleo infantil, se for necessário;
- toalha de banho;
- fralda descartável;
- fralda de pano ou toalha-fralda;
- pomada antiassaduras;
- troca de roupa.

Nos primeiros meses, o ideal é que o banho seja dado no mesmo lugar em que o bebê será trocado, evitando as mudanças de temperatura; mantenha portas e janelas fechadas.

Verifique a temperatura da água, que deve estar em torno de 37 °C. Nas lojas especializadas, existem termômetros próprios para

medi-la. Mas, se você não tiver um, coloque o antebraço na água: se sentir que está quente, adicione um pouco de água fria à banheira. Se estiver insegura, coloque uma fralda de pano no fundo da banheira; isso vai lhe dar um pouco mais de segurança, evitando que o bebê escorregue. E lembre-se: não é preciso encher a banheira; o bebê ainda é muito pequeno.

Com tudo à mão e a temperatura da água checada, é hora do banho! Veja como é simples:

- tire a roupa do bebê e limpe a região genital e o bumbum, especialmente se ele tiver feito cocô;
- enrole o bebê na toalha e comece o banho pela cabeça, antes mesmo de colocá-lo na banheira. Segure o bebê no braço esquerdo e apoie a cabeça em sua mão. Os dedos polegar e anular da mão esquerda devem ser usados para proteger a orelha; a mão direita deve ficar livre;
- aproxime a cabeça do bebê próximo à banheira e, com a mão direita, lave-a delicadamente. Com movimentos circulares, massageie o couro cabeludo com um pouquinho de sabonete. Se houver crostas no couro cabeludo – o que é normal –, passe um pouco de óleo infantil para amolecê-las, antes do sabonete. Enxágue, coloque o bebê na cama ou no trocador e seque-o;
- em seguida, lave o corpo. Coloque o bebê delicadamente na banheira. Segure a cabeça com um braço e coloque a mão sob a axila dele, segurando também o ombro. Ensaboe com um pouquinho de sabonete e lave bem o bumbum e as dobrinhas das pernas, braços e pescoço;

- nas meninas, ensaboe e enxágue a vulva. Nos meninos, puxe, delicadamente, para trás a pele que encobre a glândula (prepúcio) e lave o pênis com água e sabonete. Com a prática, você pode virar o bebê de barriga para baixo, segurando-o com a mão esquerda, pelo peito. Mas fique atenta para que ele não mergulhe a cabeça na água;
- terminado o banho – que não deve ser muito demorado –, tire o bebê da banheira e enrole-o em uma toalha para que não se esfrie. Seque-o com uma toalha-fralda ou fralda de pano, dando atenção especial às dobrinhas do pescoço, pernas, braços e também atrás das orelhas. Pronto! Agora é só colocar a fralda e vestir a roupinha.

E se o bebê começar a chorar durante o banho?

Nos primeiros banhos, o bebê pode chorar. Não se desesperar. O banho é uma experiência nova para ele, e o choro, uma forma de se manifestar. Converse com o bebê e tente acalmá-lo. Se você estiver insegura, peça a alguém que fique por perto nos primeiros banhos. E lembre-se: não é preciso ter medo, apenas cuidado!

CUIDADOS COM O UMBIGO

Pode não parecer, mas cuidar do umbigo do bebê é bastante simples. O pediatra ou as enfermeiras da maternidade vão, provavelmente, explicar os procedimentos, mas o cuidado consiste basicamente na higienização do local – que deve ser feita a cada troca de fralda e após o banho.

Para isso, limpe a região – o chamado coto umbilical – com uma haste flexível embebida em álcool a 70%, retirando possíveis serosidades. Manter a área seca e descoberta é fundamental para a cicatrização. Portanto, não utilize faixa umbilical e, até que caia – por volta do décimo dia após o nascimento do bebê –, dobre o alto da fralda para garantir que o local fique arejado.

Papai a bordo

É muito importante que o pai compartilhe com a mãe os cuidados com o bebê. O banho e a troca de fralda são tarefas que o pai pode fazer, alternando-se com a mãe ou ajudando-a. Cuidar do bebê também é uma forma de estreitar os laços de pai e filho. De início, o pai – assim como a mãe – pode se sentir inseguro. Mas, com a prática e a união, ambos se sairão muito bem. É importante que o pai se sinta seguro para cuidar do bebê, caso a mãe precise se ausentar por algumas horas.

PRIMEIROS-SOCORROS

À medida que o pai e a mãe vão conhecendo o bebê, passam a compreender melhor o motivo do choro e conseguem identificar algo que não vai bem. Os pais devem ficar atentos a qualquer sinal ou comportamento diferente e, sempre que necessário, procurar atendimento médico.

AS CÓLICAS

As cólicas ocorrem porque o sistema digestivo do bebê – até por volta dos três meses – ainda é imaturo. Isso faz com que as paredes do intestino se contraíam e relaxem sem controle, provocando gases, que geram as cólicas.

