

Mitosyl®

O SEU GUIA

*Da gravidez à infância*

**A  
AVENTURA  
COMEÇA  
AQUI**



# ÍNDICE

## 1. GRAVIDEZ E PARTO

Pág.

### 1.1 AS FASES DA GRAVIDEZ

6

- Textos
- Linha Temporal da Gravidez
- Sabia Que

### 1.2 GRAVIDEZ SAUDÁVEL

8

- Textos
- Perguntas Frequentes
- Sabia Que
- Dicas
- Super Alimentos na Gravidez

### 1.3 PREPARAÇÃO PARA A CHEGADA DO BEBÉ

12

- Perguntas Frequentes
- Dicas
- Papás a Postos

### 1.4 PÓS-PARTO

15

- Textos
- Perguntas Frequentes
- Sabia Que

## 2. RECÉM-NASCIDO

Pág.

### 2.1 AS ESTREIAS DO BEBÉ

21

- Textos
- Sabia Que

### 2.2 AS DICAS MAIS ÚTEIS

24

- Textos
- Perguntas Frequentes
- Primeiros Socorros
- Dicas
- Sabia Que

## 3. INFÂNCIA

### 3.1 AJUDAR O PEQUENO AVENTUREIRO

35

- Textos
- Primeiros Socorros
- Sabia Que

### 3.2 OS PRÓXIMOS DESAFIOS

37

- Textos
- Mimosos Mitosyl

### BIBLIOGRAFIA CAPÍTULOS

41



## INTRODUÇÃO

Pronta para a grande aventura? Mesmo que não o esteja completamente, não se preocupe. É mesmo assim... de outro modo, também não seria bem uma aventura, pois não?

A gravidez, o nascimento da criança e a sua infância são momentos mágicos e maravilhosos, absolutamente irrepetíveis. Não há nada no mundo que se lhe possa comparar e o que as mamãs e papás podem fazer é preparar-se o melhor possível para enfrentar cada etapa com bom senso e muito amor no coração.

*De resto, a Mitosyl está cá para apoiar.*

Além dos nossos produtos, que são pensados com todo o cuidado para lhe facilitar as mil e umas tarefas que tem pela frente, gostaríamos que contasse connosco para dispor do máximo de informação possível sobre como ter e cuidar bem do seu bebé. E para que cuide bem de si também. Porque uma mãe feliz, sabe como fazer os seus filhos felizes.

*Este guia é para si. Aproveite-o e, se tiver alguma dúvida ou precisar de nós, é só dizer.* Encontre-nos no nosso site [www.mitosyl.pt](http://www.mitosyl.pt) e siga-nos nas nossas páginas de [facebook](#) e [instagram](#).

*A aventura começa agora e nós vamos consigo.*

# 1

## GRAVIDEZ E PARTO





## INTRODUÇÃO

Se este é um período de grandes incertezas e muitas descobertas, é também por esta altura que o bebé começa a criar uma ligação única consigo e que durará para sempre.

Damos-lhe aqui algumas dicas sobre como tratar bem dele e também de si, uma vez que o crescimento do bebé depende e muito da forma como as mães cuidam do seu corpo e da sua mente. Este é um caminho que já estão a fazer juntos.

*Prepare-se para uma nova vida... muito especial.*



### A mão favorita.

Às 23 semanas, o bebé já poderia sobreviver fora do útero. Por esta altura, começa a contrair e a descontrair os músculos e a experimentar toques. Pode agarrar no cordão umbilical ou tatear a superfície do útero. A "escolha" de uma mão favorita dá a primeira indicação da lateralidade. Desenvolve-se o reflexo de sucção e já tem um ciclo distinto de sono/vigília o que faz com que se mexa e brinque quando está acordado. Quando dorme, fica a flutuar sossegado. A sua audição está agora mais sensível e pode sobressaltar-se com ruídos altos.

### Em rápido crescimento.

Ao entrar no terceiro trimestre, os dentes do bebé começam agora a formar-se. Entre as semanas 26 e 30, os olhos começam a abrir e ele já consegue ver. Dá agora pontapés vigorosos e os braços e pernas começam a subir até ao peito para ficarem em posição confortável até ao fim da gravidez. O cérebro cresce mais agora e começa a dobrar-se para caber no crânio, formando as suas rugas e pregas características. O bebé pesa, em média, 1,3kg no final do sétimo mês e com a gordura que tem vindo a ganhar, a pele alisa-se e as rugas desaparecem.

# 1.1

## AS FASES DA GRAVIDEZ

### Conheça o seu bebé.

Por volta das 12 semanas, a ecografia dá-lhe as primeiras imagens do seu bebé. Aqui, ele já consegue enrolar os dedos dos pés e fechar os das mãos. O esqueleto está completo e é agora formado por cartilagem. Nos meses seguintes, os ossos vão começar a endurecer. Está cada vez mais ativo e o seu pequeno coração bate com determinação. Os reflexos desenvolvem-se e o bebé pode reagir quando se pressiona a barriga. Prepare-se para ficar maravilhada.

### O primeiro pico de crescimento.

Por volta das 15 semanas, o bebé duplica de peso e cresce mais centímetros. Às 16, os ossículos do ouvido estão no sítio e já consegue ouvir sons. O seu primeiro reflexo de busca, que o vai encorajar a abrir a boca em busca do mamilo, assim que nascer, já se encontra bem estabelecido. Os rins já produzem urina, que é libertada no líquido amniótico. Começa a ganhar uma camada escura de finíssima penugem que o reveste e protege da imersão no líquido. O queixo eleva-se acima do peito, o pescoço alonga-se e ele começa a desenrolar-se.

## LINHA TEMPORAL DA GRAVIDEZ

### Mês 1

O primeiro mês é um período crucial para o sucesso da gravidez. O "tudo ou nada" aplica-se desde a fecundação do óvulo até à implantação do embrião. Cuide-se e fique atenta às mudanças. Os picos hormonais no princípio da gravidez podem ter efeitos acentuados no humor e na disposição, e os futuros pais podem ter de se adaptar e ajustar às oscilações. Evite provocações!

Se está entre as 5 e 8 semanas de gestação, deve estar a passar por muitas alterações. É incrível como, com tão pouco tempo de gravidez, já está pronta a fazer leite: os seus seios já estão a aumentar e a ganhar glândulas mamárias e tecidos gordos. Além disso, com um olfato mais apurado e estômago mais ácido, náuseas poderão ser comuns e costumam desvanecer-se apenas no segundo trimestre.

### Mês 2

### Mês 3

Entre as 9 e 12 semanas já começa a ser difícil esconder a barriguinha. O útero não tarda a ter o tamanho de um melão pequeno. A cintura pode alargar ligeiramente e a gravidez começa a notar-se. Aproveite e desfrute em pleno da gravidez.

E finalmente os enjoos acabaram! Com as hormonas mais estabilizadas, a partir de agora, vai sentir-se mais equilibrada e cheia de energia para aproveitar a gravidez ao máximo. Além disso, os níveis elevados de progesterona e o aumento do volume sanguíneo podem ser mais evidentes e levar a uma pele mais bonita e um cabelo mais farto e brilhante.

### Mês 4

### Mês 5

E chegou a altura tão esperada, na qual vai sentir os primeiros movimentos do bebé. Ele agora ocupa mais espaço e as paredes do útero esticam e adelgaçam-se. Aproveite ao máximo estes momentos tão especiais.

Se está entre as 22 e 26 semanas de gestação, deve estar a passar por diversas alterações. Neste momento, a sua barriga já é grande o suficiente para mudar o seu centro de gravidade, o que levará a que tenha mais consciência da sua postura e em corrigi-la. Aproveite os últimos meses de gravidez, vão passar a correr.

### Mês 6

### Mês 7

Admita, estes 7 meses passaram a correr... certo? Mas, fique tranquila: ainda tem tempo para tratar de tudo o que considera importante. Quanto mais cedo criar sistemas para não ter de se preocupar depois com papeladas, melhor, para depois poder estar 100% focada no seu bebé recém-nascido.

E começaram as contrações de ensaio, as chamadas Braxton-Hicks! O útero está a preparar-se para o grande momento. Em algumas mulheres, estas contrações aumentam de frequência; enquanto que outras sentirão muito poucas. É altura de se começar a preparar para o parto.

### Mês 8

### Mês 9

Sabemos que o último mês passa sempre mais devagar, mas está quase a conhecer o seu bebé! Esta última fase pode parecer uma montanha-russa emocional na espera pelo grande dia. Vá preparando tudo para a chegada dele e não se esqueça da Pomada Protetora Mitosyl. :)



# SABIA QUÊ

O coração do bebê começa a bater logo aos 22 dias após a fertilização, antes de a mulher saber que está grávida?

Às seis semanas, o útero já se expandiu do tamanho de uma ameixa para o de uma laranja pequena?

O bebê tem impressões digitais únicas às 13 semanas?

No final do primeiro mês de gestação, o bebê já é do tamanho de um grão de arroz?

A maioria das futuras mamãs sente os primeiros movimentos do bebê por volta das 20 semanas?



## 1.2 GRAVIDEZ SAUDÁVEL

### Superalimentos na gravidez.

Optar por uma alimentação saudável é fundamental para se fornecer ao bebê os ingredientes certos e se obter a energia necessária para responder às exigências da gravidez. No segundo e terceiro trimestres da gravidez são precisas mais 300 calorias por dia e as boas escolhas tornam-se mais importantes que nunca. Dê prioridade aos brócolos, aos queijos e aos ovos, à batata doce e aos produtos integrais (aveia, pão, massas, arroz, quinoa, etc.), ao salmão e às partes magras da carne de novilho, às bananas e aos frutos vermelhos.

