

Itaú Unibanco



Bebê

em casa



Índice

Lar doce lar	05
Os primeiros dias	06
Aspectos psicológicos do pós-parto	10
Pós-parto	16
Aleitamento materno	18
A saúde que seu filho merece	19
A participação do pai	20
As vantagens do aleitamento	21
Instalando a amamentação	23
Produção e livre demanda	25
Informações essenciais sobre amamentação	27
Voltando ao trabalho e o desmame	38
Dicas de Alimentação	41
Cuidados com o bebê	43
O cantinho do seu bebê	44
Dicas sobre o sono	45
Lidando com o choro	47
A higiene do neném	50
As cólicas	55
Um milagre nas pequenas coisas	57
Acidentes e vacinas	60
Registro Civil	62
Guia de Serviço	63
Sugestões de leitura	66

Mamãe e Papai

Após nove meses de expectativa, o bebê finalmente vai para casa, trazendo, em suas mãozinhas tão pequenas, um mundo cheio de novidades. Por mais livros que vocês leiam ao longo da gravidez, por mais que se preparem e tentem prever tudo o que acontecerá, muitas dúvidas irão surgir.

Com o objetivo de ajudá-los nesse momento tão especial de suas vidas, o Itaú Unibanco desenvolveu o **Bebê em Casa**. Esse programa disponibiliza gratuitamente a visita de uma enfermeira em até 15 dias após o nascimento do bebê para orientar os novos papais sobre os cuidados com o bebê e a mãe no pós-parto e aleitamento materno.

Além disso, preparamos esse manual com dicas de como lidar com as situações que podem surgir no dia a dia após a chegada do seu filho. Divida esse material com todos aqueles que auxiliarão vocês nos cuidados com o bebê.

Boa Leitura!

Área de Pessoas



Lar doce lar

Não é só o bebê que precisa de cuidados

O pós-parto é uma etapa de adaptação tanto para o bebê, que está se ajustando à vida fora do útero, quanto para a mãe, que passa a ser uma puérpera (que deu a luz recentemente).

O nome parece difícil, mas as orientações para o período são claras: a mulher precisa de 40 dias de abstenção sexual para se recuperar do parto: é o famoso resguardo. Além disso, a mãe vive um momento delicado, de alterações orgânicas e emocionais intensas e passageiras.

Nessa fase a mulher precisa de muito apoio do novo papai e da família, uma vez que os recém-nascidos são absolutamente dependentes e precisam ser acolhidos, alimentados e cuidados; além de decifrados em suas necessidades e desconfortos. Para a nova mãe, é fundamental encontrar tempo para dormir, comer direito e para cuidar de si mesma e aceitar as novas emoções.

É um começo trabalhoso, mas em algumas semanas, tudo ficará mais fácil.

Lar doce lar: a primeira noite em casa

Ansiedade é palavra que define a primeira noite da família em casa, na volta da maternidade, especialmente se for o primeiro filho do casal. A preocupação é normal e não há nada errado em querer checar se seu bebê está respirando enquanto dorme um sono profundo. Com o passar dos dias, essa ansiedade se reduz.

Como lidar com as visitas

Ao mesmo tempo em que nasce o bebê, nascem avós, tios, primos e padrinhos. Todos estão curiosos querendo ver o pequeno novo membro da família. A melhor coisa a fazer é descobrir



como cada um pode ajudar. Os avós, por exemplo, podem receber as visitas.. Aliás, é importante definir um horário adequado para receber visitas, já que não podem atrapalhar o sono da mãe e do bebê.

A primeira consulta ao pediatra

A recomendação médica é de que a primeira visita ao pediatra aconteça entre sete e dez dias de vida do bebê. É nessa consulta que a família poderá se reassurar de que tudo está acontecendo da melhor forma possível e conversar sobre a rotina da casa de do bebê. É também a hora perfeita para esclarecer dúvidas que possam ter surgido nesses primeiros dias.



A parceria é fundamental

Um dos maiores desafios que você encontrará nas primeiras semanas de vida do seu bebê, com certeza, será o cansaço. Dias e noites se misturam e o bebê pode chorar, sem que os pais consigam acalmá-lo ou descobrir a razão. Junto à exaustão, os novos papais podem descobrir um sentimento de incompetência. Não se angustie: o começo é assim mesmo.

O ideal é que pai e mãe formem uma parceria, se apoiando e revezando enquanto o outro descansa um pouco. É importante que o novo papai ajude a mãe a cuidar da casa e crie condições para que ela durma e relaxe enquanto o bebê estiver tranquilo. O pós-parto é a arte de descansar no intervalo das mamadas e dos cuidados com o bebê.

A importância da rotina

No primeiro trimestre da vida, não existe bebê manhoso. Nesta fase, os bebês precisam da presença sensível e contínua da mãe. Com os pais ao seu lado, o recém-nascido começa a construir um sentimento de confiança no mundo, começa a se sentir mais seguro nesse novo ambiente.

Cada neném faz seu ritmo e acaba criando uma rotina própria, naturalmente. É importante adotar a livre demanda em relação ao aleitamento. Ou seja, o seu bebê é quem vai determinar quando e quanto quer mamar.

É a rotina que ajuda a tornar o mundo mais previsível para o bebê. Assim, ele aprende desde já a antecipar o que vem pela frente: vai saber que, depois de mamar, ele será colocado para arrotar, ou que, quando escurecer, será posto no berço.

O recém-nascido precisa de tempo e de palavras da mãe, para que consiga esperar, com certa tranquilidade, pela resposta que irá aliviar sua sensação de desconforto.

Aprender a esperar é uma conquista que acontece aos poucos, lentamente, ao longo da infância.

Todos os membros da família precisam preservar a rotina: os horários das refeições e do sono devem ser estabelecidos e seguidos.

Para lidar com a inevitável ausência da mãe, alguns bebês escolhem um objeto de apego para se agarrar quando se sentem inseguros. Esse apego deve ser acolhido com naturalidade e respeito, seja ele um cobertor, seja um ursinho ou até um simples paninho.

Aspectos psicológicos do pós-parto

“Será que meu leite é suficiente?”, a mãe se pergunta. “Por que minha mulher só fica com o bebê e não me dá atenção?”, “Será que ela vai dar conta?”, “O que mais posso fazer?”, pergunta-se o pai. “Será que esqueceram que eu existo”, perguntam os filhos mais velhos. “Não sabemos o que fazer! O bebê não para de chorar!”, declaram os pais, exaustos.

Após o nascimento do bebê, alegria e orgulho estão presentes quase que na mesma dose que os sentimentos de insegurança, solidão, impotência e ciúmes, e atingem a toda família.

Nesses primeiros meses, a sensação geral é de que parece que só o bebê existe no universo materno. Ele é o centro de tudo. Nesse período, muitas vezes as mulheres têm atitudes e reagem de forma nem sempre compreensível para seu parceiro e familiares.

Pai e mãe se beneficiam quando conseguem conversar, manter o bom-humor e a proximidade.

Aproveite a visita da enfermeira do Programa Bebê em Casa para conversar, perguntar muito e se reassegurar da rotina com o bebê.



Mamãe, de onde vem essa tristeza?

Em um momento de tanta alegria e transformações, às vezes, fica difícil compreender o surgimento de momentos de tristeza ou um de humor depressivo na nova mamãe.

A tristeza materna, também conhecida como “baby blues”, pode acontecer a partir da primeira semana pós-parto, podendo durar por até 20 dias.

Apesar do que você possa pensar, é um acontecimento relativamente comum, que pode estar presente em cerca de 70% a 80% das mulheres. A causa é o banho hormonal do pós-parto e do início das trocas entre a mãe e o bebê. Você sabia que as mães adotivas também vivem o baby blues?

Nesse período, a nova mamãe sente-se incapaz de cuidar do filho, embora cuide dele com responsabilidade. Crises de choro sem motivo aparente acontecem e ela também pode chorar quando o bebê chora. Mudanças bruscas de humor podem chegar sem aviso. Tristeza, cansaço e irritação convivem com a alegria e a euforia. Surge a insegurança de o corpo não voltar à forma anterior e também temor pela perda da liberdade.

Mas bastam alguns dias, ou diferentes períodos do dia, para tudo isso mudar.

Depressão pós-parto: saiba o que é e como cuidar

Tristeza profunda, choro incontrolável, irritabilidade e mudanças bruscas de humor; indisposição, falta de concentração, distúrbios do sono e/ou de apetite, desinteresse pelas atividades do dia a dia, preocupação excessiva com a saúde do bebê ou mesmo a perda de interesse pelo filho; sensação de incapacidade de cuidar do neném, medo de machucá-lo e até a perda de vontade de fazer coisas simples, como tomar banho ou assistir televisão. Esses são sintomas que não combinam em nada com a rotina de quem acabou de ter um filho, mas que podem acontecer e caracterizar a depressão pós-parto.

