



BEBÊ FELIZ, PAIS FELIZES

MANUAL ESSENCIAL PARA PAIS
DE PRIMEIRA VIAGEM

SUMÁRIO

Introdução 8

Parte 1 - Cuidados Gerais e Desenvolvimento

1 - Cuidados Básicos com o Bebê 10

Lista geral de compras

Lista do enxoval do bebê

Tomando Banho

Cuidados com o cordão umbilical

2 - Cuidados Comuns no Início da Vida 24

Evacuações

Disquesia

Corte de Unhas

Choro

Chupeta

SUMÁRIO

3 - Desenvolvimento Neuromotor	36
Do nascimento aos 2 meses	
Entre 2 e 4 meses	
Entre 4 e 6 meses	
Percebendo Alterações na Visão e na Audição	

Parte 2 - Doenças Comuns

1 - Cólica do Lactente	42
2 - Febre	45
3 - Resfriados Comuns	48
4 - Bronquiolite	51
5 - Alergia à Proteína do Leite de Vaca (APLV)	54

SUMÁRIO

6 - Intolerância à Lactose	54
7 - Otite Média	57
8 - Refluxo Gastroesofágico	60

Parte 3 - Alimentação

1 - Aleitamento Materno	64
2 - Instruções Básicas para Uso de Mamadeiras	72
3 - Como Coletar e Armazenar Leite Materno	73
4 - O Desmame e a Amamentação	76

SUMÁRIO

5 - Alimentação com Fórmula	79
-----------------------------	-------	----

Parte 4 - Sono

1 - Problemas de Sono na Infância e Suas Consequências	83
2 - Estabelecendo um ritual para higiene do sono	89
3 - Rotinas com o Bebê: 2 Semanas a 6 Meses	92

SUMÁRIO

Parte 5 - Dias Típicos

1 - Dias Típicos de 2 Semanas	107
a 6 Meses		

Parte 6 - Adendo

1 - Segurança	128
2 - Vacinas	132

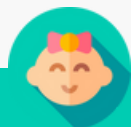
Conclusão

INTRODUÇÃO

Bem-vinda a essa jornada única e maravilhosa da maternidade! Este livro foi criado com carinho, pensado para ser seu companheiro nesses primeiros seis meses tão especiais na vida do seu bebê. Quero estar ao seu lado, oferecendo orientações e dicas que possam te ajudar a cuidar do seu pequeno com mais tranquilidade e confiança.

Eu sei que ser mãe é uma experiência intensa, cheia de descobertas, dúvidas e, claro, muito amor. A minha primeira sugestão é que você confie na sua intuição. Não existe manual perfeito para criar um filho, mas seu instinto de mãe é um guia poderoso. Sempre que algo te preocupar ou se você notar algum sintoma no seu bebê, não hesite em falar com o pediatra. Às vezes, pequenos sinais, como uma febre leve ou algo que você não consegue explicar, já são motivos suficientes para buscar orientação médica. A saúde e o bem-estar do seu bebê são sempre a prioridade.

Quero também te lembrar que, embora este livro ofereça muitas informações úteis, a decisão final sobre os cuidados com o seu filho sempre será sua. Sei que pode ser confuso quando as orientações variam de um pediatra para outro, mas confie no que você sente ser o melhor para o seu bebê. Este livro foi criado para ser uma referência, um ponto de partida para te ajudar a tomar decisões informadas, mas ele não substitui o acompanhamento médico profissional.

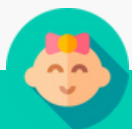


O conteúdo aqui apresentado serve como um complemento às orientações que você receberá do pediatra do seu bebê. Ele não pretende substituir os cuidados regulares ou contradizer orientações de profissionais de saúde.

Meu desejo é que este livro seja uma leitura agradável e esclarecedora, um guia prático que você possa consultar sempre que precisar, mas sem a pretensão de ser uma fonte definitiva.

A maternidade é um aprendizado constante. Ninguém acerta em tudo, e isso é perfeitamente normal. Muitas vezes, nos deparamos com conselhos que parecem ignorar a realidade da nossa vida, e livros que prometem soluções rápidas que não se concretizam. Aqui, não há promessas de perfeição, mas sim um guia sincero e fácil de ler, pensado para te ajudar a lidar com as situações do dia a dia de forma mais leve.