### Ele sabe o que é bom.

Durante a gravidez, o bebê consegue saborear o que você come. É pelas 13 semanas que as papilas gustativas se começam a desenvolver, mas logo a partir das 11 semanas ele já é capaz de engolir e sorver o líquido amniótico que o rodeia. Como o sabor deste muda consoante os alimentos que ingere, o bebê consegue provar diferentes sabores. Por essa razão, o que incluir na sua ementa vai influenciar o seu paladar futuro. Depois de nascer, o bebê está mais disposto a comer alimentos de sabor idêntico aos que experimentou dentro do útero.



### Os "desejos" da gravidez.

Os nossos desejos são muito influenciados pela nossa educação e por alguns lugares-comuns e podem tornar-se mais intensos em alturas de maior ansiedade, como é o caso da gravidez. Por isso, muitas grávidas mostram desejo por alimentos reconfortantes ou que estiveram presentes na sua infância. Um baixo nível de glicémia pode também originar desejos, pelo que se deve comer amiúde e pouco. O outro lado deste fenómeno, são as aversões alimentares que, regra geral, começam no primeiro trimestre da gravidez e tendem a desaparecer depois (ao contrário dos desejos).

## PERGUNTAS FREQUENTES

### Posso começar a fazer exercício durante a gravidez?



Manter a boa forma é positivo. No entanto, fique-se por exercícios suaves que não a levem além dos seus limites. Experimente caminhadas, ioga ou natação, pois são ideais para grávidas.

### Posso continuar a correr durante a gravidez?

Se já for praticante e tiver uma gravidez simples, geralmente considera-se seguro. No entanto, evite fazê-lo com muito calor e em grandes distâncias. E confirme antes com o seu médico. Boas corridas!

### Importa mesmo fumar apenas de vez em quando durante a gravidez?

Sim. Quando se fuma entram químicos tóxicos na corrente sanguínea que reduzem o aporte de oxigénio ao bebê e prejudicam a placenta. A boa notícia? Deixar de fumar traz benefícios imediatos à mãe e ao bebê.

### Terrei de dar o gato a outra pessoa?



Boa notícia: não tem! Evite apenas tratar da areia e de aplicar os tratamentos contra as pulgas que contêm inseticidas. Muito dificilmente a toxoplasmose pode ser transmitida por um gato (a probabilidade de contrair o parasita é bem maior se comer carne mal cozida, por exemplo). Divirta-se com o seu gatinho e prepare-o para a chegada do novo elemento da família.

### Os enjoos vão durar toda a gravidez?

Não. Por norma, os enjoos desaparecem passadas 12 semanas, deixando-a capaz de desfrutar de uma dieta variada e de aproveitar a gravidez em pleno.

### É verdade que a melhor posição de descanso para a grávida é deitada para o lado esquerdo?



Sim. No final da gravidez, quando a mulher se deita de barriga para cima, como o peso do feto é maior isso irá fazer pressão na veia cava, o que pode provocar mal-estar e sensação de indisposição. Adicione algumas almofadas entre as pernas para se posicionar melhor para o lado esquerdo, de forma a favorecer a circulação. Pode ir alternando de posição, conforme se sinta melhor.

### Quantos quilos posso aumentar durante a gravidez?

O ganho de peso na gravidez deve ser progressivo e equilibrado. Nem demais, nem de menos! O aumento de peso ideal situa-se à volta dos 11kg a 16kg. Tome nota: O momento da gravidez não é altura para dietas! Ou seja, não é suposto perder peso e a evolução deste nunca deve ser abaixo dos 7kg. Numa fase inicial, com os vômitos e enjoos, a mulher pode até não ganhar peso nenhum, pelo que a nutrição adequada é fundamental para o bem-estar da grávida e o crescimento do feto.

### Desde que engravidei, fiquei com prisão de ventre. É normal?

Sim. Na gravidez, devido à ação da hormona progesterona, a ação dos músculos lisos (aqueles que não controlamos) do nosso intestino fica diminuída. Associado ao facto de o nosso útero estar a crescer, a tarefa desses músculos para os movimentos intestinais também não é fácil. Por isso mesmo, pode ocorrer prisão de ventre, inchaço abdominal, gases, fezes mais duras (e até hemorroidas). Para ajudar pode, por exemplo, modificar os seus hábitos alimentares (por exemplo, aumentando a ingestão de fibras), tomar probióticos, ingerir mais líquidos, estabelecer um horário para evacuar, fazer atividade física. Em alguns casos mais complicados, poderá precisar da ajuda de laxantes. Existem algumas opções que as grávidas podem tomar, como é o caso de produtos com fibra ou laxantes osmóticos. Contudo, deverá aconselhar-se sempre com o seu profissional de saúde sobre qual a melhor opção para si.





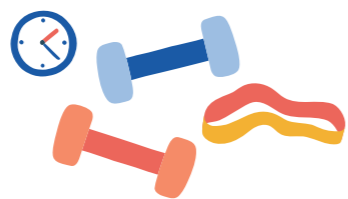
# diCAS

## Dançar ao Enjoos na Gravidez

Se os enjoos naturais da gravidez já começaram, coma uma bolacha de aveia ou gengibre ao acordar de manhã e antes de se levantar. Vai-se sentir muito melhor.

## Sair do sofá

A impaciência para conhecer o seu pequenino começa a aumentar?! Faça algum exercício ligeiro e dê algumas caminhadas, isso vai ajudar a estimular o colo uterino durante a gravidez.



## Hidratação

Quer durante a gravidez, quer quando já tem o bebé ao seu lado, é muito importante manter-se sempre hidratada. Opte por beber muita água, pois irá ajudar a evitar a retenção de líquidos.



# SABIA QUÊ

Um estilo de vida saudável e uma boa alimentação podem ajudar a contrariar o cansaço na gravidez

O simples facto de estar grávida já constitui um exercício aeróbico de baixo nível, pois o seu ritmo cardíaco aumenta até 20%.

# SUPER ALIMENTOS NA GRAVIDEZ

## Brócolos

Nem sempre é o alimento favorito, mas garantimos que tem muitos benefícios. Aposte neles.

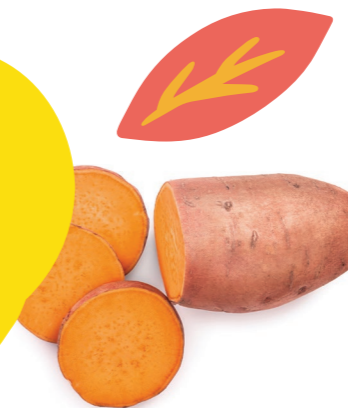


## Salmão

De todos os peixes, o salmão é dos mais vantajosos para si e para o bebé, se for consumido com moderação. Se não é dos seus favoritos, experimente colocá-lo numa sandes ou fazer panadinhos. Vai ficar delicioso.

## Batata-doce

Nunca houve melhor altura para se decidir pela comida saudável. Assada, em puré, ou cortada aos gomos, a batata-doce é uma ótima opção.



## Novilho

Desde que opte pelas partes magras do novilho, este fará maravilhas, principalmente contra o cansaço (se for o caso). Experimente!

## Frutos Vermelhos

Morangos, mirtilos, amoras, framboesas... a oferta é grande e os benefícios são ainda maiores. Aposte nestes frutos.



## Bananas

Porque não combatem só as cáibras, aposte nas bananas. Em rodelas, nos cereais ao pequeno-almoço, em batidos ou ao natural, são sempre boas para si.



## Alimentos integrais

São tantos os alimentos integrais que pode escolher os que mais gostar e distribuí-los pelas refeições ao longo do dia. Uma excelente opção...

## Queijo

Nem todos os queijos são bons para ingerir nesta fase da sua vida, mas os queijos duros pasteurizados não fazem mal, muito pelo contrário.

## Ovos

Desde que bem cozinhados, os ovos são uma boa fonte de proteína. Devem fazer parte da sua alimentação nesta fase, pois os seus benefícios são mais que muitos.









## PAPÁS A POSTOS:

### Pôr música de que a mãe goste.

O parto nem sempre é um momento calmo e, por vezes, pode existir alguma ansiedade.

O futuro pai pode ajudar a mamã, pondo uma música de que ela goste. Assim, vão ficar ambos muito mais descontraídos.



### Ajudar nas técnicas de respiração e relaxamento.

Porque o parto não é um momento exclusivo da mamã, a todos os papás uma dica: ajudem nas técnicas de respiração e relaxamento que façam parte deste momento mágico.

### Ser uma boa distração.

Preparem a boa disposição para a altura do parto. É importante, nesta fase, que o pai seja uma boa distração para a futura mamã. Por isso, conversem e usem o humor para motivar. Isso irá deixar os dois mais felizes.



### Fazer meditação juntos.

É natural que exista, durante a fase inicial do parto, uma grande agitação (desnecessária).

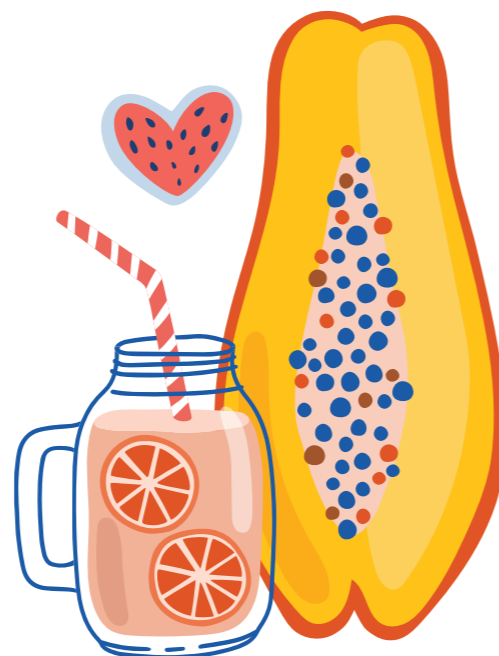
Para ajudar a relaxar, façam meditação em conjunto! Vão ficar ambos bem mais descontraídos.