É preciso atenção: a depressão pós-parto atinge entre 10% e 15% das mulheres e pode começar na primeira semana após o parto e estender-se por até dois anos. A primeira coisa que é preciso saber é que depressão não é frescura. Enquanto passa pela depressão pós-parto, a mulher costuma se sentir culpada e, muitas vezes, tenta esconder um sofrimento intenso, que é mal compreendido pela família e por alguns médicos. Nesse momento, compreensão é a palavra chave.

Considerada um quadro clínico grave, a doença requer acompanhamento psicológico e psiquiátrico, pois muitas vezes é necessário considerar uma intervenção com medicamentos. Caso o diagnóstico seja feito, nada mais importante do que poder contar com o apoio do companheiro.

Esse é um momento em que a mulher precisa se sentir amada, compreendida e precisará de ajuda nos cuidados com o filho e consigo mesma. Se não tratada a tempo,



a depressão pós-parto pode comprometer o vínculo da mãe com a criança e gerar consequências pelo resto da vida.

Depressão pós-parto também é doença de homem

Talvez você nunca tenha ouvido falar na depressão pós-parto masculina. Por ser pouco estudada e divulgada, poucas pessoas a conhecem, mas ela atinge cerca de 6% a 10% dos homens, após o nascimento dos filhos.

Como você já deve ter percebido, o nascimento de um bebê traz muitas mudanças à vida do casal. Nessa fase, a ligação entre a mãe e o recém-nascido é muito forte, principalmente

por conta da amamentação. Por isso, é natural que o homem se sinta excluído em alguns momentos, sinta ciúmes da atenção dispensada à criança e sofra com essa proximidade, sem conseguir encontrar o seu lugar. Também é comum o receio de ter perdido a liberdade que tinha antes e a preocupação com tamanha responsabilidade.

A depressão pós-parto masculina é caracterizada por uma tristeza profunda, que pode aparecer nos três primeiros meses após o parto e é mais comum em pais de primeira viagem. Entre os sintomas estão a indiferença ou desinteresse pelo bebê, crises agudas de ciúmes, com maiores cobranças de atenção por parte da mulher, falta de interesse sexual súbito, irritabilidade, dores no corpo, sonolência intensa. O transtorno pode ser um reflexo da ansiedade e do medo de não conseguir educar a criança e cuidar da família, principalmente no aspecto financeiro.

O ideal é que o homem busque ajuda especializada de psicólogo. O uso de medicação e a duração do tratamento dependem das características de cada paciente.

Psicose puerperal

Esse é um distúrbio mental grave, que surge de forma inesperada, nas duas primeiras semanas após o parto. A boa notícia é que ele tende a se manifestar em menos de 1% das mulheres que deram a luz recentemente.

Pela gravidade do transtorno, a família precisa intervir de forma imediata, uma vez que a mulher tem comportamentos bizarros e desorganizados, com delírios, alucinações e agitação psicomotora. A maior parte dos delírios está diretamente ligada ao bebê e assim, a mulher tende a ficar agressiva.

O ideal é que a mãe seja separada do bebê para prevenir que o pequeno se machuque e, em situações extremas, que a mãe cometa infanticídio e suicídio. A amamentação deve ser interrompida até que a mãe volte a ter condições de cuidar da criança. Esse distúrbio exige acompanhamento e medicação psiquiátrica. Em casos mais graves, a internação hospitalar se faz necessária.



A alta obstétrica

Não pense que, após o parto, o bebê é o único que precisa ir ao médico para checar se está tudo bem. A nova mamãe também precisa de cuidados especiais: o retorno ao obstetra é fundamental para a saúde da mulher, de 7 a 10 dias após o parto. Nessa consulta, faz-se uma revisão do parto e uma avaliação do pós-parto.

Ela deve retornar depois, após 40 dias, com a ferida placentária cicatrizada e o aleitamento instalado. Só então, a mulher poderá ter alta obstétrica. Essa é uma consulta muito importante, pois, antes de voltar a ter relações sexuais, a mulher precisa escolher um método anticoncepcional. O ideal é que o parceiro esteja presente nessa consulta.

O início de um novo namoro

Após o nascimento do bebê, os pais estão em lados opostos: enquanto ele conta os dias para a retomada do sexo, ela nem pensa nisso, concentrando todas as suas energias no filho e na amamentação, enquanto sofre com as noites sem dormir e os hormônios enlouquecidos. É preciso buscar um equilíbrio. Aos poucos, o casal volta a se aproximar e pode-se dizer que, a nova fase que se inicia, é um recomeço de namoro.

O homem precisa voltar a namorar sua mulher, de novo e sempre. Aos poucos, a mulher também precisa abrir espaço para o encontro, o namoro. O ideal é que o marido equilibre essa situação, ajudando a mulher a não ficar obcecada pelo seu novo papel de mãe e esquecer-se do resto. Porém, sem pressão exagerada, sempre com muito carinho e compreensão.

A mulher também pode sentir-se com medo, vergonha e cheia de dúvidas quanto à retomada do sexo. Será que vai doer? Será que ele vai aceitar meu corpo? Será que estou diferente internamente? O ideal é que ela esclareça o que puder com seu médico e converse com seu parceiro abertamente.

Você sabia que o aleitamento materno não garante que a mulher não engravide nesse período? Após o parto, a menstruação pode acontecer a qualquer momento. Por isso, se não há a intenção de um novo filho em seguida, é preciso usar um método anticoncepcional.



Aleitamento Materno

A saúde que seu filho merece

Muito já se ouviu sobre a importância do aleitamento materno, especialmente nos primeiros seis meses de vida. Segundo a Unicef, amamentar os bebês imediatamente após o nascimento pode reduzir a mortalidade neonatal em 22%, nos países em desenvolvimento. Aqui no Brasil, 65,6% do total de mortes de crianças com menos de um ano ocorrem nesse período e 49,4%, na primeira semana.

Estudos demonstram que o aleitamento materno exclusivo até o sexto mês de vida pode evitar, anualmente, mais de 1,3 milhão de mortes de crianças menores de cinco anos, nos países em desenvolvimento (Lancet 2008).

Ainda na primeira hora de vida, o aleitamento é fundamental tanto para o bebê, quanto para a mãe, uma vez que auxilia nas contrações uterinas, diminuindo o risco de hemorragia. Além disso, a amamentação fortalece o laço afetivo entre mãe e filho.

O aleitamento materno exclusivo proporciona o melhor alimento para a saúde do recém-nascido. Bebês que são amamentados ficam menos doentes e são mais bem nutridos do que os que ingerem outro tipo de alimento. O leite materno funciona como uma vacina, com substâncias imunológicas, proteínas e vitaminas necessárias para o desenvolvimento e crescimento saudável do bebê. Muitas vezes, a falta de aleitamento ocorre por ausência de orientação para a mãe e apoio especializado.

Os cursos de pré-natal oferecidos pelas maternidades, bem como o **Bebê a Bordo**, do Itaú Unibanco, buscam conscientizar e informar gestantes para que estejam preparadas para quando a hora chegar. Porém, o dia a dia com o recém-nascido é bem diferente da teoria e alguns imprevistos podem acontecer, como dores e/ou fissuras nas mamas, choro excessivo do bebê, problemas na “pega” do neném e ansiedade. Esses imprevistos podem resultar no desmame precoce do recém-nascido. Para evitar o desmame, confira nossas dicas nas próximas páginas.



Pai, você é muito importante

A amamentação deve ser entendida como um assunto do casal e não apenas da mulher. A presença do homem junto à mãe e ao bebê, favorece a saúde do recém-nascido e tende a diminuir a frequência das doenças infantis. Como a amamentação é influenciada por diversos aspectos de ordem psicológica e emocional inerentes à mãe, é importante que o pai cumpra seu papel e participe desses momentos.

Ele pode encorajar e incentivar a mulher a dar de mamar, estando por perto, ou cuidando dos outros filhos, caso eles existam. É natural que a mulher se sinta insegura e receosa quanto à amamentação.

Portanto, atenção pai: tome a iniciativa de colocar o bebê para arrotar e troque suas fraldas sempre que possível. Encoraje a mulher a descansar e apoie-a em momentos de desconforto e ansiedade. Propor um revezamento nos cuidados do bebê para que ambos possam relaxar também é importante.

Mulheres sem parceiro próximo precisam eleger pessoas de confiança que possam lhes dar o suporte necessário nesse momento.

Proteção a cada mamada: as vantagens do aleitamento materno

A grande maioria das mulheres produz leite suficiente para alimentar o filho. Até os seis meses, o leite materno é um alimento completo, dispensando água, outros tipos de leites e glicose. Ao contrário do que algumas pessoas possam pensar, não existe leite fraco, ele tem a qualidade e a medida certa para ser bem digerido pela criança que começa a vida fora do útero.

O leite materno é de fácil digestão para o bebê e é responsável por promover o crescimento e o desenvolvimento da criança, protegendo-a contra doenças. Dar ao bebê outro alimento, antes dos seis meses, aumenta o risco de diarreia e outras doenças. Rico em anticorpos, o leite materno protege o bebê de alguns quadros infecciosos nos primeiros meses de vida e também reduz a possibilidade de manifestação precoce de quadros alérgicos.