As crianças são seres maravilhosos, cheias de mistérios e encantos. Sei que os primeiros meses podem ser desafiadores, e por isso quero que você se sinta apoiada e tranquila enquanto cuida do seu bebê. Espero que as informações e dicas que encontrará aqui possam te trazer um pouco de paz e segurança, permitindo que você aproveite ao máximo cada momento dessa experiência única e inesquecível. Boa leitura e muito carinho para você e seu bebê!



PARTE UM: O BÁSICO

**O QUE TODA MÃE E
PAI PRECISA SABER
QUANDO ESTÃO
ESPERANDO A
CHEGADA DO SEU
FILHO.**





CUIDADOS BÁSICOS COM O BEBÊ

LISTA GERAL DE COMPRAS

Recomenda-se ter os seguintes itens em mãos antes de precisar deles. Isso reduzirá as idas à farmácia no meio da noite.

Nota: Não administre nenhum medicamento ao seu bebê sem consultar o seu pediatra.





ITENS BÁSICOS:

- **Álcool 70°:** Usado para limpar o coto umbilical e higienizar mãos e superfícies.
- **Algodão e Haste Flexível:** Algodão é útil para limpar o bebê, umedecido com água morna. Hastes flexíveis são boas para a limpeza precisa do coto umbilical, além de ajudarem na higiene das orelhas (parte externa) e nariz.
- **Garrafa térmica:** Mantenha água morna sempre disponível para troca do bebê, principalmente nos primeiros dias de vida.
- **Tesourinha de unha:** As unhas do recém-nascido crescem rápido e precisam ser aparadas frequentemente. Use uma tesoura de inox com bom encaixe na mão para facilitar o corte.
- **Lixa de Unha Suave:** Após cortar as unhas do bebê, use uma lixa suave para evitar pontas que possam arranhar a pele delicada
- **Repelente Suave:** Evitar picadas é melhor do que tratar reações alérgicas. Use roupas que cubram a pele e aplique repelente adequado à idade do bebê.
- **Termômetro:** Indispensável para medir a temperatura do bebê com precisão. Tenha pelo menos duas opções, incluindo uma de aferição instantânea.
- **Antitérmico:** Essencial para controlar febres, especialmente após vacinas.
- **Nebulizador:** Útil para desobstruir as vias aéreas com soro fisiológico. Facilita a respiração e melhora a qualidade do sono do bebê. Consulte um médico sobre seu uso.



ITENS BÁSICOS:

- **Pomada para prevenção de assaduras:** Usar de preferência pomadas para evitar o surgimento das assaduras, só use pomadas com Nistatina em caso de tratamento.
- **Soro Fisiológico:** Ajuda a limpar e a fluidificar o muco, essencial no inverno para tratar resfriados e alergias. Tenha o menor frasco possível e atente-se a validade, deve ser usado no máximo 15 dias após abertura.
- **Seringa de 1ml para recém-nascidos e 3-5ml para bebês maiores:** Para realizar a lavagem nasal.
- **Aspirador nasal:** Para auxiliar na limpeza das vias aéreas.
- **Lenços Umedecidos:** Úteis para limpeza das partes íntimas durante as trocas de fraldas e antes do banho, principalmente quando não conseguimos lavar o bebê com água e sabão.
- **Sabonete Neutro e Hidratante Corporal:** De preferência use sabonetes líquidos, o sabão em barra pode ser muito agressivo para a pele do bebê, ressecando com mais facilidade. Escolha uma opção que sirva para o corpo todo. O hidratante também deverá ser adequado para idade do bebê e pode ser usado diariamente após o banho.
- **Fraldas:** Tenha um bom estoque de fraldas descartáveis (mínimo de 100 unidades) e considere também as fraldas de pano recicláveis (10-12).

Observação: Lembre-se de manter sempre um termômetro, lenços umedecidos e pomada para assadura guardados na bolsa de fraldas.