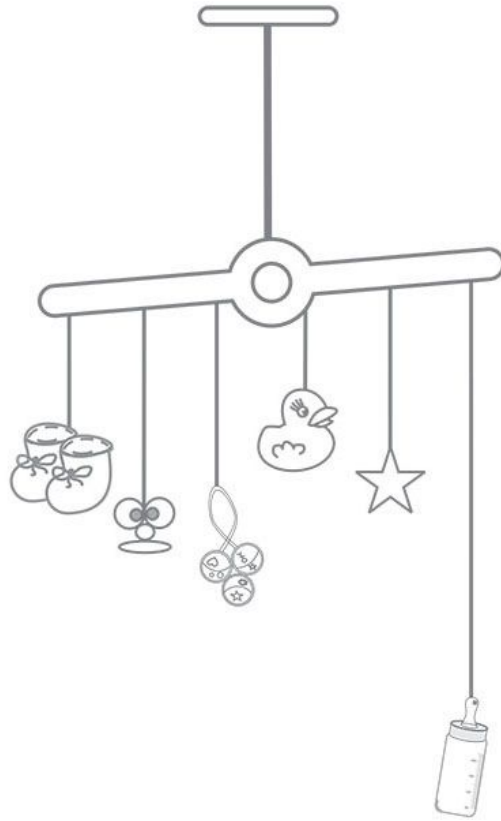
Para amenizar as cólicas, coloque a barriga do bebê na barriga da mãe ou do pai – a temperatura do corpo do homem é um pouco mais elevada e, por isso, pode ser até mais eficaz. Também se pode usar uma bolsa de água quente – que, nesse caso, deve estar morna. Dispense, porém, os famosos chazinhos. Além de não resolver o problema, pode piorá-lo; analgésicos só devem ser usados sob prescrição médica.

FEBRE

A febre não é uma doença, e sim um sintoma. Se o bebê estiver com febre, dê um banho morno e procure um médico. Só ele saberá a causa da febre e o tratamento mais adequado.

ENGASGO

Se o bebê se engasgar com o leite, não se desespere! Você precisa estar calma para poder ajudá-lo. Na maioria das vezes, o bebê se recupera sozinho. Mas, se isso não acontecer e o bebê estiver ficando sem ar, é hora de agir: coloque-o de bruços, deixando a cabeça ligeiramente inclinada para baixo; com a outra mão, dê cinco tapinhas – não precisa exagerar na força – nas costas da criança. Se não resolver, comprima o tórax do bebê com os dedos – entre um mamilo e outro – por cinco vezes. Se ainda assim não resolver, ligue para o serviço de emergência, que lhe fornecerá mais instruções e poderá fazer o atendimento especializado.



Crescendo e aprendendo

CRESCER E SE DESENVOLVER

É importante não confundir crescimento com desenvolvimento. O crescimento está relacionado ao ganho de peso, altura e tamanho (da circunferência da cabeça, do tórax e de outras partes do corpo) do bebê. Já o desenvolvimento se refere às habilidades adquiridas pela criança e está diretamente relacionado ao amadurecimento do sistema nervoso central.

Cada criança cresce e se desenvolve em um ritmo próprio – algumas mais rapidamente, outras mais lentamente. Da mesma forma, o ritmo de desenvolvimento também é diferente. Apesar disso, certas características do crescimento e do desenvolvimento dos bebês são mais comuns e esperadas.

A seguir, você tem um resumo completo dessas características a cada trimestre – durante o primeiro ano de vida do bebê –, com dicas sobre alimentação, brincadeiras e estímulos. Se tiver qualquer dúvida sobre o assunto, consulte o pediatra.

Os bebês prematuros

O desenvolvimento dos prematuros é calculado subtraindo-se as semanas que faltaram para completar a gestação. Assim, se o bebê nasceu de 30 semanas – oito antes do mínimo ideal –, é normal que demore cerca de dois meses para fazer as mesmas coisas que um bebê de 40 semanas. Esse atraso diminui gradativamente, e por volta dos dois anos ele já terá se equiparado aos demais.

PRIMEIRO TRIMESTRE

Quando nasce, o bebê já é capaz de usar os cinco sentidos – a visão, a audição, o tato, o olfato e o paladar. Em termos motores, pode, por exemplo, virar a cabeça de um lado para o outro e, ao final do primeiro mês, consegue se mexer quando colocado em uma cama ou berço.

No segundo mês, os bebês já emitem vocalizações e fazem gestos que demonstram quando estão angustiados, irritados ou felizes. O sorriso é uma das manifestações sociais que, geralmente, aparecem nessa fase.

No terceiro mês, o bebê é capaz de sustentar a cabeça, e a visão se desenvolve, permitindo que ele interaja cada dia mais com as pessoas.