Mamar fortalece a musculatura da boca, da face e a coordenação do bebê. Além disso, mamar dá prazer ao seu filho: saciado, seja da sua necessidade de sugar ou de se alimentar, ele se acalma e dorme. E tem mais...

- Você sabia que as crianças amamentadas tendem a ter uma melhor dicção, menores distúrbios de deglutição, menos problemas respiratórios e as mandíbulas mais bem formadas, diminuindo o risco de má-oclusão?

- Sabia que a otite média é de três a quatro vezes, mais comum entre as crianças amamentadas com mamadeiras, do que nas alimentadas através do seio?
- Sabia que os bebês prematuros são especialmente beneficiados com a amamentação? O leite produzido pelas mulheres que tiveram bebês prematuros é diferente do leite das mulheres que tiveram a gestação completa. Especialmente ao longo do primeiro mês após o parto, o leite das mães de bebês prematuros mantém uma composição similar ao colostro, que é um leite muito mais forte e nutritivo.
- Segundo o Ministério da Saúde, a criança que recebe o leite materno tem menos risco de desenvolver, ao longo da vida, doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e obesidade. Você sabia?

A lista de benefícios para o seu bebê é imensa e não para por aqui. Agora, porém, vamos apresentar os benefícios que a amamentação pode trazer para a saúde da mulher.

Vantagens para a mãe

Além das vantagens que o leite materno traz para o bebê, amamentar protege a saúde da mulher. Ao dar de mamar após o parto, a mulher estimula o útero a voltar ao tamanho normal, evitando uma maior perda de sangue.

A amamentação também protege a mãe de anemia pós-parto, osteoporose e, comprovadamente, também reduz o risco de desenvolvimento de câncer de mama e de ovário. A OMS também informa que a amamentação reduz ainda o risco de diabetes na mãe.

Não existe uma mulher que não queira perder peso após a gravidez. Então, aí vai uma boa notícia para quem quer recuperar seu peso normal: como a produção de leite exige um alto gasto calórico, amamentar pode ajudar na redução do peso. Ou seja, enquanto o bebê ganha peso, a mãe tende a perder. Sem contar que o aleitamento materno ajuda a criar intensos laços afetivos entre mãe e filho além de proporcionar segurança e reduzir a ansiedade.



Vantagens para a família

O aleitamento materno é prático e econômico. Também não há desgaste com o preparo da mamadeira e evita despesas com leites industrializados. O aleitamento é uma experiência enriquecedora para a mulher e o casal.

O momento tão esperado: a instalação do aleitamento materno

Nos primeiros dias com o bebê em casa e sem a ajuda das enfermeiras da maternidade, os problemas na amamentação podem ganhar tamanha dimensão que a mamãe de primeira viagem poderá questionar como todas as outras mulheres do mundo fizeram isso.

Aos poucos, cada mãe descobre seu jeito de segurar o bebê, como lhe oferecer o peito e quais gestos e palavras que combinam com as maneiras do recém-nascido. O jeito certo é aquele que funciona para a mãe e o bebê, que mostra suas preferências e descobre, junto com a mãe, quantas vezes ao dia precisa mamar e qual o jeito preferido de fazer isso.

No início, o desafio é maior. Mas com amor e persistência, é possível superar os obstáculos para o aleitamento exclusivo.

Se identificar qualquer dificuldade na instalação do aleitamento, a mãe deve pedir ajuda e orientação, dessa forma, os resultados aparecem em alguns dias e tudo se ajeita da forma esperada.

A sua saúde precisa de mais cuidados

Nos primeiros meses de vida do bebê, a mulher, e muitas vezes toda a família, perde a continuidade do sono, por isso, o descanso entre as mamadas é fundamental. Revezar é a solução mais adequada, pois o pai também precisa dormir.

A mulher que amamenta precisa se alimentar com regularidade e com os mesmos cuidados que teve durante a gravidez. Ficar longos períodos sem se alimentar e pular refeições está fora de questão. Essa não é uma boa hora para fazer regime, o ideal para a nutrição do seu bebê é que você mantenha uma alimentação balanceada e beba de dois a três litros de água por dia.

O sabor do leite materno parece variar em função dos diferentes alimentos ingeridos pela mãe. É preciso ficar atenta, pois o bebê pode recusar ou apreciar certos sabores. Observe com atenção e, caso desconfie de que algum alimento provoca cólicas no bebê, evite-o por alguns dias. Chocolate, café, chá preto e chá mate em excesso podem causar cólicas no seu pequeno. Também não é bom tomar bebidas alcoólicas, pois elas podem “embebedar” seu bebê.

Você pode conferir mais dicas na cartilha de nutrição para gestação e aleitamento em **Feito para você > Programa de Nutrição > Publicações > Cartilhas.**

A produção do leite materno

A produção de leite não é constante em todas as horas do dia, nem é igual em todos os dias. Também há diferença na produção de um seio para outro. No começo da mamada, o leite tem mais anticorpos e proteínas, ajudando a proteger a saúde do bebê. Já no final da mamada, o leite é mais rico em gorduras, saciando a fome e contribuindo para que o bebê ganhe peso.

Não precisa se preocupar: o bebê sempre vai mamar o leite que tiver disponível e ficará satisfeito. Diferentes sabores, texturas e volumes do leite materno permitem que o bebê se enriqueça no nível sensorial e aprenda a lidar internamente com as intervenções e sabores do mundo externo.

Uma coisa é importante: para garantir a produção de leite, a mãe precisa estar descansada e tranquila.



A descida do leite e o colostro: a primeira vacina do seu bebê

No começo você pode achar que parece água de coco ou que o leite é fraco. A verdade, é que é exatamente o contrário. Nos primeiros dias após o parto, os seios produzem um líquido ralo, fininho, amarelo ou esbranquiçado, quase transparente. Não se assuste, esse é o colostro. É o primeiro leite e, acredite, o mais rico e nutritivo.

Considerado a “geléia real” do aleitamento, o colostro é um leite extremamente rico em anticorpos, água, proteínas, vitaminas e minerais. É ele quem fortalece o sistema imunológico do seu bebê e o deixa protegido contra infecções, viroses e diarreias. Ele é tão importante e nutritivo, que pode ser considerado como a primeira vacina que a criança recebe.

Deixe seu bebê sugar o colostro sempre que tiver vontade e na quantidade que desejar. Quando mais ele mamar, melhor será, pois, além de mais protegido, a sucção vai estimular a produção de leite.

Depois de alguns dias, o colostro fica mais claro e mais opaco, é o leite de transição. O que vem depois é um leite parecido com água de arroz, levemente ralo e com a coloração definitiva do leite.

O leite pode demorar a chegar, mas saiba que quanto mais o bebê mamar, mais leite será fabricado. A descida do leite, geralmente ocorre até o terceiro dia de vida do recém-nascido e, raramente, ao final da primeira semana. Na descida, também conhecida como “apojadura” do leite, a mamãe pode sentir desconforto nas mamas e elas podem, inclusive, ficar febris. É importante que a mulher observe e examine as mamas com frequência, sempre pedindo ajuda quando sentir desconforto.

Estabeleça a livre demanda

Nos primeiros três meses de vida do seu bebê, o ideal é que você permita que o bebê mame sempre que pedir. Nessa etapa, a livre demanda tem especial importância, já que a produção do leite está se alinhando às necessidades do recém-nascido. Não olhe no relógio



para dar de mamar. Estipular horários nesse período pode comprometer o estabelecimento da produção futura.

Não estranhe se o seu pequeno não tiver hora certa para mamar ou dormir, é assim mesmo. O neném tem um ritmo próprio e novo, que pode parecer muito desorganizado para o adulto, acostumado com sua rotina.

Nas primeiras semanas, o bebê pode pedir para mamar muitas vezes ou dormir por longos períodos. Quando o recém-nascido chora muito, os pais ficam esgotados rapidamente, especialmente a mãe. Por outro lado, quando o bebê dorme muito, permite que a mãe descanse, mas ela acaba se preocupando em saber se está alimentando o bebê o suficiente. Se seu filho dorme bastante e está ganhando peso normalmente, não existe

necessidade de acordá-lo. No entanto, se seu bebê tem mais dificuldade em ganhar peso, é preciso oferecer o peito com maior frequência.

De qualquer forma, a livre demanda é uma escolha acertada. Nesses três meses iniciais, tudo é novo para a mamãe e o filho. Esta é uma fase de adaptação mútua, já que, além das novidades para a mãe, o bebê precisa se acostumar com a vida fora do útero acolhedor da mamãe. Como o organismo do neném é imaturo, talvez ele tenha cólicas e precise de aconchego, de colo e sentir que está seguro e cuidado como estava dentro da barriga da mamãe. Por isso, a livre demanda dá continuidade à gestação, onde o bebê era nutrido continuamente.