### O papá trata da comida e bebida dos dois

No dia do parto, o papá pode ajudar a mamã relativamente à comida e à bebida.

Ela vai sentir-se mais descansada, se tiver apoio nas merendas fáceis de comer.

O mais importante nesta altura é que a futura mamã se sinta superconfortável.



## 1.4 PÓS-PARTO



### Massagem da cicatriz pós-parto.

Uma das coisas mais importantes do período pós-parto e que tem tendência a ser desconsiderado, é a massagem da cicatriz. É aconselhada a massagem e hidratação da pele no geral, não sendo necessário massajar a cicatriz em si.

Estas podem ser de dois tipos: cicatriz de Cesariana ou de Episiotomia, sendo esta segunda um corte natural na zona do períneo para facilitar a saída do bebé no canal do parto. Ambas exigem cuidados semelhantes, mas com algumas diferenças, às quais se deve dar atenção. A massagem deve ser iniciada já depois de estar tudo cicatrizado. Tanto numa como noutra cicatriz, deixa-se o alerta: se a dor for intensa e houver um grande desconforto ou se, no caso particular da episiotomia, a mulher não conseguir ter uma relação sexual normal com o companheiro, após 3 a 5 meses após o parto, deve-se pedir uma observação. É um sinal de alerta do corpo e deve respeitar-se esse sinal.

### Boa forma.

A boa forma não passa apenas pelo valor da balança. Aliás, esse é um dado muito relativo. A boa forma é sentirmo-nos bem connosco, de tal forma que tenhamos prazer em alimentarmo-nos bem, em hidratar a nossa pele, mexer o corpo para nos sentirmos ativas e descansar bem para termos energia e boa disposição. Com o parto, o corpo passa por uma transformação fantástica. E, ainda que esteja preparado do ponto de vista físico, por vezes, a nível psicológico, a mulher não está preparada para uma alteração tão brusca (em apenas 9 meses!) da sua imagem. Por isso, é importante viver esta fase com a máxima tranquilidade e encontrar estratégias que a faça sentir-se menos preocupada com a sua aparência física (ainda que a saúde e a autoestima sejam importantes, claro). Esta é uma altura ideal para mudar o seu estilo de vida para algo mais saudável, holístico e que também nutra a alma. É nesta fase que muitas mulheres tomam decisões importantes relativas à sua saúde e bem-estar, como por exemplo desistir de fumar ou mudar os hábitos alimentares. É também sabido que na gravidez o aumento de peso é inevitável. Porém, este aumento deve ser progressivo e sempre acompanhado por um profissional de saúde que adapte as estratégias mais saudáveis ao seu estilo de vida. O exercício físico é uma estratégia fantástica para ajudar no bem-estar da mulher ao longo da gravidez e na recuperação do pós-parto.



### Quando retomar o exercício físico no pós-parto?

A prática de exercício físico pode e deve ser realizada no pós-parto, mas adaptado a cada mulher e à fase de pós-parto. Quando chegar a altura de retomar o exercício deve escolher um local e profissionais qualificados para prescreverem treinos a mulheres na fase da gravidez e pós-parto.

Após a consulta de revisão pós-parto, quando o médico obstetra der o aval, a partir daí já é seguro iniciar a atividade física. De uma forma geral, no caso do parto vaginal poder-se-á iniciar após 15 dias e, no caso de cesariana, 4 a 6 semanas.

### A amamentação pode prejudicar o regresso ao treino?

Ao contrário, esta até pode ajudar. As mulheres que amamentam perdem os quilos extra da gravidez de forma mais rápida e segura. Por vezes, ficam até em melhor forma depois de serem mães.







## Que cuidados se deve ter quando se regressa ao treino e ainda se está a amamentar?

Desde logo, utilizar um sutiã adequado. É fundamental que este não seja apertado, pois pode causar entupimento dos ductos. Deve-se, igualmente, optar por roupa e calçado confortáveis. Em geral, esta deve fazer a mulher sentir-se bem e ser adequada à rotina de treino (por exemplo, ter ténis adaptados ao tipo de treino) para evitar lesões ou quedas. Se tiver que dar de mamar pode interromper o exercício e depois retomar com mais intensidade: está a gastar duplamente energia! Não vá treinar com as maminhas cheias, pois isso vai provocar desconforto. Dê maminha ao bebé antes do treino ou drene com a mão/bomba só para sentir mais alívio. Moderação e amor próprio são essenciais para viver esta fase com máximo de bem-estar. Não há nada mais poderoso e bonito do que uma mulher confiante e feliz.

## Mamilos macerados.



Na fase inicial da amamentação é normal que os mamilos fiquem sensíveis. Todavia, os mamilos podem ficar macerados (e/ou fissurados, em situações mais extremas), geralmente na fase inicial de adaptação e aprendizagem do bebé e da mãe. O mamilo macerado é sinal de pega incorreta e pode acontecer a qualquer mãe nos primeiros dias de amamentação, caso não esteja tão atenta à pega que o seu bebé está a fazer.

## Como amamentar corretamente?

Deve estar atenta, pois não é suposto sentir dor durante a mamada, nem ouvir barulho como se fosse uma chucha (o único barulho que pode eventualmente ouvir é o som de deglutição). O principal é que garanta uma boa pega: o bebé deve abrir bem a boca, abocanhar quase toda a auréola, mantendo-a bem acoplada ao seio, com os lábios revirados (boca de peixe) e o queixo encostado ao seio. O bebé suga, respira e engole de forma natural e coordenada, em sucções lentas e profundas. A mão da mãe deve estar em formato de "C", apoiando a mama. Além disso, não é necessário limpar o mamilo antes de amamentar. O fundamental é que, após amamentar, a mulher coloque umas gotas do seu próprio leite (mesmo o colostro, que é muito nutritivo e reparador da pele) e as espalhe pelo seu mamilo. Depois, pode deixar secar 1 a 2 segundos e aplicar um creme à base de lanolina, em pequena quantidade. Não faz mal se o bebé engolir sangue, nesta fase em que os mamilos estão sangrativos. Deve, no entanto, recorrer a um conselheiro em amamentação para ajudar a corrigir a pega.



## Mastite.



A mastite é uma situação relativamente comum nas mulheres que amamentam, principalmente na fase inicial da amamentação. No momento do diagnóstico, as mães podem sentir-se desencorajadas e preocupadas com o bebé. É, por isso, necessário conhecer os sintomas para ser possível atuar atempadamente, sem desistir de amamentar. E porque é que acontece? A severidade dos sintomas da mastite é variável, mas estes manifestam-se quando um ducto de leite não está a drenar bem e fica inflamado. Essa pressão, que se deve a um bloqueio, dá origem a uma inflamação nos tecidos circundantes. Normalmente só acontece num dos seios. Algumas mulheres manifestam sintomas como surgir um nóculo doloroso e vermelho quando o bebé mama; sentir uma dor que as mães descrevem como "vidrinhos"; o aspeto do leite mudar, ficando mais espesso e com um aspeto fibroso; febre e mal-estar; pus ou sangue. Outros sintomas, como náuseas e vômitos, são sugestivos de mastite de origem bacteriana. O tratamento assenta nos seguintes princípios: analgésico (prescrito pelo médico); aplicação de quente/frio antes de amamentar; frio após durante 5 minutos; drenagens manuais frequentes do leite; descanso; antibióticos (se necessário e com prescrição médica) e probióticos. Consulte um profissional de saúde especializado em aleitamento materno para ajudar nesta situação. O apoio é fundamental.

As moléculas presentes no leite materno estimulam o bebé de dia e descontraem-no à noite?

Cerca de 75 por cento das mulheres produz mais leite no seio direito?

A mama é constituída por tecido glandular onde o leite é produzido?

O tamanho do peito não é indicativo da quantidade de leite?

Amamentar não deixa os seios descaídos, muito pelo contrário, estimula a perda do peso ganho durante a gravidez e ajuda o útero a voltar ao normal?

O leite materno digere-se tão bem que apenas deixa resíduos para formar as fezes?

# SABIA QUE



# QUE



## PERGUNTAS FREQUENTES

### Devo ficar em casa com o bebé no primeiro mês de vida?

O primeiro mês de vida deve ser resguardado e dedicado a tratar de si e a conhecer o seu bebé. No entanto, pode fazer pequenos passeios com o bebé, em função das condições climatéricas. Lembre-se que não deverá deixar o bebé no ovo mais do que 2h seguidas. Pode optar por slings ou panos para transporte do bebé, caso se sinta confortável, pois eles adoram. Evite locais com fumo ou poluição e opte por sítios calmos, sem ruídos e sem ar condicionado, como por exemplo um jardim. Evite sair em períodos de muito calor ou frio extremo.

### Passado quanto tempo posso retomar a atividade sexual com meu parceiro?

É muito variável, uma vez que a mulher no pós-parto tem muitas tarefas para coordenar e a sua concentração está toda no bebé. Não podemos esquecer ainda a recuperação física, especialmente se existe sutura perineal (nesses casos, os pontos já devem estar absorvidos antes de se iniciar a penetração). Normalmente, após a revisão obstétrica, a mulher tem a certeza do ponto de vista clínico que já poderá iniciar a sua vida sexual. Não esquecer que as hormonas da amamentação podem diminuir a lubrificação da mulher, fazer com que ela se foque mais no bebé e com que a sua libido fique ligeiramente diminuída. É claro que cada mulher é única e a decisão deverá adaptar-se ao seu caso e necessidades. Lembre-se de comunicar com o seu parceiro e partilhar os receios com ele. Peçam sugestões ao profissional de saúde que vos segue. E lembrem-se que relação sexual não é só penetração: podem desde logo começar a namorar muito, porque a hormona do amor está no ar.