QUARTO DO BEBÊ:

01

BERÇO

De preferência novo ou até com 5 anos de uso. Para mães que optam por cama compartilhada nos primeiros meses de vida, recomendamos um mini berço, moisés ou berço cobed (que se encaixa na cama).

02

COLCHÃO

Ideal que seja firme, com densidade D18 ou D20.

03

PROTETOR DE COLCHÃO IMPERMEÁVEL

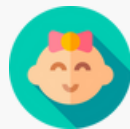
Para não molhar o colchão em caso de vazamentos de xixi noturnos.

04

CÔMODA

Para guardar as roupas e fraldas, e com espaço para trocador (trocar o bebê sempre na cama vai piorar seu desconforto nas costas).

QUARTO DO BEBÊ



05

POLTRONA DE AMAMENTAÇÃO

Recomendamos fortemente se você não tiver um lugar confortável para apoiar as costas durante a amamentação.

06

BABÁ ELETRÔNICA

Útil para casa com dois andares ou para mães que optam por manter o bebê sempre no quarto dele.

07

CAIXA DE SOM PORTÁTIL

Vamos introduzir o uso de ruído branco na rotina de sono do bebê.

08

ILUMINAÇÃO INDIRETA

Dê preferência para abajures ou fitas de LEDs, principalmente durante as mamadas e trocas de fraldas noturnas, e antes de dormir.



BANHEIRO

A hora do banho deve ser segura e prazerosa.

01

BANHEIRA ERGONÔMICA

Escolha uma banheira que ofereça suporte e conforto.

02

SUORTE PARA BANHEIRA

Opcional, mas pode facilitar o manuseio.

03

TOALHAS COM CAPUZ

São ótimas para manter o bebê aquecido após o banho. Tenha 3 a 4 toalhas.

04

ESCOVA DE CABELO PARA BEBÊ COM CERDAS MÉDIAS E MACIAS.



ROUPAS

- **Body de manga curta e longa:** São práticos e fáceis de vestir. Opte por 6 a 8 unidades de cada, a cada 3 meses.
- **Calças:** Calças com pé são ótimas para manter o bebê aquecido. Tenha entre 3-6 calças, a cada 3 meses.
- **Macacões:** São perfeitos para dormir e usar durante o dia. Tenha pelo menos 6 a 8 macacões, a cada 3 meses.
- **Casaquinhos:** Tenha 2 a cada 3 meses, de acordo com o clima na sua região.
- **Meias e luvas:** Para manter as extremidades do bebê aquecidas, tenha 5 a 6 pares de meias e 2 a 3 pares de luvas.
- **Toucas:** Para proteger a cabeça do bebê do frio, tenha 2 a 3 toucas.
- **Pijamas:** São opcionais, mas é recomendado que tenham pelo menos 2 ou 3 roupinhas confortáveis que sejam usadas somente na hora de dormir para criar um ritual do sono, no qual a criança se habitua a mesma roupa.





ALIMENTAÇÃO:

- **Mamadeiras e chupetas:** Mesmo que você planeje amamentar exclusivamente, é bom ter 1-2 mamadeiras de reserva e uma chupeta.
- **Fórmula infantil:** Você pode considerar comprar uma lata de fórmula adequada para recém-nascidos, caso precise complementar a amamentação. Consulte seu pediatra para uma boa indicação.

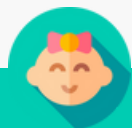
TRANSPORTE:

- **Bebê conforto:** Essencial para o transporte do bebê no carro, e útil para acoplar no carrinho nos primeiros meses de vida.
- **Carrinho de bebê:** Usado para transporte e passeios ao ar livre.
- **Canguru ou Sling:** Sling para crianças menores é útil para que ela relaxe, tenha mais contato com a mãe e com o pai, e até faça algumas sonecas. O canguru ou mochila evolutiva é recomendado a partir do 3º mês.
- **Bolsa ou mochila maternidade:** Muito útil para saídas com o bebê, é onde fica todos os utensílios e materiais para cuidar do bebê fora de casa, como trocador portátil, fraldas, cueiros, mamadeiras, leite, entre outros.