A importância da boa pega

Quando o bebê encaixa a boca no peito corretamente, previne fissuras e rachaduras dos mamilos e garante uma sucção vigorosa, essa é a chamada de “boa pega”. Quando seu pequeno estiver com a boquinha bem aberta, como se fosse bocejar, aproxime o corpo do bebê de encontro ao seu. Levante a mama e aponte o bico para o centro da boquinha dele. Assim, ele deve abocanhar toda a aréola ou, ao menos, boa parte dela.

A sucção do bebê ajuda a formar os mamilos maternos. Se necessário, antes de oferecer o peito, manipule o mamilo com delicadeza e puxe o bico para fora.

Ajude seu pequeno a mamar direito

Quando o bebê abocanhar apenas o mamilo, interrompa a mamada e coloque o dedo mindinho na boca dele. Reinicie então, dessa vez, do jeito certo.



Qual a melhor posição para amamentar?

A melhor posição para o aleitamento é aquela em que a mãe fica confortável. A mulher precisa sempre prestar atenção na sua postura e utilizar os recursos disponíveis para apoiar as costas e os braços. Uma poltrona de amamentação é ideal. Depois de acomodada, a mamãe precisa segurar o bebê por trás dos ombros e apoiar apenas a cabecinha dele nas mãos, sem direcionar o movimento.

Todo o corpinho do bebê deve estar voltado para a mãe, frente a frente, barriguinha contra barriga. O bebê deve ser levado ao peito e não o peito ao bebê. De qualquer forma, o bebê também sinaliza, a cada mamada, se está confortável. Na mãe, mudanças de posição ajudam a minimizar desconfortos, já que permitem que, ao sugar, a língua do bebê comprima locais diferentes da aréola materna.

Como saber se o leite é suficiente?

A única forma de avaliar se o leite materno é ou não suficiente para seu pequeno, é levar o bebê ao pediatra regularmente, onde ele será pesado. Se seu bebê não para de chorar e você está com dúvidas se ele está ou não satisfeito, talvez seja melhor levar seu filhote ao pediatra com uma frequência maior, acalmando assim as inseguranças e observando melhor sua rotina.

O acerto entre produção e demanda de leite pode demorar alguns dias. No começo, pode sobrar leite materno, mas, na medida em que o bebê cresce, a produção de leite se adequará às necessidades do neném.

Choro nem sempre significa fome

Nem sempre que seu bebê chorar é sinal de fome. No começo, especialmente durante a instalação do aleitamento, é normal que a mãe coloque o bebê no peito a cada choro. No entanto, com o tempo, a mãe aprende a diferenciar os choros e percebe que não

precisa colocá-lo no peito sempre que chorar. Às vezes, o bebê não está com fome e quer apenas usar o peito como chupeta, o que pode deixar o peito bastante dolorido.

Até se adaptar, experimente alternativas com calma, permitindo um tempo de resposta do seu pequeno. Além de observar diferentes tipos de choro, você também começará a perceber sinais de fome, como por exemplo: o bebê acorda e começa a se mexer, faz movimentos de procura com a cabeça, barulhinhos ou põe as mãozinhas na boca. Nesses casos, a mãe pode colocar o bebê no peito antes mesmo de ele chorar de fome.

Os horários e o intervalo das mamadas

Nos primeiros meses, a livre demanda costuma ser o melhor caminho. A maioria dos bebês mama a cada duas horas e meia ou três horas, podendo variar. Esse ritmo desregulado poderá se manter nos primeiros dois meses de vida do recém-nascido.

Alguns bebês têm pouca capacidade de sucção, por isso, após apenas alguns minutos de mamada, cansam-se e dormem sem ter se alimentado o suficiente. Como o leite materno é de fácil digestão, em pouco tempo o neném estará novamente com fome, podendo até acordar de hora em hora. Quando isso acontece, é comum a mãe pensar que o leite é fraco ou não sustenta o bebê.

Caso o bebê peça o peito em tempo menor que uma hora e meia ou maior que quatro horas, vale a pena conversar com o pediatra.

Devo oferecer uma ou as duas mamas?

A recomendação é a de que, sempre que possível, o bebê esvazie completamente uma mama e sugue o quanto quiser na outra. Na mamada seguinte, a mãe deve alternar a ordem de oferta, observando sempre qual dos seios está mais cheio para oferecê-lo primeiro. Assim, cada seio receberá a mesma quantidade de estímulos e serão esvaziados periodicamente, continuando a produzir leite normalmente.



Se a mama estiver muito cheia e ingurgitada, ou seja, bem dolorida e com tendência a empedrar o leite, é aconselhável fazer uma pequena ordenha na altura da aréola para amaciar o mamilo e facilitar a pega do bebê.

Como trocar de mama

A mesma tática que ensinamos para começar de novo quando o bebê pegar errado no seio pode ser usada para trocar de mama: coloque o dedo mindinho no canto da boca do seu pequeno e pressione levemente, desfazendo o vácuo e fazendo com que o bebê solte o mamilo naturalmente. Não puxe o bebê enquanto ele estiver sugando, caso contrário, a força da sucção poderá machucar seu mamilo.



Depois da mamada, é bom arrotar

Colocar o bebê para arrotar após cada mamada é muito bom para garantir que ele expulse o ar ingerido durante a mamada. Normalmente, quando a criança pega direito no seio, ela não engole ar e, por consequência, não arrota. O ideal, é que os pais segurem o bebê por alguns minutos, na posição vertical, antes de colocá-lo no berço outra vez.

Se ele não arrotar em até 10 minutos, você pode devolvê-lo ao berço. Caso ele sinta vontade de arrotar, ficará irrequieto e resmungando. Se ele continuar dormindo tranquilo, provavelmente não deve ter engolido muito ar.

Dificuldade existe, solução também

Não adianta pensar que tudo sempre vai acontecer como nos filmes e novelas, sem problemas e acertando sempre da primeira vez. Às vezes, alguma dificuldade pode surgir na amamentação. Não desanime, tenha sempre em mente que cada dia a mais de amamentação é muito precioso. A seguir, você fica conhecendo possíveis problemas e as soluções para eles.

Importante
Mantenha as unhas sempre limpas e aparadas. Sempre que for amamentar, lave as mãos com cuidado.

Pouco leite: é importante que a mulher se alimente com regularidade, tome bastante líquido e descanse, sempre que possível, no intervalo entre as mamadas. O estado

emocional da mãe também é um fator importante, já que muita ansiedade faz o cérebro liberar noradrenalinas, uma substância que interfere na fabricação dos hormônios do leite. A produção do leite está diretamente ligada a esses fatores, além da estimulação das glândulas mamárias. A sucção do seu filho mantém e regula a produção de leite. Se, mesmo seguindo todas essas dicas, a mãe continuar com pouco leite, leve seu pequeno ao pediatra e verifique o peso dele. Às vezes, pode acontecer de a mãe ter “pouco leite”, mas o bebê estar bem nutrido. Converse com o pediatra.

Fissura nos mamilos: normalmente, elas surgem quando há maior sensibilidade da pele da região e quando o bebê não pega direito durante a mamada. Observe e acerte a pega do bebê. Sol matinal durante 15 minutos diários ajuda a melhorar as fissuras. Não use óleos, cremes ou sabonete nos mamilos. Basta lavá-los no banho, higienizá-los e hidratá-los com o próprio leite. Se não houver melhora, procure o médico.

Endurecimento das mamas: na primeira semana, esse problema costuma ser mais crítico. Logo que notar as mamas quentes, inchadas, doloridas ou brilhantes, tente esvaziar o excesso de leite a cada mamada, com massagem suave e uma drenagem manual. A aréola fica macia, facilitando assim a pega do bebê. Amamente com frequência, sem horários definidos e inclusive durante a noite.

Nódulos endurecidos e dolorosos, com pontos vermelhos e doloridos nas mamas: quando há muito leite, as mamas ficam vermelhas e a mulher chega até a ter febre. O jeito mais rápido de resolver é fazer compressas de água gelada, já que o calor aumenta a produção, e tirar o excesso de leite com as mãos. Se a febre ultrapassar a temperatura de 37,8 graus ou se o problema continuar procure um médico imediatamente para evitar a mastite, que é extremamente dolorosa.

Bebês prematuros: os bebês são capazes de sugar e deglutir a partir da 34ª semana intraútero. Quando nascem antes da 37ª semana, são considerados prematuros e beneficiam-se quando alimentados exclusivamente com leite materno, nem que seja por sonda. As mães precisam do apoio de profissionais competentes e de uma rede de apoio afetiva para lidar com a situação.

Mães que não conseguem amamentar: uma das coisas mais importantes que a mãe precisa nesse momento é ter ao seu lado uma equipe médica que aposte no aleitamento materno fundamental para evitar o desmame precoce e toda a angústia resultante dessa impossibilidade.

O recém-nascido que, por alguma razão, precisa se alimentar com mamadeira nas duas primeiras semanas de vida corre o risco de desmamar, pois a mãe tende a perder a confiança na sua capacidade de amamentar. Quando a mãe tem apoio e uma boa orientação, alguns bebês podem voltar para o aleitamento materno exclusivo.