Alimentação

Até os três meses, o leite materno é o único alimento que deve ser oferecido ao bebê. Caso a mãe não esteja amamentando, o pediatra pode indicar uma fórmula infantil. Mesmo nesse caso, água, suco e outros alimentos só devem ser oferecidos quando indicados pelo médico.

Brincadeiras e estímulos

Cuidar do bebê com carinho, conversar, cantar ou colocar uma música suave para ele ouvir são algumas formas de estimulá-lo nessa primeira fase e em todo o processo de desenvolvimento da criança. Brinquedos que reproduzam sons, luzes e movimentos,

como os móveis, são indicados, especialmente a partir do segundo mês.

No terceiro mês, quando o bebê já é capaz de segurar objetos, ofereça os chocalhos. O passeio ao ar livre é cada dia mais agradável para o bebê, que adora observar tudo o que está ao seu redor.

SEGUNDO TRIMESTRE

No quarto mês o bebê já está bem mais firme. É capaz de levantar a cabeça e os ombros quando colocado de bruços e fica encantado com os movimentos de suas mãos. Os sons que ele emite são cada vez mais altos e diversificados, a capacidade de interação pessoal também aumentou, e ele já pode dar as primeiras gargalhadas.

Com cinco meses, o bebê, bastante ativo, é capaz de se virar no berço, levar brinquedos à boca e segurar os pezinhos com as mãos. As vocalizações e as risadas são cada vez mais frequentes e intensas.

Com seis meses, ele consegue se sentar com apoio e é capaz de rolar de um lado para outro. Nessa idade, começa a se interessar mais por brinquedos e passa mais tempo entretido com eles.

Alimentação

Até os seis meses, os bebês que se alimentam de leite materno não necessitam de nenhum outro alimento ou líquido. No caso dos bebês que tomam fórmulas infantis, a introdução de sucos, papas e

outros alimentos só deve ser feita quando houver indicação do médico.

Com seis meses completos, tanto os bebês que tomam leite materno quanto os que tomam fórmulas infantis devem iniciar a alimentação complementar. Cabe ao pediatra orientar sobre a introdução dos sucos e das papas doces e salgadas na dieta do bebê.

Brincadeiras e estímulos

Além de chocalhos, brinquedos com luzes, cores e sons fascinam os bebês dessa fase, que também adoram brincar no chão, em tapetes emborrachados ou em tapetes de atividades.

A partir dos cinco meses, o bebê está mais atento às expressões das pessoas e procura imitá-las. Brinque fazendo caretas e bicos e emitindo sons que ele possa imitar.

Aos seis meses, os brinquedos e brincadeiras que o estimulam a engatinhar também devem ser adotados. Descubra os brinquedos de que ele mais gosta, coloque-os de um lado da sala, ponha o bebê do outro, de bruços, e o incentive a buscá-los.

TERCEIRO TRIMESTRE

Com sete meses, a capacidade de se deslocar de um lugar para outro, se arrastando ou rolando, aumenta significativamente. Nessa fase, o bebê também é capaz de transferir objetos de uma mão para a outra, e alguns já conseguem ficar sentados sem apoio por um

tempo. Ele adora brincar, reconhece bem as pessoas da família e pode estranhar quando pessoas desconhecidas o pegam no colo.

Com oito meses, desenvolve a capacidade de fazer o movimento de “pinça” com os dedos indicador e polegar, e alguns já conseguem ficar sentados sozinhos. Balbuciam sílabas e imitam os gestos feitos pelos adultos com muita facilidade. Aos nove meses, o bebê se senta sozinho, e aqueles que já haviam desenvolvido tal habilidade podem começar a engatinhar.

Alimentação

O leite materno ou a fórmula infantil continuam sendo a base da alimentação do bebê. A alimentação complementar, entretanto, é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento do bebê, já que nessa fase o leite não fornece mais todos os nutrientes de que ele necessita. Lembre-se de que os bons hábitos alimentares são adquiridos nos primeiros anos de vida e, por isso, é importante que comecem a ser incorporados. Isso evitará, no futuro, problemas como obesidade, diabetes, hipertensão e colesterol alto. Veja abaixo cinco dicas para não errar na alimentação do bebê:

- varie os ingredientes da papinha. Assim, ele se familiarizará com os diferentes sabores;
- amasse a papinha com o garfo. Quanto menor o bebê, mais amassada deve ser a papinha – mas não bata no liquidificador. O bebê deve se acostumar com a textura dos alimentos;
- não exagere no sal e evite o açúcar;
- não ofereça alimentos gordurosos ou industrializados;

- insista! Alguns bebês resistem a novos alimentos, mas não desista no primeiro “não” ou careta.