TOMANDO BANHO

Antes do banho, é bom de dedicar um tempinho para limpar os órgãos genitais do bebê com todo o cuidado. Para as meninas, evitar usar sabão, porque pode ser irritante para essa área tão delicada. Às vezes, a gente encontra uma substância branca nas dobrinhas, mas não se assuste, é só pele descamada misturada com a umidade natural da região. Uma dica que eu uso é abrir delicadamente os lábios e limpar com um algodão ou uma fraldinha umedecida em água morna, sempre de frente para trás, para evitar qualquer contaminação que possa causar infecções na bexiga. Faça essa limpeza completa uma vez ao dia, antes do banho.

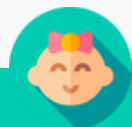
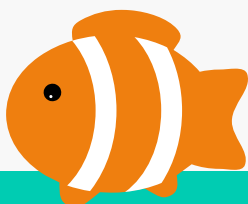
Aqui em casa, criamos uma rotina de banho todas as noites. Isso ajuda o bebê a associar a hora do banho com o momento de relaxar e se preparar para dormir. Após o nascimento, a recomendação da OMS é esperar 24 horas para dar o primeiro banho. Caso não for possível, adiar por pelo menos 6 horas para garantir que a temperatura corporal do bebê esteja estável e para não interromper a amamentação e o contato pele a pele.



Durante o banho, prefira o banho de imersão, com o bebê na água até a cintura. Isso ajuda a manter o calor e proporciona um conforto gostoso para ele. O banho geralmente dura entre 5 e 10 minutos. Uma coisa que ajuda muito é envolver o bebê em uma fralda de pano durante o banho; assim, ele fica maisquentinho. Também ficar de olho na temperatura do ambiente e, se necessário, ligar um aquecedor para garantir que o bebê não sinta frio.

Não é necessário remover o vérnix caseoso, aquela camada branquinha que cobre a pele do bebê, porque ele protege e hidrata a pele, se desprendendo naturalmente com o tempo. Os banhos podem ser diários ou de 2 a 3 vezes por semana, desde que se mantenha bem higienizadas as pregas, o coto umbilical e a área das fraldas.

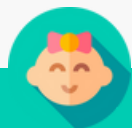
Sempre usar produtos suaves, específicos para a pele sensível do bebê, e prefira sabonetes líquidos sem perfume, que não alteram o pH da pele. Depois do banho, é bom aplicar um hidratante, especialmente no período neonatal, optando por produtos hipoalergênicos e sem perfume, diariamente ou pelo menos 3 vezes por semana.



Aqui estão algumas dicas que fazem do banho um momento ainda mais especial:

- Aqueça o banheiro antes do banho para que o bebê não sinta frio.
- Coloque uma música suave de fundo para criar um ambiente tranquilo.
- Deixe tudo o que preciso à mão antes de colocar o bebê na banheira, assim não precisa sair de perto dele.
- Converse e cante para o bebê durante o banho, explicando o que está fazendo. Isso ajuda a acalmá-lo.
- E nunca, jamais, deixe o bebê sozinho na banheira.
- Também incentive o pai a participar desse momento, é uma ótima maneira dele criar suas próprias habilidades e fortalecer o vínculo com o bebê.

Quanto ao banho no chuveiro, ele pode ser dado desde o primeiro dia de vida, mas é essencial tomar algumas precauções, como ajustar bem a temperatura e a pressão da água para a pele sensível do recém-nascido. Embora seja possível, muitos pais, assim como nós, preferem esperar até que o bebê tenha três ou quatro meses, quando se sentem mais seguros com os primeiros banhos. Até lá, o banho de imersão em bacias ou banheiras específicas é a melhor opção.



Durante o banho, é melhor higienizar uma parte do corpo de cada vez, para evitar que a pele do bebê fique escorregadia e que o sabão se espalhe para áreas sensíveis, como os olhos e a boca. Para essas regiões, é melhor usar um pano úmido com água morna ou algodão. Também evite que o banho dure mais de 10 minutos, para que o bebê não se exponha demais ao calor. Se puder, conte com a ajuda de alguém para retirar o bebê do banho, assim ele não sente frio. E, quando possível, tome banho junto com o bebê, isso reforça os laços afetivos e o ajuda a se sentir seguro, lembrando-o do conforto do útero materno. Claro, sempre seguindo todas as recomendações para garantir que seja uma experiência segura e agradável para todos.