Existem algumas mulheres que não conseguem amamentar por outros motivos além da boa orientação médica, da vontade materna e de um ambiente acolhedor. Não sabemos o que acontece, mas nesses casos, a fome do bebê é soberana. Ainda assim, o calor do corpo materno, o seu olhar e suas palavras são fundamentais para o bebê. Existem leites de fórmula e mamadeiras especiais para os recém-nascidos. Não aumente o furo da mamadeira e tome muito cuidado com a higiene e o processo de esterilização dela. Os pais também podem e devem dar mamadeira para o bebê.

Como fazer a drenagem manual das mamas

Faça uma massagem circular nos seios, seguida de outra, de trás para frente, na direção dos mamilos. A drenagem pode ser feita durante o banho. Drene alternadamente cada mama até sentir alívio e conforto. Evite mamadas prolongadas e não retire o bebê do peito sem o devido cuidado. Varie a posição da mamada e assegure que a pega está correta.



A volta ao trabalho

Após finalmente se acostumar com a rotina de mãe, surge aquela angústia por ter de separar do seu pequeno e estabelecer novos hábitos. Por mais que você sentisse falta da vida ativa do trabalho, é impossível não sentir a ansiedade pela separação. Será que vou conseguir manter a amamentação?

Não é fácil organizar uma nova rotina, por isso, decida com antecedência quem vai cuidar do bebê e onde ele vai ficar. Se preferir deixá-lo no berçário, o ideal é que você decida qual será o local até um mês antes do término da licença e comece a adaptação da criança, pelo menos uma semana antes de voltar ao trabalho. Caso decida por uma babá, ou uma empregada, você deve contratá-la com pelo menos um mês de

antecedência, de modo que você tenha tempo para ensinar como os cuidados com seu bebê devem ser feitos. Há quem prefira deixar o bebê com a avó. Neste caso, a adaptação também deve começar com alguns dias de antecedência, deixando seu filho sozinho com ela por um tempo curto e aumentando a quantidade de horas aos poucos, até chegar ao período real.

É importante manter a mamada da manhã e da noite no peito por mais alguns meses. Manter esse vínculo é importante para você e para seu filhote. Se morar perto do trabalho, você pode amamentá-lo durante o dia, já que a lei garante dois intervalos de 30 minutos diários para isso ou para retirar o leite. No caso de retirada do leite, armazene em casa ou envie para o berçário para que continuem oferecendo ao seu bebê.

Os bebês costumam ficar mais exigentes com suas mães quando elas voltam a trabalhar. É assim mesmo. Você pode conversar com ele e explicar que a rotina da casa vai mudar, mas que o papai e a mamãe continuarão cuidando dele e o amando sempre.

Dicas sobre o que fazer nessa fase de adaptação

- Uma ou duas semanas antes de voltar ao trabalho, comece a tirar seu leite e fazer estoque no congelador. Lembre-se de etiquetar e datar todos os frascos.
- Quanto mais mamadas, maior o estímulo para manter a produção de leite pela mãe. Por isso, além das mamadas da manhã e da noite, aproveite os finais de semana para amamentar com mais frequência.
- No trabalho, se possível, retire o leite tantas vezes quanto o bebê mamaria se estivesse com você.
- Na sua ausência, o leite estocado deve ser dado em xícara ou copinho, evitando mamadeiras, que depois atrapalham a sucção do peito pelo bebê.



Desmamando

Como já explicamos por aqui, a Organização Mundial da Saúde (OMS), recomenda o aleitamento materno exclusivo nos seis primeiros meses de vida. O processo de desmame começa com a substituição de uma ou mais mamadas por outros alimentos. Mesmo com a volta ao trabalho e com a introdução de novos alimentos na rotina do bebê, pode-se manter a mamada da manhã e da noite, para dar continuidade ao vínculo com a criança por até 2 anos.

Alguns autores ponderam que, mesmo que o aleitamento materno prolongado não garanta toda a nutrição do bebê, ele diminui os índices de doença e morte de crianças após o primeiro ano de vida em condições precárias de alimentação, higiene e saneamento básico.

O desmame total tende a ocorrer em função do desejo da mulher e/ou da criança, a partir dos 12 - 18 meses. A amamentação também não deve ser exageradamente prolongada, pois pode comprometer a autonomia da criança.

Algumas mulheres podem ter dificuldades para iniciar o processo de desmame, por terem se apegado a um contato tão próximo com o bebê. Outras apreciam a sensação de autonomia e liberdade que recuperam. Quanto aos próprios bebês, eles sinalizam quando já podem começar a se relacionar com outras pessoas, inclusive para se alimentar.

Alimentação: quando experimentar novos sabores e consistências

Para cada fase, existe uma alimentação específica e adequada. É a idade que indica a composição, a consistência, o volume, o modo de administração e horário das refeições. Cada bebê tem um tempo certo para incluir outros sabores e diferentes consistências na alimentação. Respeite os sinais da criança, pois a introdução precoce pode reduzir a complementação com leite materno, a imunidade do bebê e ainda causar alergias alimentares.

Quando a introdução dos alimentos é feita muito tarde, pode dificultar a oferta adequada de nutrientes para o bebê, em especial do ferro, comprometendo seu crescimento e desenvolvimento.

Sucos e papinhas de frutas devem ser os primeiros alimentos a serem introduzidos, preferencialmente no período da manhã, entre a primeira e segunda mamada do dia. Comece com 10 ml e evolua de acordo com a adesão da criança.

Escolha um dia e ofereça um suco de laranja-lima no meio da manhã, entre uma mamada e outra. Não perca, por nada nesse mundo, a expressão no rostinho do seu pequeno ao experimentar esse novo sabor!

Após três ou quatro dias, comece a oferecer as papinhas de frutas. O ideal é escolher um horário entre as mamadas na parte da tarde e observar se o organismo da criança reage bem.

A papinha salgada deve ser inserida de uma a duas semanas após a introdução das frutas. Faça isso na hora do almoço e não adicione sal na preparação. O azeite de oliva extravirgem em pequena quantidade está liberado. Mantenha o suco e a papinha de frutas no lanche.

Primeira Papinha – para as duas primeiras semanas

Ingredientes

- ½ cenoura média
- um pouco de salsa bem picadinha
- duas folhas de alface
- um pedaço pequeno de cebola
- uma colher de café rasa com azeite de oliva extra virgem.

Modo de preparo

Lave bem a cenoura e as folhas de alface. Coloque um pouco de água filtrada para ferver, o suficiente para cozinhar os ingredientes. Depois que a água entrar em ebulição, coloque a cenoura com casca, a alface, a cebola e o azeite. Cozinhe em panela de pressão ou em panela comum com tampa. Deixe cozinhar até que a cenoura fique macia. Tire a casca da cenoura e amasse com um garfo, junto da cebola e as folhas de alface. Acrescente a salsinha.

Dica: a cenoura pode ser substituída por outro legume e as folhas de alface por outro tipo de hortaliça, como mandioquinha com espinafre, abóbora com repolho, beterraba com agrião e chuchu com couve. Use sempre cebola ou alho para cozinhar os alimentos. O mesmo vale para o azeite e a salsinha.

Veja mais dicas e receitas para papinhas posteriores, além da tabela de introdução de alimentos por idade em **Feito para mim > Qualidade de Vida > Nutrição > Publicações > Cartilhas > Gestação e Aleitamento.**



Cuidados com o bebê

Pequenos e indefesos, os bebês são completamente dependentes de seus pais, que transformam essa dependência de cuidados em uma necessidade de amor. Mesmo quando crescem e se tornam mais independentes, a necessidade de amor segue por toda a vida.

Muitos pais acreditam que para amar uma criança, basta gerá-la. O fato é que o amor pelo filho precisa ser construído pouco a pouco, diariamente. Cuidar e educar é difícil e muito trabalhoso.

Os pais sempre pretendem ser melhores que os próprios pais. Quando isso não acontece, sentem-se frustrados e incompetentes. Devemos entender que a paternidade também se aprende por meio de erros e acertos. E ninguém tem todas as respostas. É com os adultos que marcaram nossa vida que aprendemos como ser pais e mães. Também aprendemos com nossos pais aquilo que NÃO deve ser feito com os nossos filhos. Não existe um pai ou uma mãe perfeitos. O importante é aprender com os erros e corrigir a conduta para que outros erros não aconteçam.

Os pais se beneficiam quando podem contar com alguém para que descansem ou se distraiam um pouco. Pai e mãe podem somar suas competências e ajudar um ao outro a evitar erros, e oferecer melhores alternativas para o bem da criança sempre recheadas de amor.

O cantinho do seu bebê

Os bebês sentem-se seguros quando estão instalados no meio ambiente onde estão acostumados, seja ele o colo da mamãe e do papai, seja seu quartinho ou sua casa. O ideal é que o cantinho do bebê seja bem ventilado, ensolarado e sem umidade nas paredes.

Evite forrar o chão com carpete ou tapete, eliminando assim um foco de acúmulo de pó, ácaros e fungos. Pinturas, vernizes e reformas devem ser realizados com bastante antecedência, de forma a não irritar as vias respiratórias do bebê. Produtos de limpeza com cheiro forte e cigarros também estão proibidos dentro de casa.