### Posso engravidar estando a amamentar?

Pode sim. Se as mamadas não forem frequentes e caso haja pausas noturnas, a mulher pode ovular. Ao ovular, se a mulher tiver relações, existe a probabilidade de engravidar. Pode-se sempre usar o método barreira ou outro método compatível com a amamentação e de acordo com as suas especificidades. Por isso aconselhe-se sempre com um profissional de saúde.

### Durante quanto tempo vou perder sangue após o parto?

Após o parto, irá perder algum sangue. Estas situações, que designamos de lóquios, são normais. Os lóquios podem durar cerca de 3 a 4 semanas após o parto, sendo que vão diminuindo de volume e a cor passa de encarnado vivo para uma coloração acastanhada. Os lóquios não são menstruação, mas um sangramento na zona de inserção da placenta, após a saída da mesma aquando do parto. Pode notar que os lóquios aumentam ligeiramente após dar de mamar, pois a hormona que faz produzir o leite, faz também o útero contrair e libertar mais sangue. Preste atenção a eventuais sinais de alarme, como a saída de coágulos ou o encher de um penso higiénico de sangue vivo em menos de 1 hora. Peça observação médica de imediato. Se também notar mau cheiro ou outro sinal de infeção, peça sempre o parecer de um profissional de saúde.

### Sempre que o meu bebé chora as minhas maminhas deitam leite. Será normal?

Sim, é normal. A hormona que ativa a saída de leite, a ocitocina, é a hormona do amor e esta estará ativa sempre que olhar, tocar ou cheirar o seu bebé. Nos casos em que a mama está mais cheia, também pode acontecer a saída de algum leite. Contudo, é uma situação comum e normal. Sabia que enquanto amamenta, pode também deitar leite da outra maminha? Exatamente pelo mesmo motivo: é sinal de que o reflexo de ocitocina está ativo.

### Quando devo começar a pensar extrair leite para regressar ao trabalho?

Deve planear o regresso ao trabalho em conjunto com o profissional que a segue, dado que construir o banco de leite pode levar algum tempo a algumas mulheres e ser mais rápido noutras. Mas, se pensa regressar ao trabalho em determinado mês, aconselhamos que no mês anterior peça apoio e comece a experimentar a extração, oferecendo ao bebé o seu leite extraído. Lembre-se que nem todas as mulheres se sentem confortáveis a extrair leite com bomba, pelo que se recomenda apoio profissional nesta fase para orientar e adaptar estratégias, caso a caso.

2

RECÉM-NASCIDO







## INTRODUÇÃO

Um recém-nascido pode trazer tantas alegrias como novos problemas que terá de resolver a cada minuto, muitos deles em simultâneo.

Difícil? Sem dúvida, mas é agora que vai conhecer toda a sua força

e descobrir capacidades que nunca pensou ter. *Você pensa que é uma mãe, mas depressa vai perceber que afinal é mesmo uma Super-Mãe.*

Vá enfrentando cada problema à vez e descubra aqui como é possível superar muitos deles sem grandes dramas. Muitas vezes, o mais importante é estar bem informada e reagir com calma.



### 2.1

## AS ESTREIAS DO BEBÊ

### Passar no exame.

É importante que nas primeiras 72 horas o médico faça um exame completo ao bebé, de modo a perceber se existe algo que possa não estar bem. Este consiste, essencialmente, numa observação geral que passa pela análise da pulsação e dos reflexos, por um exame visual da pele e a tradicional contagem dos dedos. Há uma particular atenção à cabeça, às áreas dos olhos, da boca e das orelhas, mas igualmente ao abdómen, coração e pulmões, ancas e costas, pés e órgãos genitais. No fim do exame, está pronto para ser todo seu.

### À descoberta do mundo.

Os órgãos sensoriais do bebé começaram a desenvolver-se partir da 6ª semana da gravidez e, agora que conhece o mundo cá de fora, ele só vai querer descobri-lo. Logo que nasce, não sabe coordenar a visão com a audição e por isso ainda não olha na direção dos ruídos. Mas reconhece as vozes familiares e o perfume da mamã. Gosta do sabor do leite e descobre as diferentes texturas, mas ainda vê mal. A audição, o toque, o movimento, a pressão e a temperatura, a visão, o paladar e o olfato, tudo isso se vai apurando e aperfeiçoando aos poucos.

### Ver para crescer.

Os olhos do bebé têm uma enorme sensibilidade à luz e é natural que se abram mais em espaços escurecidos. Ele vê melhor a uma distância de 20-30cm porque à nascença é muito míope. Mas é dessa forma que ele consegue ver bem o rosto da mamã, por exemplo enquanto mama. Os olhos podem até ver a dobrar, uma vez que não funcionam juntos de início. É nos primeiros 4 meses que desenvolve a capacidade de perceber as cores e, a par dos rostos, a sua preferência vai para as cores fortes e de grande contraste.

### O instinto de sobrevivência.

O bebé nasce já com muitas competências que se revelam importantes para assegurar a sua sobrevivência no mundo exterior. Ele vem também com a capacidade de incentivar os pais a cuidarem bem de si e a fazerem o trabalho todo: os olhos grandes, as mãozinhas fofas e aquele choro convicto que não deixa ninguém indiferente... nascem igualmente com muitos reflexos primitivos, como o da busca e sucção, o da proteção (ou susto), o de agarrar e até o da marcha. Isto é ótimo porque lhe permite dar uma resposta imediata aos novos estímulos e é sinal de que o seu sistema nervoso está a funcionar plenamente.

### E, num instante, estamos nos 3 meses.

Depois de tudo ter mudado, tudo volta a mudar de novo. Agora, já não se fala em recém-nascido e ele até brinca e interage com os pais. O bebé está a crescer e desenvolve-se rapidamente: reconhece os objetos, coordena melhor a mão e o olhar, observa os pais atentamente, tentando responder quando falam com ele (fica contente por ver o pai e a mãe). Também já tem mais força no pescoço e nas costas e aprendeu a virar-se. Os pais respiram de alívio, pois começa a dormir a noite inteira, entrando numa rotina de aleitamento. Isto permite-lhes igualmente sentirem que estão mais ambientados e mais confiantes para as novas questões que ele não vai parar de lhes colocar.

### Chuchar, chuchar, chuchar...

O instinto ou reflexo de sucção é muito importante para qualquer bebé e é também a coisa mais natural do mundo. É uma forma de se sentir calmo e reconfortado. O bebé tem a tendência de encontrar atos que o tranquilizem e consolem em várias circunstâncias, designadamente na altura de dormir. Por isso, é muito normal ele gostar de chuchar no polegar ou noutra dedo qualquer, além de procurar a chupeta. Outros agentes reconfortantes para ele podem ser o peluche ou a mantinha favorita e, por exemplo, o enrolar o cabelo com o dedinho.

### O seu bebé dorme... como um bebé.

Em relação ao sono dos bebés, não faltam opiniões formadas e algumas delas muito contraditórias. As regras sobre as roupas para dormir, a temperatura do quarto, o tipo de colchão ou a roupa a colocar na cama, são temas muito discutidos e compete aos pais decidir quais as melhores opções. Outra questão muito debatida, prende-se com o bebé dormir na cama dos pais até certa altura, o que é um fenómeno muito corrente em todo o mundo. As opiniões e costumes variam muito de país para país e não existe uma norma única para o sono do bebé e como ele deve ser encarado. O que há a fazer, por isso, é simplesmente aquilo que lhe parecer mais indicado para si e para ele.



# SABIA QUE

O facto de os bebés conseguirem reter o fôlego e mexer os membros debaixo de água não significa que saibam nadar. São apenas reflexos de sobrevivência e não se deve experimentar fazer algo do género em casa.

As crianças mais crescidas e que ainda mostram reflexos primitivos, podem ter muito a ganhar com a prática de exercício físico e podem estar a passar demasiado tempo sentadas quietas.

Pensa-se agora que o ideal é os bebés mamarem na posição deitada.

Na década de 70, uma investigação mostrou que os bebés prematuros se desenvolviam melhor quando tinham contacto pele com pele.