CUIDADOS COM O CORDÃO UMBILICAL

Antes de proceder com a limpeza do coto umbilical, é essencial higienizar bem as mãos. A limpeza deve ser realizada pelo menos uma vez ao dia, lavando o coto com água e sabão neutro e secando suavemente. Após a limpeza, umedeça um cotonete com álcool 70% e aplique em toda a circunferência da base do coto, entre o coto e a pele, repetindo o processo até que o cotonete saia limpo, o que deve ser feito apenas uma vez ao dia. Ao posicionar a fralda, mantenha-a abaixo do umbigo para evitar o contato do coto com a urina e as fezes do bebê.

Não puxe o cordão umbilical, deixando-o desprender-se sozinho, e evite o uso de faixas ou outras substâncias que possam interferir no processo de cicatrização, pois isso pode aumentar o risco de infecção. Mantenha esses cuidados de higiene por pelo menos 15 dias ou até a completa cicatrização após a queda do coto. É importante procurar orientação médica se houver um odor forte e desagradável ou se ocorrer sangramento superior a uma colher de chá de sangue vermelho brilhante escorrendo do umbigo.



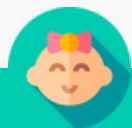
CUIDADOS MAIS FREQUENTES DO INÍCIO DA VIDA

EVACUAÇÕES

Entendemos completamente a preocupação com os movimentos intestinais do bebê. É normal ficar de olho na cor, consistência, frequência e no esforço que ele faz, mas é importante lembrar que existe uma grande variedade de padrões considerados normais.

Depois da primeira semana de vida, o ritmo dos movimentos intestinais do bebê costuma diminuir para uma ou duas vezes por dia, e em alguns casos, pode até ser só uma vez por semana em bebês de 2 a 3 meses. É curioso, mas alguns bebês chegam a evacuar após cada mamada nas primeiras semanas, e isso também é normal.

Quanto à cor, se o bebê é amamentado com leite materno, as fezes geralmente são amarelas, podendo variar do amarelo-marrom ao verde. Já os bebês que recebem fórmula costumam ter fezes de cor mais escura, indo do amarelo ao marrom e verde. A consistência pode variar de aguada a semimole, e lá pelas 6 a 8 semanas, pode ocorrer uma mudança na digestão, que afeta a consistência, frequência e presença de gases. Essa fase dura cerca de uma semana, e depois as fezes do bebê se tornam mais previsíveis.





É comum ter dúvidas, como por exemplo, se o bebê evacua após cada mamada, isso é normal e não indica diarreia, especialmente se ele está sendo amamentado exclusivamente com leite materno. Mesmo que as fezes sejam líquidas ou que o bebê evacue 10 ou mais vezes ao dia, isso também pode ser normal, desde que ele esteja ganhando peso adequadamente e não apresente sinais de alerta como febre, fezes com cor e cheiro diferentes, sangue nas fezes ou recusa para se alimentar.

Evacuar logo após comer é resultado de um reflexo chamado gastrocólico, onde a ingestão de alimento estimula os movimentos intestinais e provoca a evacuação. Esse reflexo é mais comum em bebês amamentados, porque o leite materno tem substâncias que aceleram os movimentos intestinais e um baixo nível de gordura. O reflexo pode acontecer tanto em bebês amamentados quanto nos que recebem fórmula, mas é mais perceptível nos amamentados, o que pode levar a gente a pensar que é diarreia.

Se o bebê está hidratado, crescendo bem, ativo e parece estar bem-disposto, não há necessidade de fazer mudanças na alimentação ou usar medicamentos. Mas claro, se você tiver alguma dúvida, o melhor é sempre consultar o pediatra para ficar tranquila.





DISQUESIA

Meu filho só mama no peito e, quando quer fazer cocô, chora e faz muita força, mesmo com as fezes moles. Isso é normal?