Para brincar e estimular seu pequeno, prefira sempre brinquedos emborrachados e lave-os periodicamente. Brinquedos de pano, cobertores, mantas e travesseiros precisam ser lavados e colocados ao sol com frequência.

Sono de anjo

Alguns cuidados devem ser tomados para melhorar a qualidade do sono de seu bebê. Mesmo com a livre demanda por aleitamento, não é recomendável escurecer o quarto durante o dia. Evite, também, luz forte, barulho e agitação durante a noite. Aos poucos, o bebê começa a assimilar, sem ajuda do adulto, quais são seus horários de sono e vigília. Um sono profundo tem poder restaurador em qualquer idade. Nos bebês, acalma e os

organiza. Seu filho dormirá melhor se estiver bem alimentado, de fraldas limpas ou depois do banho. Existem bebês mais dorminhocos e aqueles que tiram vários cochilos ao longo do dia. Mais uma vez, não se preocupe. Entenda o ritmo do seu bebê.

Recém-nascidos, bebês e crianças pequenas precisam aprender a dormir sozinhos, mas sempre que encontram um desconforto, solicitam a presença protetora de seus pais. De noite, frequentemente basta alguns minutos perto do bebê, com a mão em contato com seu corpinho para acalmá-lo e fazê-lo adormecer.

Para não acostamá-lo mal, tente deixar seu filho no berço, assim você evita que ele fique esperando ir para o colo a cada vez que acordar. Observe seu bebê antes de pegá-lo no colo. Como você, às vezes, ele pode não estar disposto a brincadeiras e conversas, querendo apenas sossego e quietude. Respeite-o.

Cuidado com agitação: muito barulho, festa, conversa em excesso e diferentes colos deixam o neném estressado, irritado e choroso, ficando mais difícil acalmá-lo. Na medida do possível, o adulto precisa se acalmar para que o sono do bebê flua e aconteça com naturalidade.

A melhor posição para dormir

O bebê também tem seu jeito favorito de dormir. Para mudar de posição e descobrir a melhor, o recém-nascido precisa do adulto. Até a década de 1990, a recomendação pediátrica era de que os bebês fossem postos para dormir de bruços e sem travesseiros. Nessa posição, o bebê se apoia nos braços movimentando a cabeça livremente e mantém a sua mãozinha próxima à boca.

Em função da pesquisa que relaciona o bebê de barriga para baixo com a morte súbita sem causa aparente, em bebês de até seis meses de vida, a Sociedade Brasileira de Pediatria e sociedades pediátricas de todo o mundo passaram a recomendar a posição de barriga para cima. Essa recomendação, no entanto, não deixa de ser polêmica, já que os bebês regurgitam com frequência e, nessa posição, podem acabar sufocando com o leite que volta do estômago para a boca. Por isso, recomenda-se uma pequena inclinação no berço.

Atenção

Não use fitinhas ou babados na roupa de cama ou no berço do bebê. Assim ele não corre o risco de engasgar e ficar sufocado

Alguns bebês gostam de ficar deitados de lado (alternados) por algum tempo, com um travesseiro maior nas suas costas, impedindo que tombem. Essa posição é segura, uma vez que o leite regurgitado pode escoar sem perigo de sufocá-lo. Fique atento às preferências do seu filho e converse com o pediatra. No final do primeiro semestre, o bebê já consegue se virar sozinho no berço.

O choro do bebê

No começo, todos os choros parecem iguais. A apreensão dos pais para sanar o desconforto é tamanha que seu único pensamento é como fazê-lo parar. A ansiedade, no entanto, precisa ser controlada, só assim os pais poderão descobrir como acalmar seu bebê.

Pode parecer estranho, mas uma boa saída é perguntar ao seu chorãozinho o que ele quer. Obviamente, ele não poderá responder, mas ao fazer essa pergunta e observar seu bebê, os pais começam a pensar em alternativas para apaziguá-lo.

Enquanto o bebê vai sendo percebido pelos pais e eles tentam responder ao seu choro e acertam a razão dele, o recém-nascido também percebe que consegue se comunicar, ganha confiança e avança no seu desenvolvimento.



Tenha paciência e mantenha a tranquilidade

Pai e mãe reagem diferente às solicitações do bebê. Quando o adulto acha que o bebê chora por manha, fica irritado e nervoso, e reage mal ao bebê. Ansioso e assustado com a reação, o bebê passa a chorar ainda mais, entrando em um ciclo vicioso.

Ao reagirmos de forma alarmada e agitada ao choro do bebê ele se atrapalha e fica inseguro e o resultado é mais choro. Evite empregar muitas alternativas ao mesmo tempo (leite, chupeta, cobertor, colo, mudança de posição). Aja com tranquilidade. Quando você está tranquilo e reage com calma ao choro ou a irritação do bebê, fica mais aberto a encontrar as respostas junto a ele. Como recém-nascidos, os bebês não sabem exatamente do que precisam. Cabe aos pais encontrarem as respostas e descobrir qual a melhor maneira de acalmá-los.

Às vezes, ficar sozinho com um recém-nascido durante muitas horas pode ser difícil. Assim como os adultos, por vezes, os bebês precisam apenas chorar. Talvez seja um excesso de excitação que precisa ser descarregada, ou emoções e sensações internas não nomeadas pelos adultos. Nesses casos, o conselho é simples: acalme o ambiente e tente não se contagiar em demasia com o choro.

Quando o adulto sentir irritação e cansaço excessivo, deve pedir ajuda ou sair para dar uma volta. Tudo bem deixar os afazeres de casa para depois e descansar enquanto o bebê dorme ou cochila. Assim, ninguém fica completamente esgotado. Escutar música suave também ajuda a aliviar a tensão.

Choro, chorinho e chorão. O que fazer?

Paciência. Essa é a palavra de ordem. Por mais repetitivo que seja, leve a sério o choro do bebê e ofereça uma alternativa de cada vez. Observe a reação calmamente. Algumas vezes, o adulto até acertou, mas o bebê precisa de algum tempo para reagir e se acalmar. Em alguns dias, seu filho poderá sentir mais fome que em outros, por isso ele vai chorar mais.

Outra dica: falta de sono deixa qualquer um irritado. Facilite o sono do seu bebê. O colo da mamãe vicia nos primeiros meses e os bebês gostam muito de ser ninados. Você pode experimentar usar um sling, ou colocar o bebê no berço assim que possível.

Varie a posição dele ao dormir

Como quando é bem pequenininho o bebê não consegue se virar sozinho, uma posição desconfortável também pode fazê-lo chorar. Mude a posição do bebê para mamar ou dormir, experimente, observe e preste atenção também ao conforto da roupinha. Roupas muito apertadas e etiquetas incomodam tanto aos bebês, quanto aos adultos.

Depois de se acostumar tanto com a presença dos pais, às vezes os bebês não gostam de ficar sozinhos e se acalmam com o barulho de movimentação na casa. Por outro lado, excesso de movimentação, barulho ou luz também podem irritá-lo.

Atenção
NUNCA chacoalhe
o bebê. Essa atitude
pode provocar
graves problemas
neurológicos.

De olho nos sinais

Rostinho muito avermelhado pode indicar calor. Se estiver pálido demais, pode ser sinal de frio. A roupinha sempre deve ser adequada à temperatura ambiente. Outra coisa: bebês não gostam de fraldas sujas. Troque suas fraldas e observe. Caso necessário, dê um banho morno. Desconfortos respiratórios, digestivos ou intestinais merecem uma visita ao pediatra.

Vacinas recentes também podem causar indisposição. Caso se forme um calombinho na região da picada, faça compressa morna e não tente remover a casquinha que venha a se formar.

Se o choro persistir, converse com o bebê. Conte baixinho, calmamente, como foi o seu dia ou cante para ele. Se perceber que todas as opções foram esgotadas, talvez seja o caso de apenas ficar pertinho ou apelar para uma chupeta. Existem bebês que gostam muito de sugar e esse gesto os acalma. Experimente, os bebês sentem o mundo pela boca.

Bebê limpinho e saudável

Nas próximas linhas, você vai aprender sobre os cuidados com os olhinhos do seu filho, o cordão umbilical e como dar banho nele.



Os olhinhos

Logo que nasce, ainda na sala de parto, os médicos pingam um colírio à base de nitrato de prata nos olhos do seu bebê, que precisam ser limpos com uma gaze macia e estéril, embebida em soro fisiológico ou água esterilizada.

Cada olho do seu bebê deve ser limpo com uma gaze limpa. Não use a mesma para os dois olhos. Faça uma pequena compressa e depois limpe separadamente cada olho, fazendo um movimento do lado mais próximo à orelha, para o sentido do nariz. É importante lavar as mãos antes de cuidar dos olhos do bebê.

É normal que o bebê fique até sete dias com uma vermelhidão nos olhos, gerada pelo

colírio. Caso a secreção, o inchaço, a vermelhidão e a irritação das pálpebras e do branco dos olhos persistam, entre em contato com o pediatra.