Brincadeiras e estímulos

Os brinquedos de encaixar, empilhar e os de ação e reação – como os de apertar botões para emitir sons – são boas opções para essa fase. Ouvir música com o bebê e contar histórias – ainda que ele não preste muita atenção – também ajudam no desenvolvimento. Brincadeiras como as de esconder objetos para ele achar fazem grande sucesso. O bebê deve ser estimulado a ficar sentado e, quando já tiver adquirido essa habilidade, deve-se incentivá-lo a engatinhar. Aos nove meses, inicia-se a fase das gracinhas: ele adora chamar a atenção; quando aplaudido, costuma repetir a brincadeira e acompanhar com palminhas!

Bebê a bordo

Se os pais trabalham fora, é importante reservar um tempo para brincar com o bebê – mesmo que estejam muito cansados. O contato do bebê com os pais é fundamental para o seu desenvolvimento. Da mesma maneira, os brinquedos fazem parte do universo da criança e, a partir de agora, também da sua casa. Escolha um lugar para guardá-los e defina onde o bebê pode brincar com segurança. Se ele estiver engatinhando, fique atenta a objetos que estejam a seu alcance e que possam ser levados à boca e engolidos. O campo de visão do bebê é diferente do nosso. Pequenos objetos no chão são encontrados por ele facilmente.

QUARTO TRIMESTRE

Com dez meses, a maioria dos bebês já engatinha. Mas, se o seu filho ainda não engatinhou, não se preocupe. Algumas crianças demoram mais para engatinhar, e outras podem até pular essa fase. Aos 11 meses, o bebê já fica de pé e, entre os 12 e os 14 meses, é capaz de caminhar sem ajuda.

Nessa fase, ele pode falar algumas palavras, compreende melhor o significado do que ouve e imita tudo o que observa. É hora de começar a ensinar o que pode e o que não pode fazer. Lembre-se: o bebê aprende observando as atitudes dos pais e, portanto, dar bons exemplos é fundamental.

Alimentação

A partir dos nove meses, além de frutas e sucos naturais, quatro ingredientes básicos não podem faltar no cardápio do bebê: carboidratos (arroz, macarrão, batata etc.), proteínas (carne bovina, frango, gema de ovo etc.), legumes (cenoura, abóbora, beterraba etc.) e verduras (couve, repolho, espinafre, brócolis etc.). À medida que os dentes crescem e, portanto, a capacidade de mastigação aumenta, os alimentos devem ser oferecidos em pedaços maiores. A partir de 1 ano, o bebê já pode comer a comida da família, se ela tiver os nutrientes de que ele necessita. Aqui, vale a regra do bom senso: não ofereça alimentos muito gordurosos ou industrializados, por exemplo.

Brincadeiras e estímulos

Converse, cante e conte histórias. Isso estimula a fala. Livros com ilustrações também são indicados; mostre para ele cada figura que aparece nas páginas e lhe diga o nome: bola, cachorro, leão etc. Os brinquedos de encaixe e os de empurrar e puxar também atraem muito os bebês dessa fase, que, aliás, também adoram objetos que não são exatamente brinquedos: controle remoto, colher, panela etc.

Bebê a bordo

É hora de adaptar a casa para o bebê engatinhar e andar com segurança, evitando acidentes:

- não deixe produtos de limpeza e medicamentos ao alcance do bebê;
- guarde moedas, tampas de caneta e outros objetos pequenos que possam ser engolidos;
- vede tomadas com fita adesiva ou tampas de segurança;
- cuidado com as gavetas. Não coloque objetos pequenos ou perigosos (como facas) em gavetas ao alcance do bebê;
- na cozinha, deixe os cabos de panela voltados para dentro do fogão;
- coloque grades de segurança nas escadas e telas de proteção em piscinas e janelas;
- baixe a tampa do vaso sanitário e não deixe roupas de molho em baldes no chão.

Saiba mais

MINISTÉRIO DA SAÚDE

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA

Obra conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Produção editorial: carochinha editorial

Redação: Nara Raggiotti

Preparação de texto: Guta Gouveia

Revisão: Elvira Castañon, Amanda Leal e Arthur Mello

Consultoria: Dr. José João Beschizza Pini, pediatra, graduado pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP

Ilustrações: Fernando Mello

Foto da capa: Baby feet 3 ©2006/lou&magoo/CC-BY

Conversão em epub: {kolekto}

Direitos de publicação:

© 2011 Editora Melhoramentos Ltda.

1.ª edição digital, maio de 2014

ISBN: 978-85-06-07346-9 (digital)

ISBN: 978-85-06-06548-8 (impresso)

Atendimento ao consumidor:

Editora Melhoramentos Ltda.

Caixa Postal 11541 – CEP 05049-970

São Paulo – SP – Brasil

Tel.: (11) 3874-0880

www.editoramelhoramentos.com.br

sac@melhoramentos.com.br