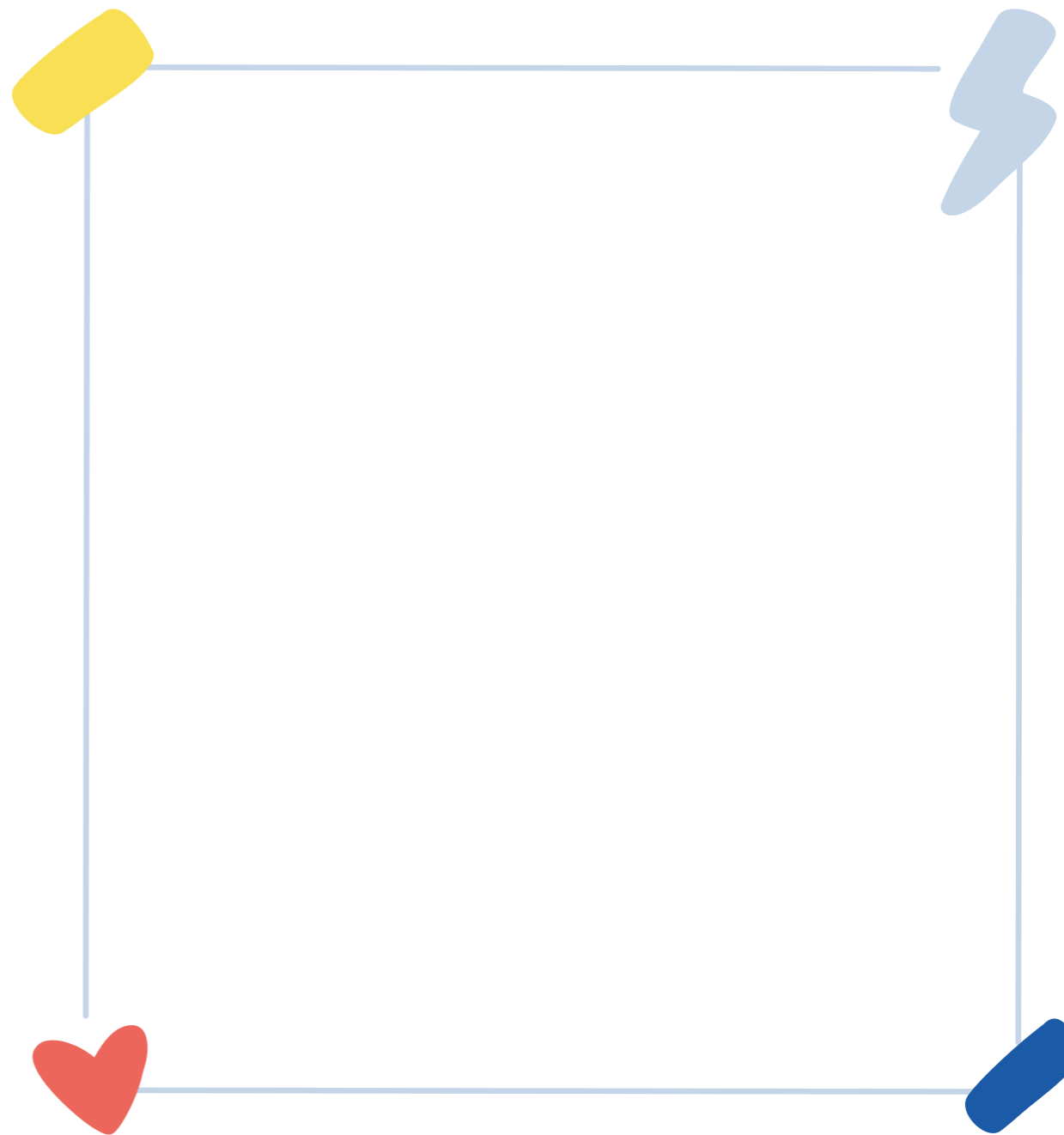
Até aos 2 anos e meio os bebés usam cerca de 6.000 fraldas.

Os recém-nascidos não choram porque os canais lacrimais ainda não se desenvolveram.

Os bebés passam cerca de metade do repouso em sono REM (a sonhar).



## A primeira FOTOGRAFIA



Data:

Local:



## 2.2 AS DICAS MAIS ÚTEIS

# dicas

### Porque chora?

“Quem não chora não mama”. Se um bebé chora é porque precisa de alguma coisa, é a sua maneira de comunicar. O problema é perceber o que ele quer. Para descobrir, o melhor a fazer é usar a técnica da tentativa-erro: quer comer, tem calor, precisa de mudar fralda, a roupa incomoda-o, está numa posição desconfortável, quer dormir e custa-lhe adormecer, tem frio (muito raramente), quer companhia (muito comum)... há que ir experimentando até encontrar a resposta certa. A prática contribui muito para aprender línguas.

### Pegar ao colo: estarei a criar um mau hábito?

Se deixa de chorar nos seus braços, é evidente o que pedia... se lhe pegar ao colo ele saberá que há quem se preocupe com ele, o que não é uma maneira negativa de tratar alguém que ainda não percebe bem onde está. No entanto, é verdade que pegar-lhe ao colo pode ser prejudicial se o fizer só para o acalmar, sem perceber antes porque está a chorar. Se o fizer apenas para que se cale, o bebé pode habituar-se e exigir este contacto sempre que se sentir inquieto. Os bebés são inteligentes.

### Quando e como dar-lhe banho?

Nada de entrar em pânico ou ter receios. Num instante, vai dominar esta arte e ter grandes momentos de descontração com o seu bebé. Prepare tudo muito bem, antes de o levar para a água. Não tenha pressa e mantenha-se calma. Use um termómetro para controlar a temperatura da água (38°), mantenha o espaço aquecido e sem correntes de ar. Use uma banheira adequada para a idade e não se preocupe com brinquedos. Para os bebés pequeninos não é necessário um banho diário, basta duas ou três vezes por semana, utilizando produtos suaves.

### Saberei dar de mamar?

Pode dar de mamar ao bebé onde quiser e como for mais confortável. Existem várias posições, como a de berço, a de rãguebi ou a reclinada, por exemplo. Tente encontrar a que lhe permite estar mais descontraída e não lhe dê dores nos braços, pescoço ou costas. Para ajudar no processo, pode usar uma almofada de amamentação, uma fralda para lhe tapar a cabeça e o manter focado ou cremes para mamilos à base de lanolina. A amamentação é um treino e por isso as coisas têm tendência a melhorar com a prática.

### Ajudar com as cólicas.

As cólicas são um processo fisiológico comum que afeta a maioria dos bebés, tendo início a partir da 1ª/2ª semana de vida até aos 3/4 meses, aproximadamente. Estão associadas a um mal-estar intestinal do bebé que costuma ter maior incidência no final da tarde/início da noite. A principal causa deve-se a uma imaturidade do sistema digestivo do bebé, a qual provoca algum desconforto intestinal, gerando gases. A forma de o bebé comunicar esse desconforto é através do choro intenso e inconsolável.

Como podemos ajudar o bebé? A alimentação da mãe que amamenta é importante, mas não é a causa, ainda que esta deva ser equilibrada e saudável. Já a alimentação do bebé é decisiva para melhorar este processo, uma vez que um bebé amamentado tem mais facilidade em evacuar e, por conseguinte, menos cólicas. O calor e as massagens são excelentes aliados (ajudam a expelir gases e a acalmar o bebé). Pode experimentar também inserir suavemente a cânula de um micro-clister (previamente esvaziado, lavado e cortado para evitar o efeito de vácuo) no ânus do bebé e, com movimentos circulares, conseguirá promover a saída de gases. Este procedimento ajuda bastante, apesar de ser um pouco mais invasivo (tem riscos muito baixos de provocar lesão no ânus do bebé). O banho pode ser, também, uma estratégia que ajuda o bebé a relaxar e a expelir alguns gases. Colocar mais vezes o bebé a arrotar, evitando que engula tanto ar e fique mais tarde com gases, principalmente no caso de a mãe usar mamilos de silicone ou tetinas (são mais favoráveis à entrada do ar).

### Febre Alta.

A testa quente é o primeiro sinal de febre, mas, para ter a certeza, devem verificar a temperatura com um termómetro. Para baixar a febre pode embeber um pano com água morna, começando pela cabeça e passando depois para o resto do corpo. Se a febre durar mais de 24 horas ou se houver qualquer sintoma adicional, contactem o vosso médico. Em crianças com menos de 6 meses as temperaturas acima dos 38°C devem ser levadas muito a sério.



### A muda da fralda.

A melhor fralda é a que se muda a tempo. Deve mudar o bebé regularmente, lavá-lo, enxaguando-o muito bem e secando-o ainda melhor. Não espere que a fralda se suje com cocó, sendo que a urina é muito mais irritante para a pele. Estando a zona anal mais exposta à humidade das fezes e urina, necessita de uma boa hidratação ao longo do dia. Pode, por isso, fazer mais do que uma aplicação de creme por dia. A hidratação do bebé, após a muda da fralda, poderá ser realizada colocando o creme de hidratação em pequena quantidade (tamanho de uma ervilha) e uma camada fina, apenas na região anal (os órgãos genitais não necessitam de creme). A limpeza deve ser feita com compressas (não esterilizadas) e com água (morna). As toalhetas podem ser agressivas para peles mais sensíveis (pode usar pontualmente quando for em passeio ou a casa dos avós). Caso o rabinho do bebé fique vermelho e irritado, deve aplicar uma pomada como a Pomada Protetora MitoSyl que promova a cicatrização e a regeneração celular. Tenha atenção: se verificar que o rabo do seu bebé apresenta “pintinhas” brancas, recorra a um profissional de saúde para realizar um diagnóstico concreto.



## Convulsões Febris.

O aumento da temperatura que acompanha uma infeção viral é geralmente a causa de convulsões em crianças entre os 12 meses e os 4 anos. Para baixar a temperatura, recomendamos que dispam a criança e arranjem espaço livre à volta dela para evitar que se magoe. Assim que as convulsões pararem, há que tratar a febre, passando-lhe um pano embebido em água morna. Não deixe a criança sozinha nem lhe coloque nada na boca. Uma vez recuperada, telefone ao seu pediatra. Se a convulsão regressar e se prolongar por mais de 15 minutos, chame uma ambulância.