Nos primeiros meses de vida, é totalmente normal que um bebê que está sendo amamentado exclusivamente evacue fezes amolecidas a cada mamada ou, em alguns casos, fique até 7 dias sem evacuar. Quando ele sente vontade de fazer cocô, pode parecer que está fazendo um esforço enorme—ficando vermelho, chorando, gemendo e, às vezes, levando até 20 minutos para conseguir evacuar, mesmo que as fezes sejam moles. Isso tem um nome complicado: disquesia. Pode acontecer tanto com bebês que só mamam no peito quanto com aqueles que tomam outros tipos de leite, mas não se preocupe, não é uma doença. O sistema digestivo do bebê ainda está se desenvolvendo, e ele está aprendendo a coordenar o movimento de evacuar com o relaxamento da musculatura pélvica e a abertura do esfíncter anal. Com o tempo, ele vai aprender a fazer isso com mais facilidade.





Então, o que fazer quando isso acontece? Primeiramente, tenha paciência. Seu bebê vai crescer, se desenvolver e aprender a evacuar normalmente, sem sofrimento, nem para ele, nem para você. Enquanto isso, aqui estão algumas dicas que podem ajudar:

- 1. Mantenha a calma:** Sei que é difícil ver o bebê parecer estar sofrendo, mas tente consolá-lo com carinho e afagos. Dobrar as perninhas dele sobre a barriga pode ajudar a aliviar o desconforto.
- 2. Evite medicação desnecessária:** Lembre-se, isso não é prisão de ventre, então não é necessário usar laxantes.
- 3. Aguarde a introdução de alimentos:** Evite dar sucos, frutas laxantes, chás ou outros leites antes dos 6 meses, especialmente se o bebê estiver em aleitamento materno exclusivo.
- 4. Cuidado com estímulos no ânus:** O uso de supositórios ou outros estímulos pode funcionar inicialmente, mas o bebê pode acabar se acostumando a evacuar apenas com esses estímulos, o que não é bom a longo prazo.

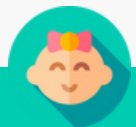


CORTE DE UNHAS

Agora, sobre as unhas do bebê, elas crescem rápido, especialmente as das mãos, e precisam ser cortadas regularmente para evitar arranhões. Geralmente, as unhas das mãos precisam ser cortadas toda semana, enquanto as unhas dos pés só devem ser cortadas quando ultrapassarem a ponta do dedo, sempre em linha reta para evitar que encravem.

No início, as unhas dos bebês são bem fininhas e flexíveis, então pode ser mais fácil usar uma lixa ou esperar alguns dias até que fiquem um pouco mais firmes antes de cortá-las. Para cortar as unhas do seu bebê, recomendo usar uma tesoura de ponta arredondada ou um cortador específico para bebês. Existem até modelos com lupa para facilitar o corte.

Aqui vai uma dica: escolha um ambiente calmo e bem iluminado para cortar as unhas do seu bebê. Corte de forma reta, deixando os cantos livres, e evite cortar muito curto para prevenir inflamações. Se necessário, lixe os cantinhos das unhas para evitar arranhões.





Para prevenir unhas encravadas, evite cortar as unhas muito curtas e arredondar os cantos. Também é importante não usar sapatos, meias, luvas ou macacões muito apertados, pois a pressão pode causar unhas encravadas.

Se a unha do bebê ficar vermelha, inflamada ou dolorida, lave os dedinhos com água morna e sabão duas vezes ao dia, e aplique uma pomada cicatrizante ou óleo, massageando suavemente. Se a inflamação persistir, piorar ou se o bebê tiver febre, é melhor consultar o pediatra.

E lembre-se, unhas quebradiças ou manchadas podem ser normais, mas em alguns casos, podem indicar deficiência vitamínica, problemas cutâneos ou ser um efeito de medicamentos. Como as unhas dos bebês são mais finas, elas podem quebrar facilmente, e pequenas manchas brancas na base da unha geralmente são causadas por pequenos traumas e não precisam de tratamento, a menos que estejam associadas a outros sintomas ou doenças.





GOSTOU DO QUE LEU? CONTINUE COM O EBOOK COMPLETO!

Aprofunde-se no conhecimento essencial para cuidar do seu bebê. Obtenha o eBook completo por apenas **R\$19,90** e garanta o melhor para o seu pequeno!

COMPRE AGORA!