O cordão umbilical

Cuidar do umbigo é uma tarefa delicada. Não por ser difícil ou por provocar dor no bebê, mas por que os pequenos não gostam e os pais ficam um pouco aflitos.

Para cuidar do coto, lave bem as mãos e utilize uma gaze esterilizada para segurá-lo e, com um cotonete embebido em álcool 70%, limpe a região rente à pele. Em seguida, retire o excesso com um cotonete seco. Esse cuidado deve ser repetido a cada banho, ou troca, se necessário. Entre o 7º e o 14º dia, o coto costuma cair, deixando uma cicatriz úmida, é o umbigo. Essa cicatriz pode secretar um líquido discretamente sanguinolento. Nesse caso, deve-se aplicar álcool 70%, adquirido na farmácia, até a cicatriz ficar completamente seca.

Uma pequena hérnia umbilical é normal e, em poucos meses, deverá sumir. Moedas ou faixas no umbigo do bebê não resolvem nada e podem provocar alergia e incomodam. Aproveite o tempo na maternidade para aprender com as enfermeiras os primeiros cuidados. Depois disso, em casa, o pediatra deverá orientar os pais.

Você sabia?
Muita gente acredita que o formato do umbigo depende da forma como o coto foi cortado, ou cuidado. Na verdade, ele é determinado geneticamente.



O banho do bebê

Os primeiros banhos e trocas do bebê podem deixar mãe e pai pouco confusos. Por serem tão pequenos e frágeis, muitas vezes, você pode sentir medo de machucá-lo. Mantenha a calma, em poucos dias, você ganhará segurança, desenvoltura e começara a ter movimentos mais firmes e delicados.

A principal dica é: antes de começar uma troca, ou um banho, tenha sempre tudo o que for necessário à mão, assim, você evita que o bebê se resfrie. Para o banho, certifique-se de que a temperatura ambiente esteja agradável e verifique a temperatura da água. Com palavras simples, antecipe para seu bebê os seus movimentos e tudo aquilo que irá fazer. O bebê se acalma ao ouvir a sua voz e o momento do banho tende a se tornar muito mais prazeroso.

No verão, o banho pode ser dado a qualquer hora do dia ou da noite. Prolongue a hora do banho, massageando o corpo do bebê com movimentos suaves. No inverno, prefira as horas mais quentes do dia. O banho morno relaxa e, por isso, os bebês costumam ficar mais tranquilos e ter um sono mais longo. O recém-nascido pode tomar banho normalmente antes mesmo da queda do coto umbilical.

Enxoval para o bebê em casa

- De seis a doze conjuntos de macacão, tamanho pequeno
- De seis a doze pares de meia
- De seis a doze culotes
- De seis a doze camisetas ou body
- Quatro lençóis de berço
- Quatro lençóis de carrinho
- De seis a doze toalhas de boca
- Duas toalhas de banho felpudas
- Duas toalhas com forro de tecido de fralda, para o banho
- Dois cobertores de berço

Banho de balde

Desenvolvido por obstetras e parteiros holandeses, o banho de balde é bastante aconchegante e pode ser adotado a partir dos dois ou três meses do bebê. Para essa tarefa, podem ser utilizados baldes comuns, apesar de existirem baldes específicos para os banhos, porém um pouco mais caros. Não use xampus, cremes, talcos, perfumes ou lenços umedecidos, evitando assim irritar as vias respiratórias, a pele e os olhos do bebê.

Itens para a higiene do bebê

- Garrafa térmica com água morna e algodão em chumaços, para a troca de fraldas.
- Caixa de cotonetes. Não use cotonete para limpar a parte interna do ouvido.
- Solução secativa para cuidados do umbigo (solução de álcool a 75%)
- Sabonete neutro, de glicerina ou benjoim.
- Óleo de amêndoa doce e pomada antiassadura, prescrita pelo pediatra
- Tesoura de unha, sem ponta ou de ponta curva.
- Escova de cabelo de cerdas macias.
- Fraldas de pano brancas (6) para enxugar o bebê nas trocas.
- Forros plásticos (2) para o trocador e forros de tecido macio (3) para o corpo do bebê não ficar em contato com o plástico.

As cólicas do primeiro trimestre

Normalmente, quando o bebê chora, a cólica é uma das primeiras hipóteses levantada pelos pais. Para reconhecer, observe se o bebê está vermelho, suando e se está se contorcendo, encolhendo as perninhas e fazendo força, como se fosse evacuar ou eliminar gases. Não existe uma explicação definitiva para as cólicas dos pequenos. Elas são passageiras e se manifestam de diferentes formas, podendo ocorrer desde as primeiras semanas até, no máximo, quatro meses.

Quando o bebezinho chora e se contorce de dor, é difícil manter a calma. Para não agravar as cólicas do seu pequeno com a sua própria tensão, é importante que os pais se revezem nos cuidados.



O que fazer para ajudar?

Alguns recursos podem ser utilizados na tentativa de prevenir as cólicas ou melhorar o desconforto do bebê.

- Evite a ingestão excessiva de ar durante o aleitamento: garanta uma boa pega, ou incline bem a mamadeira, de modo a evitar que o ar interno seja ingerido
- Calor e pressão no abdômen aliviam as cólicas. Capriche na massagem com um pouquinho de óleo nas mãos ou use um paninho morno ou bolsa de água quente na barriguinha do bebê. Coloque-o de bruços sobre seus joelhos, procurando apoiar o abdômen ou deite-se e coloque o pequeno sobre seu peito
- Movimentos lentos de flexão e extensão com as perninhas e movimentos circulares, em direção ao abdômen, facilitam a liberação de gases e a eliminação de fezes
- Um chazinho morno de erva-doce, sem açúcar, pode aliviar o bebê e ajuda a acalmar os pais
- A imaturidade das fibras nervosas do intestino impede a ação efetiva da medicação, que pode acabar intensificando as cólicas. Cuidado com o uso de remédios e não use supositórios sem indicação médica
- Se o bebê continuar chorando, espere, junto com ele, até que essa crise cesse. A sua presença é ainda melhor que o remédio.

Seu bebê: um milagre nas pequenas coisas

O sorriso: com certeza você vai sentir seu coração mais feliz a cada careta, sorriso, mexidinha diferente com a boca, franzida de testa... e vai querer eternizar cada momento

desses através de centenas de fotos. O mundo precisa ver como seu filho é fofo, esperto e expressivo, mesmo tão pequenininho! Entre seis e oito semanas, o bebê já expressa alegria ao ver a mãe, pai e pessoas conhecidas. Quando sorri, o bebê confirma que reconhece os seus e que gosta de estar com eles e, mesmo tão jovem, percebe que é o motivo da alegria. Os bebês retribuem o sorriso dos adultos com um sorriso.

Dos dois aos três meses, até os cinco ou seis, o bebê começa a conversar e até mesmo a gargalhar! O sorriso sinaliza o desenvolvimento social do bebê. E faz o coração dos pais pular.

O olhar: ao mamar, o bebê busca o olhar de sua mãe, que olha para ele, apaixonada. A criança percebe as coisas do mundo através do olhar de seus pais. Observe quando o bebê procura o seu olhar e como ele responde quando falam com ele. O bebê acompanha o movimento dos pais com os olhinhos e a cabeça. Ele gosta muito de animais, de outras crianças e de objetos coloridos, e é estimulado com movimento e som. O olhar sinaliza o interesse do bebê pelo mundo.

A voz: antes da fala, vêm as diferentes modalidades do choro e sua interpretação, por parte dos adultos. Sensíveis à musicalidade da voz humana, os bebês prestam atenção quando conversam com ele. Logo começam a emitir sons para responder à voz da mamãe e do papai e, depois, começam a balbuciar e mesmo a gritar, reconhecendo e explorando a potência de sua voz. Quando começam a repetir as sílabas, ta ta ta, pa pa pa, ma ma ma, os pequenos já falam há muito tempo.

Atenção

Se com dois ou três meses, seu bebê não conseguir fixar o olhar, se evita ou se recusa a olhar para a mãe ou outras pessoas, procure a ajuda de um psicólogo.



Expressões: muito atentos às expressões faciais, os pequeninos logo aprendem a notar a tristeza, o medo, a raiva e até mesmo a surpresa do adulto. Tranquelize o bebê em relação aos acontecimentos, explique de forma simples que o que está acontecendo: Vai passar, mamãe e papai vão resolver, e tudo vai ficar bem.

Silêncio: quando seu bebê está cansado ou parece querer ficar sozinho, respeite-o. Adultos que não gostam de ficar sozinhos tendem a pensar que o mesmo acontece com os pequenos. Brinquedos, palavras, agitação, colos e estímulos em excesso podem ser tão ou mais prejudiciais que a falta de estímulos.