## Quedas.

Fechar as janelas e varandas, o acesso às escadas, colocar proteções nas esquinas dos móveis, fixar tapetes ao chão com fita adesiva ou anti-derrapante... são pequenas coisas que podem ajudar-vos a tornar mais suportáveis as primeiras quedas do bebé, muitas vezes inevitáveis quando ele começa a andar. As quedas dos bebés mais crescidos, que decorrem da própria fase de correr ou gatinhar, são ligeiras e são os acidentes mais comuns. No entanto, se tropeçar com ele ao colo, será uma queda de uma altura significativa e poderá provocar golpes muito graves. Quando se trata de um bebé, mesmo quando pensam que vai estar quieto, é aconselhável nunca o perder de vista quando se encontra em sítios altos, como por exemplo o mudador da fralda. A prevenção é o melhor aliado para as quedas.

## Viagens.

O seu filho nunca é pequeno demais para viajar. A verdade é que o bebé passará a maior parte do tempo a ser transportado de um lado para o outro, quer seja ao colo ou no carrinho. Os principais critérios que deverão ter em conta são a segurança, a comodidade e a facilidade de transporte. O bebé pode ir consigo para todo o lado, desde que esteja devidamente preparada e disponha de equipamento necessário para o transportar.

## O que devemos ter em conta?

Duas coisas importantes a ter em conta são a alimentação e a muda da fralda do bebé. Assim sendo, quando planear o percurso da viagem deverá considerar pontos de paragem para estes dois propósitos. Se o bebé for muito pequeno, as viagens longas são de evitar, pois terá de levar muita bagagem e fazer muitas paragens. No primeiro mês o bebé deve ser resguardado, mas se sair com ele não deverá deixar o bebé no ovo mais do que 2h seguidas, deve evitar locais com fumo ou poluição, optar por sítios calmos, sem ruídos e sem ar condicionado (como, por exemplo, um jardim) e evitar sair em períodos de muito calor ou frio extremo.



## Como escolher o meio de transporte para o nosso filho?

No transporte a pé, os porta-bebés (conhecidos como marsúpios ou marsupiais) são a forma mais popular de transportar um recém-nascido, por serem leves e cómodos. Além disso, permitem levar o bebé bem perto do corpo. Existem várias opções como esta, onde a criança terá um contacto íntimo com o seu corpo ou a mochila, para o levar com cintas quando for pesado. No transporte em veículos, o carrinho ou a cadeirinha de passeio serão provavelmente as compras mais caras que fará, pelo que deverá decidir bem. Tenha em conta que esta deve ser fácil de colocar no carro e/ou adequada para os transportes públicos. Certifique-se que é fácil de manobrar e que dispõe de garantia antes de comprar.

# Primeiros SOCORROS:

## Obstrução das vias respiratórias num bebé.

No caso de um bebé consciente, deve segurá-lo de barriga para baixo, apoiando o tórax no seu antebraço, com a cabeça mais baixa que o corpo. Dê até 5 pancadas nas costas, a meio dos ombros. Se um corpo estranho for visível, retire-o. Se não, vire o bebé de barriga para cima, mantendo a cabeça a um nível inferior ao do corpo. Faça até 5 compressões a meio do peito. Mantenha esta operação até resolver a obstrução e ligue o 112.

Saiba mais em [www.inem.pt](http://www.inem.pt).

## Proteja a sua criança do calor e do perigo de afogamento.

Proteja a criança do calor com alguns cuidados e medidas de proteção simples: evite a exposição solar entre as 11h30 e as 16h30, faça uso de sombras e vestuário apropriado (use chapéus, óculos de sol e protetor labial), aplique um protetor solar com índice de proteção superior a 20, e não se esqueça de que os bebés com menos de um ano não devem ser expostos ao sol. Esteja atenta, mesmo nos dias nublados e ventosos, para não apanhar escaldões. Tenha sempre muito cuidado com possíveis locais de ocorrência de afogamentos, como é o caso das piscinas. Lembre-se que as crianças não têm noção do perigo que correm dentro de água.

Para mais informações ligue para a Linha Saúde: 808 24 24 24.

## Previsões e sinais de alarme.

Conseguimos perceber que um bebé está doente através de vários sintomas e sinais que ele nos dá:

### > Vitalidade:

o bebé não se mexe, não ri, não brinca, não tem um choro vigoroso ou chora mais do que 6 horas durante do dia.

### > Pele:

amarela ou pálida, com manchas ou borbulhas.

### > Fralda:

não faz xixi ou cocó, existem assaduras ou sinais de candidíase, sangue ou muco nas fezes, urina com cheiro fétido e cor muito escura/ presença de sangue na urina.

### > Apetite:

falta de apetite ou recusa de se alimentar, vômitos ou náuseas, diarreias.

### > Outros sinais de alarme:

pescoço rígido, expressões de dor, sonolência anormal, irritabilidade anormal, convulsão, ataque de tosse, erupção cutânea vermelho-escura ou púrpura (que não desaparece) ou nódos negros persistentes. Muitas vezes, o bebé não manifesta sinais tão evidentes como os descritos anteriormente, mas como mães e pais sabemos (porque o conhecemos) que o nosso bebé não está bem. Se assim for, não espere pelos sinais acima descritos. Confie no seu instinto e peça observação médica.

### > Respiração:

respira com dificuldade ou muito rápido e quando o faz notam-se as costelas de forma muito evidente (tiragem respiratória), tem ranho ou tosse de cor verde e persistente. Com os fatores acima descritos, os pais devem pedir observação ou parecer de um profissional de saúde para perceberem melhor que conduta seguir.

### > Temperatura corporal:

consideramos que a temperatura nos bebés já é alta, a partir dos 38°C. Porém, os valores vão variar ligeiramente conforme o local onde fazemos a medição. O método mais aconselhado em bebés mais pequenos é a avaliação retal (temperatura superior a 38°C para bebés com idade inferior a 3 meses / temperatura superior 39°C, se o bebé tiver entre 3 e 6 meses).



## PERGUNTAS FREQUENTES

*Tenho um casamento em breve, é prudente levar o meu bebé de 1 mês?*

Um bebé de 1 mês pode sair de casa por períodos curtos, devidamente protegido e vestido, consoante as condições climáticas. Contudo, os estímulos excessivos em momentos de festividades podem esgotá-lo ou cansá-lo. Por outro lado, podem também estimulá-los tanto que ficam em alerta demasiado tempo. Os resultados disto são choro, dificuldade em adormecer, alterações intestinais ou no padrão de alimentação. Uma opção poderá ser ir a uma das partes da cerimónia e depois retirar-se. Veja como se sente e reage o seu bebé.

*É normal o cordão umbilical do meu filho ficar preto? Tem um aspeto muito esquisito... Será que é normal ter esta cor?*

O coto umbilical vai secando e escurecendo até cair. Passa por uma aparência escura e amarelada até à queda. Este processo demora entre 5 a 15 dias, após o nascimento. Deverá limpar a zona com uma compressa esterilizada e soro fisiológico ou água, durante o banho ou sempre que o bebé sujar muito a fralda. Não há problema em molhar o coto umbilical durante o banho. Após a queda, deverá manter a limpeza, até que o umbigo fique semelhante ao nosso (mantendo a limpeza e secagem normal que todos nós fazemos durante o banho). Nesta fase, alguns raios de sangue podem surgir durante a limpeza, o que é normal e não um sinal de alarme.

*O meu bebé tem 3 semanas de vida e está a pedir mais vezes mama. Quando está na mama parece que fica "rabugento". Será que o meu leite já não é suficiente?*



Perto dos 15 dias de vida, o bebé tem um pico de crescimento, pelo que existe uma multiplicação celular muito grande. Por este motivo, o bebé vai pedir mais "alimento", logo vai fazer mais mamadas ao longo do dia (com tendência para encurtar o intervalo das mamadas à noite). Não quer dizer que o leite seja fraco, pois não existem leites fracos. Simplesmente, é um momento em que as necessidades nutricionais do bebé aumentam. Ofereça "maminha" em horário livre e mantenha o contacto pele a pele, pois é muito importante. É um sinal (excelente) de que o bebé está a crescer com o seu leite. Parabéns!

*O meu bebé tem 3 meses e só faz leite materno. Será preciso dar água? Tenho medo que o meu leite não o hidrate o suficiente.*



Os bebés amamentados exclusivamente com leite materno não necessitam de água. O leite materno é riquíssimo em proteínas, hidratos de carbono, gorduras e defesas naturais que ajudam o nosso bebé a crescer de forma mais saudável! O leite materno é o alimento mais completo e nutritivo, por isso é recomendada a amamentação exclusiva até aos 6 meses. Posteriormente, deve tomar contacto com outros alimentos, mas mantendo a amamentação. Quando os bebés sentem sede pedem maminha, podendo a mamada ter uma duração mais curta do que o habitual, para efeito de hidratação. Ofereça a "maminha" à vontade nos dias de calor, pois vai hidratar, nutrir e acariciar o seu bebé.

*A minha filha tem 4 anos, já não é um bebé, mas é um castigo para lhe limpar o nariz. Ela anda muito entupida e a dormir faz muito barulho. Parece um adulto a risonar, coisa que não é costume. O que deve ela tomar?*

Antes de adormecer, pode aproveitar e colocar soro no nariz da pequenina. Eles não acham muita piada, mas é importante repetir este procedimento várias vezes, ao longo do dia. Os vapores húmidos também são uma boa opção. Aposte numa boa hidratação (água e chás) para liquidificar as secreções e ela conseguir expelir melhor, evitando aquele barulho típico "do comboio a apitar" no nariz. Resguarda-a nos dias frios. Contudo, se este problema persistir, deve contactar o seu médico para prescrever uma terapêutica adequada à situação clínica da sua criança.

## PERGUNTAS FREQUENTES

*Quostava de saber até que idade é aconselhável um bebé mamar? Deve ser amamentado enquanto a mãe tem leite? Ouvi dizer que a partir de um ano, o leite materno perde algumas características, é verdade?*

Um bebé pode ser amamentado enquanto a mãe tiver leite. A idade de desmame da espécie humana seria aos 6 anos, mas, devido às condicionantes sociais, tal é pouco frequente. Assim, aconselha-se a amamentação em exclusivo pelo menos até aos 6 meses e a partir daí com a comida em complemento, até ambos o entenderem. O leite materno nunca perde valor, pelo contrário: é sempre o alimento mais rico para a nossa espécie.

*No caso de um bebé que, do 3º até ao 8º mês, ainda mama de 3h em 3h, o que se pode fazer de modo a alterar os seus hábitos à noite e não acordar neste horário? Ou esta situação é normal?*

É normal e cada bebé tem o seu ritmo. Neste caso, não há nada de alarmante. Agora, pode-se fazer o teste da introdução de sólidos à noite, para ver como o bebé reage. Pode dormir mais 1 ou 2 horas e isso ser favorável para o seu sono, por exemplo. Tente que o momento da noite seja mais relaxante para ele, com menos estímulos e aposte no banho e massagem.

*Como é que posso interromper a mamada do bebé?*

Quando retiramos o bebé durante a sucção, o mamilo da mãe será puxado e pode magoar bastante, provocando macerações. Assim, coloque o seu dedo junto da boca do bebé e quando ele abocanhar desvie-o levemente. Ou, então, toque na sua bochecha e quando o bebé sair pode retirar a mama. O bebé tem reflexos que o ajudam a procurar a mama. Estes podem ser usados para retirar a mama, caso a técnica do dedo não lhe seja tão útil ou não tenha higienizado as mãos.

*Os bebés têm que arrotar sempre?*

Os bebés nem sempre arrotam. E não há problema, pois se fizeram bem a pega durante a amamentação, provavelmente não entrou ar e assim podem nem necessitar de arrotar. O sugerido é que, após a mamada, coloque o bebé numa posição mais elevada e com suaves massagens nas costas aguarde alguns segundos até que ele arroto.

*Quantos xixis faz um bebé por dia?*

O bebé recém-nascido faz muitos xixis por dia, cerca de 6 a 8. Este é um sinal indireto de que a amamentação está a correr bem e que o bebé está bem hidratado. Se não tiver certeza se o bebé fez ou não xixi (pois a cor por vezes é muito límpida), coloque uma compressa dobrada em cima do órgão genital e analise-a ao fim de algum tempo. Se estiver molhada ou sombreada, é sinal de que o bebé fez xixi.



# SABIA QUE

Os gémeos idênticos partilham 100 por cento dos genes, enquanto que os outros irmãos partilham 50 por cento dos genes?

Os pais teriam que ter mais 1.000.000.000.000.000 de bebés para haver hipótese de sair outro bebé igual?

O bebé adora o som da voz da mãe, pois escutou-a muito antes de nascer?





# O NOSSO bebê

• Nome:

---

---

• Nasceu

No dia:

Hora:

Local:

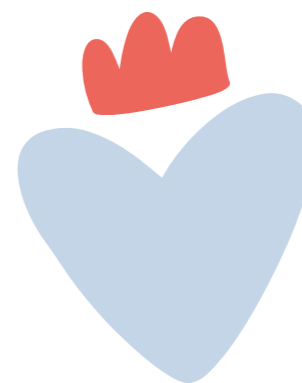
---

Peso::

Altura:

---

# AS PRIMEIRAS palavras



---

---

---

---

Data:

Local:

---

---





3

INFÂNCIA



## INTRODUÇÃO

Quando o bebê começa a transformar-se numa criança, parece que a cada dia *há sempre uma nova surpresa. É a isso que se chama crescer.*

Vai ver que há muitas coisas que a sua criança vai fazer por ela e muitas outras em que ela espera de si algo que nem sempre é fácil perceber o que é ao certo. Não se preocupe com isso, pois todas

as mães passam por esse desafio. *Antes de mais, tente entendê-lo e só depois se preocupe com o que fazer.*

Há muitas formas de lidar com estas questões e neste capítulo temos boas sugestões para lhe dar sobre o assunto.

## 3.1 AJUDAR O PEQUENO AVENTUREIRO

*“Vamos lá a portar bem.”*

Nenhuma criança nasce ensinada e cabe aos adultos ajudá-la a integrar-se na vida familiar e social com segurança e alegria. Ela pode aprender tanto a portar-se bem, como a portar-se mal e algumas birras vão ser mesmo inevitáveis. Existem dicas importantes como, por exemplo, falar diretamente com ela e chamá-la pelo nome, além de se optar por usar uma linguagem positiva. Deve-se também preferir elogiar a criticar e não abusar nas ordens. Avise a criança com antecedência para ela se preparar e usar mais o “quando” do que o “se” para relacionar ações ou situações. Finalmente, é importante dar-lhe poucas escolhas e falar-lhe com preceito porque todas as crianças são imitadoras por natureza.

*Alerta: dentinhos a romper!*

Os dentinhos definitivos têm de esperar, agora é a vez dos de leite. Os sinais de que estes estão a chegar são, normalmente, o abocanhar do próprio punho ou dos dedos da mãe, o deixar tudo babado, as gengivas inflamadas, o chorar mais que o normal ou o acordar à noite sem razão aparente. Quando estes sinais surgirem, pode optar por usar o Bálamo Primeiros Dentes para proteger as gengivas, sendo que tem um efeito calmante e um sabor agradável. O primeiro dentinho pode aparecer por volta dos 6 meses, ainda que ao chegar o primeiro ano possa não haver sinal dele. Depois de surgirem, é muito importante que lhe lave os dentes pelo menos duas vezes ao dia com uma escova macia. Entre os 5 e os 6 anos, é altura de a criança começar a perder a dentição de leite e a substituí-la pela definitiva.

*Parar de amamentar.*

É inevitável: um dia, este dia chega. O fim da amamentação é um marco no desenvolvimento do bebê e uma forma de ele conquistar a sua independência. As orientações da Organização Mundial da Saúde são para uma amamentação em exclusivo nos primeiros 6 meses de vida e uma diversificação alimentar por 2 anos, mas estes tempos não são lineares. Seja por que motivo for, é à mamã que cabe avaliar qual a melhor altura para interromper a amamentação. O desmame deve acontecer devagar, através de uma passagem lenta para o leite de transição ou o leite infantil. Comece por estabelecer uma nova rotina, adaptada aos momentos e reações e mantenha-se firme.

*Hora do sono.*

Um bom sono é importante, tanto para o bebê como para os pais. O estabelecer uma rotina simples e óbvia pode ajudar e muito. Deve manter horas regulares para o banho, o pijama, o leitinho e aquele miminho especial antes de o deitar. Pode habituá-lo a uma pequena massagem, a uma história ou uma música suave. E se ele for para o berço já sonolento é mais fácil que adormeça sozinho. De qualquer modo, todos os bebês são diferentes e as suas horas de sono também. Muitos ganham o hábito de acordar de noite. Por isso, escolha o método que lhe parecer melhor e mantenha a coerência. E até ao fim dos primeiros 6 meses, é altura de ele ficar no seu próprio berço e quarto.

*Hora do banho.*

A primeira grande questão é a temperatura da água. Não queremos que esteja demasiado quente, naturalmente, mas também não pode estar demasiado fria para ele não começar a tremer. Esta deve estar próxima dos 38° e, para o confirmar, nada melhor do que um termómetro. Uma alternativa a este pode ser a parte de dentro do seu pulso. Depois, também o espaço deve estar a uma temperatura agradável, pois o bebê vai estar sem roupa. Uma forma excelente de criar um vínculo entre pais e filhos, é o tomar banho com eles. Esta pode ser uma experiência mágica e ele vai certamente gostar muito de estar consigo dentro de água.

*Danado para a brincadeira.*

Dos 3 meses para a frente, o seu bebê está diferente e mais ligado a si. Agora já brinca muito, já ri e sorri quando se mete com ele, solta guinchinhos, faz barulhinhos e, um pouco mais tarde, começa com as tão divertidas gargalhadas. Também já é capaz de rebolar e apoiar-se nas pernas quando o seguram em pé. Os seus choros tornam-se diferentes, consoante as situações e ele usa-os para exprimir emoções, como a fome ou o tédio e para lhe pedir mimos. A curiosidade leva-o a apurar os sentidos que usa para explorar o mundo. Como os seus músculos se tornam mais fortes, consegue coordenar muito melhor os movimentos.

*À descoberta de um novo mundo.*

Tudo o que o seu bebê faz, é descobrir. Cada etapa significa novos desafios e a oportunidade de aprender e evoluir. O mundo é incrivelmente interessante e o seu desenvolvimento físico, emocional e cognitivo não dá sinais de parar. Os braços e as pernas ganham força e ele está pronto para se arrastar, gatinhar, levantar e, finalmente, caminhar. A motricidade desenvolve-se, assim como a compreensão e as capacidades de comunicação. Já ciente de si, torna-se capaz de exprimir emoções e de aprender a ser sociável. Brincar é uma forma de explorar o mundo e de encontrar respostas para as coisas novas e interessantes com que se depara continuamente.

*“A minha comida favorita.”*

A saída do aleitamento materno é uma oportunidade de diversificar a alimentação. A certa altura (normalmente, por volta dos 6 meses), os aparelhos digestivo e imunitário do bebê estão mais desenvolvidos e ele já produz enzimas para digerir novos alimentos. Ele precisa agora de mais nutrientes essenciais que lhe deem energia acrescida. A diversificação pode ser feita de diversas formas e o mais importante é que as novas dietas sejam ricas e equilibradas. O que deve evitar ao máximo são o sal, o mel, o açúcar e adoçantes artificiais, os frutos secos (inteiros), os alimentos light e os alimentos com alto risco de intoxicação, como queijos azuis e de pasta mole, marisco e ovos crus.