Presença e ausência: dos seis aos sete meses e dos oito aos nove, o bebê começa a perceber melhor o mundo e nota que a mãe vai e volta, aparece e some de novo. Ele já não se joga em qualquer colo e aceita apenas o dos pais e de pessoas próximas. Esse estranhamento é um ótimo

sinal de desenvolvimento e saúde. Dos oito aos doze meses, o bebê começa a engatinhar e a ganhar o mundo. Ele se afasta e volta ligeirinho para o colinho gostoso do papai e da mamãe.

Locomoção: logo que nasce, o bebê é completamente dependente do adulto para mudar de posição; com seu desenvolvimento, em poucos meses, o pequeno já consegue manter-se sentado, mudando sua perspectiva de mundo – da horizontal para a vertical – e começa a engatinhar. Depois, ele aprende a dar seus primeiros passos e, aos poucos, conquista o mundo com seus pezinhos.

Muita atenção: estímulos em excesso não são metabolizados pelo bebê e o deixam agitado, pilhado ou até mesmo deprimido. Crianças, quando estimuladas ao extremo, tendem a apresentar diagnósticos de hiperatividade e déficit de atenção.

Acidentes: melhor prevenir

Quedas da cama ou trocador: jamais deixe o bebê sozinho no trocador, qualquer que seja a idade dele. Também é recomendável deixar fora do alcance dos pequenos todos os itens usados nas trocas.

Queimaduras: sol após as 10h ou antes das 16h é totalmente proibido para o seu pequeno. Mesmo assim, nos primeiros meses, exponha-o apenas durante dez ou quinze minutos. Apesar de fazer bem, o sol é perigoso, podendo provocar graves queimaduras. Antes do banho, experimente a temperatura da água com a parte interna do seu antebraço. Você também pode usar um termômetro de banheira. Também é indicado experimentar sempre

a temperatura dos alimentos antes de oferecê-los à criança. Não coma ou carregue nada quente enquanto estiver com seu pequeno no colo.

Transporte inadequado: jamais carregue bebês e crianças no colo, quando estiver no carro. Por mais cuidadoso que seja o motorista, o risco de colisão sempre existe e, caso aconteça, o bebê poderá ser lançado para fora do carro, se não estiver em segurança. Deixe a criança acomodada em cadeirinha com cinto de segurança de três pontos. Desde junho de 2008, é prevista pela **Resolução 277 do Código de Trânsito Brasileiro** o uso obrigatório desse acessório de segurança para meninada até 7 anos e meio. O local mais seguro dentro do automóvel, é o centro do banco traseiro. Antes de comprar uma cadeirinha, verifique se ela possui o selo de certificação do Inmetro.

Calendário de vacinas

IDADE	VACINA	DOSE
Ao nascer	BCG	Dose única
	HEPATITE B	1ª dose
1 mês	HEPATITE B	2ª dose
2 meses	TETRAVALENTE difteria, tétano, pertussis e hoemophilus	1ª dose
	oral POLIOMELITE (VOP)	
	ROTAVIRUS HUMANO (RORH)	
	PNEUMOCÓCICA 10	
3 meses	MENINGOCÓCICA C	1ª dose
4 meses	TETRAVALENTE difteria, tétano, pertussis e hoemophilus	2ª dose
	POLIOMELITE (VOP)	
	ROTAVIRUS HUMANO (RORH)	
	PNEUMOCÓCICA 10	
5 meses	MENINGOCÓCICA C	2ª dose
6 meses	HEPATITE B	3ª dose
	POLIOMELITE (VOP)	
	TETRAVALENTE difteria, tétano, pertussis e hoemophilus	
	PNEUMOCÓCICA 10	

As vacinas são obrigatórias e indispensáveis para a saúde de seu recém-nascido. A maioria das maternidades podem aplicar as vacinas descritas na tabela. Na consulta pediátrica pré-natal, os pais podem decidir se as vacinas serão aplicadas na maternidade, no posto de saúde ou em consultório particular.

Segundo o Programa Nacional de Imunizações do Ministério da Saúde, as vacinas obrigatórias podem ser encontradas nos postos de saúde, sendo também aplicadas em campanhas nacionais de forma gratuita. Nesses casos, os pais apenas precisam apresentar a carteirinha de vacinação da criança.

Registro Civil do Bebê: cuidado indispensável

O primeiro documento que identifica o nascimento de um novo cidadão brasileiro é a certidão de nascimento. Ela é emitida gratuitamente nos cartórios e dá a seu filho os direitos civis, políticos, econômicos e sociais.

Quando o bebê nasce na maternidade, os novos papais recebem uma Declaração de Nascido Vivo (DN), que deverá ser levada para o Cartório de Registro Civil mais próximo de sua residência. Se a maternidade tiver convênio com o cartório, os pais encontram mais praticidade nesse momento. No caso de partos domiciliares, os pais podem se encaminhar direto ao cartório.

Se os pais do novo bebê são casados, um deles deve comparecer ao cartório portando RG original, a Certidão de Casamento, a Declaração de Nascido Vivo e duas testemunhas maiores de 21 anos. Caso não sejam casados, um deles, ou os dois, precisam comparecer com RG original ou registro de nascimento, além de duas testemunhas maiores de 21 anos. Nessa situação, o pai constará no Registro Civil de Nascimento se declarar a filiação ou autorizá-la por escrito.



Guia de serviços

Programa Saúde da Mulher: mamãe e criança

A mulher tem um papel fundamental no desenvolvimento dos bebês em seus primeiros meses de vida e na criação dos filhos. As ações do eixo “Mamãe & Criança” fornecem orientação para a mãe e familiares cuidarem da saúde e lidarem melhor com as necessidades dos pequenos. Conheça outras ações do programa Saúde da Mulher em:

[Novo portal](#) > [Feito para mim](#) > [Qualidade de Vida](#) > [Saúde da Mulher](#) > [Mamãe & Criança](#).

- Cartilhas sobre Alimentação da nutriz e introdução de alimentos aos bebês;
- Cartilha sobre aleitamento materno ;
- Primeiros socorros para pais de crianças: cartilha e DVD.

Canto da Mamãe. Mais conforto e apoio para as mães

Buscando ajudar às colaboradoras que retornam de licença-maternidade uma forma de prolongar o tão precioso período da amamentação, o Itaú Unibanco oferece o Canto da Mamãe, um espaço confortável, especialmente desenvolvido para as mães retirarem o leite materno e o armazenarem de forma segura durante o horário de trabalho.

Onde existe o Canto da Mamãe: nos polos Centro Empresarial, Centro Tecnológico e CA Tatuapé.

Canais de apoio

[Canais internos](#)

Fique Ok: programa de apoio psicossocial disponibilizado para todos os colaboradores do Itaú Unibanco e dependentes (cônjuge, filhos, pais, irmãos). Esse programa oferece uma estrutura completa de suporte com psicólogos, assistentes sociais, advogados,

nutricionistas, fisioterapeutas, personal trainer, enfermeiros, entre outros.

Nos casos em que for identificada a necessidade de um atendimento presencial, você será encaminhado a uma rede credenciada de profissionais especializados.

O atendimento é feito por telefone, 24 horas por dia (madrugadas e finais de semana, em caso de emergência) de forma rápida, gratuita e confidencial. Basta ligar para **0800 7732930**.

Em alguns polos administrativos (CEIC, CTO, CAT, CAU e ITM), os colaboradores contam com atendimento presencial, feito por um assistente social, visando a orientação e o acolhimento individualizado aos colaboradores em situações de necessidades, buscando a manutenção do bem-estar social do indivíduo.

Serviços oferecidos

- Psicológico
- Serviço Social
- Nutrição
- Fisioterapia
- Personal Trainer
- Enfermagem
- Rede credenciada

Espaço Corpo e Mente: todos os colaboradores dos polos Centro Empresarial, Centro Tecnológico e CA Tatuapé têm à disposição um ambiente especialmente estruturado para oferecer equilíbrio e relaxamento, através da realização de massagens orientais com preços diferenciados.

No Espaço Corpo e Mente, especialistas nas terapias Quick Massage, Shiatsu, Reflexologia e Drenagem Linfática proporcionam alívio de tensões e relaxamento muscular.

Canais externos

- **Cinematerna** - www.cinematerna.com.br
Sessões especiais de cinema para pais de crianças de até 18 meses, com espaço para o carrinho do bebê, sons reduzidos, luz baixa, ar-condicionado ameno e trocador na sala.
- **A Palavra Cantada** - www.palavracantada.com.br
As canções e os filmes têm a preocupação com a qualidade das letras, arranjos e gravações e o respeito à inteligência e à sensibilidade da criança. Seis dos treze CDs lançados pela dupla foram premiados.

Sugestões de leitura

- Frederick Leboyer, "Shantala, massagem para bebês", Editora Ground.
- D. W. Winnicott, "Conversando com os pais", Martins Editora.
- Françoise Dolto, "Os caminhos da educação", Martins Editora.
- Françoise Dolto, "As etapas decisivas da infância", Martins Editora.
- Série "Compreendendo o seu filho", Coleção Clínica Tavistock de Londres, autores diversos.
- "Compreendendo o seu bebê", Lisa Miller, Editora Imago.