# Primeiros SOCORROS:

## Prevenções no Verão.

No verão, com o calor, podem ocorrer situações de risco. Deve optar por praias vigiadas, utilizar boias ou braçadeiras adequadas à idade da criança e respeitar as bandeiras e indicações dos nadadores-salvadores. Deve também consumir alimentos frescos e ingerir líquidos para evitar a desidratação. Evite mergulhar em lugares desconhecidos e expor-se excessivamente ao sol, especialmente nas horas de maior calor, mesmo usando protetor solar.

Saiba mais em [www.inem.pt](http://www.inem.pt)

## Queimaduras solares.

Embora a maior parte das queimaduras solares sejam provocadas pela exposição excessiva ao sol, também podem ocorrer em dias nublados ou a grandes altitudes. Por isso, o uso de protetores solares é fundamental. É importante evitar exposições ao sol sucessivas, especialmente nas horas de maior calor. Caso ocorram queimaduras solares, deverá ir para a sombra e beber água para hidratar o organismo. Pode também aplicar um creme hidratante.

Para mais informações, vá a [www.inem.pt](http://www.inem.pt)

## Picada de animal.

Picadas ou mordeduras de animais são riscos comuns na praia e no campo. Nestes casos, deve imobilizar a zona atingida e aplicar frio, exceto em casos de picadas por peixe-aranha onde se deve aplicar calor. Em qualquer caso não tente fazer pequenos golpes na zona atingida, na tentativa de fazer sair o veneno animal.

Contacte o Centro de Informação Antivenenos do INEM: 808 250 143  
Para mais informações, vá a [www.inem.pt](http://www.inem.pt)

## Exposição ao frio.

A exposição ao frio traz vários riscos para a saúde, em especial para crianças e idosos. É importante saber como se defender destes riscos. Deve evitar mudanças bruscas de temperatura, usar várias camadas de roupa e proteger as extremidades do corpo, além de tomar bebidas quentes e sopas. Não deve praticar atividades físicas intensas que exijam um maior esforço do coração.

Saiba mais em [www.inem.pt](http://www.inem.pt)

## Proteja-se do frio.

Com temperaturas baixas é importante que se mantenha quente e seguro e, embora crianças e idosos sejam particularmente vulneráveis, qualquer um pode ser afetado. Permanecer em casa pode ser uma medida adequada a várias situações, mas também aqui pode encontrar vários perigos. Por exemplo, algumas casas podem estar frias devido à falta de energia ou pelo sistema de aquecimento não ser adequado e a utilização de aquecedores e lareiras aumentar o risco de incêndio.

Saiba mais em [www.inem.pt](http://www.inem.pt)

O bebé pode sentir-se, por vezes, assoberbado e que um simples brinquedo ou até uma mantinha podem ajudá-lo a estabelecer um elo de ligação com o que lhe é mais familiar?

A personalidade do bebé floresce com o aumento da sua capacidade de expressão?

Ter a noção de que existem coisas mesmo que ele não as veja, é um enorme salto cognitivo para ele?

Quando o bebé já consegue afastar-se ou rebolar para fora da sua zona de brincadeira é altura de verificar os perigos em sua casa?

# SABIA QUE



## 3.2 OS PRÓXIMOS DESAFIOS

### Sempre na conversa?

O primeiro “papá” ou “mamã” são sempre uma festa. E depois? Depois, é um processo que não para e, ao seu próprio ritmo, o bebé vai melhorando as competências linguísticas. Com 3 anos, já consegue ter um vocabulário de 300 palavras e exprime-se com frases simples. A sua criança quer comunicar. Quer muito. A aprendizagem é constante e é sobretudo ouvindo os pais que ela aprende novo vocabulário e estabelece os padrões da fala. Com o aumento da linguagem, chegam as trocas e as misturas que o tornam tão engraçado a falar. Isso faz parte do processo e é sinal que ele está a arriscar e a querer fazer melhor. Não se apresse a corrigi-la e incentive-a sempre a fazer mais e melhor. Ajude-a a desenvolver os músculos do rosto, da boca e da língua para que possa articular as palavras com mais clareza. Alguns truques são o usar uma palhinha para comer iogurte ou para soprar bolinhas, dar-lhe alimentos que requeiram mastigação, ensiná-la a cantarolar, inventar jogos com consoantes mais difíceis (o “S” e o “L”, por exemplo) ou desafiá-la a que a imite em certas palavras mais complicadas.

### Brincar e trabalhar.

Para qualquer criança, a vida é uma brincadeira. Mas, aos poucos, convém ir introduzindo no seu quotidiano algumas das tarefas que pode executar: lavar os dentes, vestir-se, arrumar as coisas... a criança gosta de ir ganhando autonomia e novas competências, o que faz com que seja boa ideia estimulá-la nesse sentido. Dê-lhe indicações simples, crie hábitos e lance-lhe desafios para que ela sinta orgulho em ajudar. Lembre-se que o modelo dela é você e, por isso, mostre-lhe como se faz, passo a passo, sem grandes exigências. Use a fértil imaginação dela (e a sua) para criar jogos e associações positivas que a incentivem a fazer o que lhe está a pedir.

### Passo a passo...

Não tenha dúvidas: desde o primeiro dia que o seu filho tem o objetivo de andar como qualquer outra pessoa. Assim, tudo o que faz é dar passos nesse sentido, superando as dificuldades e ao seu ritmo. Sentar-se sozinho, atirar-se para a frente, gatinhar... são tudo fases de um processo que envolve o seu crescimento muscular e sensorial. Quando a criança se sente mais forte e capaz, entende melhor o que tem de fazer e arrisca novos movimentos. Se a ajudar nesses desafios, com naturalidade e sem grandes pressas, estará a dar-lhe mais confiança para superar cada etapa por si própria. E, assim, um dia destes, a partir dos 9, 10 meses de idade, dará o seu primeiro passo para grande alegria de todos. Contudo, é preciso ter a noção de que vão ser precisos mais 4 anos para que ele chegue ao mesmo nível de coordenação de um adulto. É importante que este processo seja acompanhado por si e que não haja demasiada pressa em “obter resultados”. Ajude-o, elogie e incentive os pequenos progressos para que ele se sinta motivado para continuar.





### *Hora da merenda.*

A sua criança deverá seguir um padrão de 3 refeições por dia, bem nutritivas. Mas, entre estas, é natural que sinta alguma fome e nesse caso é melhor ter uma merenda preparada. Opte por alimentos saudáveis que lhe possam fornecer energia, manter os níveis glicémicos estáveis e evitar as famosas birras do cansaço. Pode, por exemplo, dar-lhe um creme de grão-de-bico (húmus), uma combinação com pouco sal de cereais integrais, banana desidratada, pipocas, lamelas de coco, pepitas de chocolate ou frutos secos. Outras boas opções são os queijos, queques de fruta e vegetais, bolachas, roscas ou tostas, vegetais estaladiços, iogurtes ou os batidos. Pode sempre ir variando.

### *Aprender a usar o bacio.*

As opiniões são muitas e os conselhos dos médicos têm-se alterado com os anos, por isso, a decisão sobre o momento de a criança deixar de usar fraldas e passar a fazer as suas necessidades no bacio, é sua. Pode ser por volta dos 12 meses, dos 18 ou até dos 3 anos de idade, varia muito. Convém que esteja atenta aos sinais e que vá conhecendo bem a sua criança e como ela pode reagir à necessidade de treinar o seu esfíncter para se tornar autónoma neste aspeto. De um modo geral, há quem opte por uma transição gradual, como por exemplo passar a não usar fralda durante o dia e só colocá-la de noite. Tenha paciência e persistência e em breve já estará na altura de começar a usar a sanita.

### *Bons sonhos.*

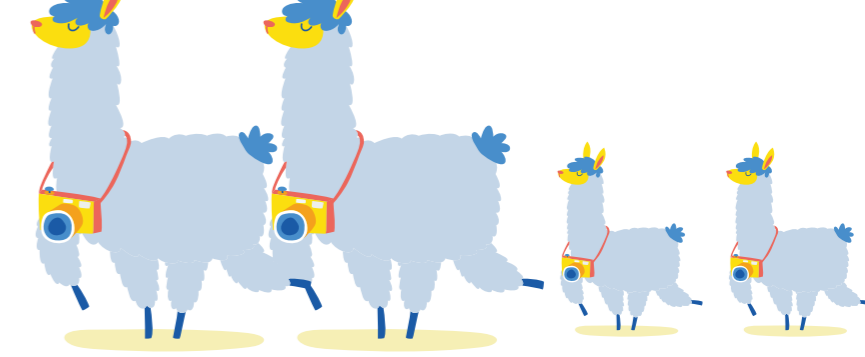
O sono é muito mais do que um simples repouso do corpo, trata-se de uma atividade fulcral para o desenvolvimento do cérebro e da capacidade de funcionamento durante o dia. Poucas horas de sono podem resultar em problemas de atenção, má disposição ou até obesidade (e também os pais precisam de dormir bem). A regra de ouro é criar rotinas diárias, uma vez que as crianças dão muito valor à coerência. Ajuste as horas de dormir e acordar, se for preciso e construa um ritual: banho, pijama, lavagem dos dentes, história ao deitar, etc. É fundamental que a criança se sinta confortável e consiga relaxar, mesmo nas noites em que está exausta e embirrenta.

Desde os 18 meses a criança vai procurando a sua independência, afastando-se dos pais para explorar sozinha e voltar para junto deles se sentir medo?

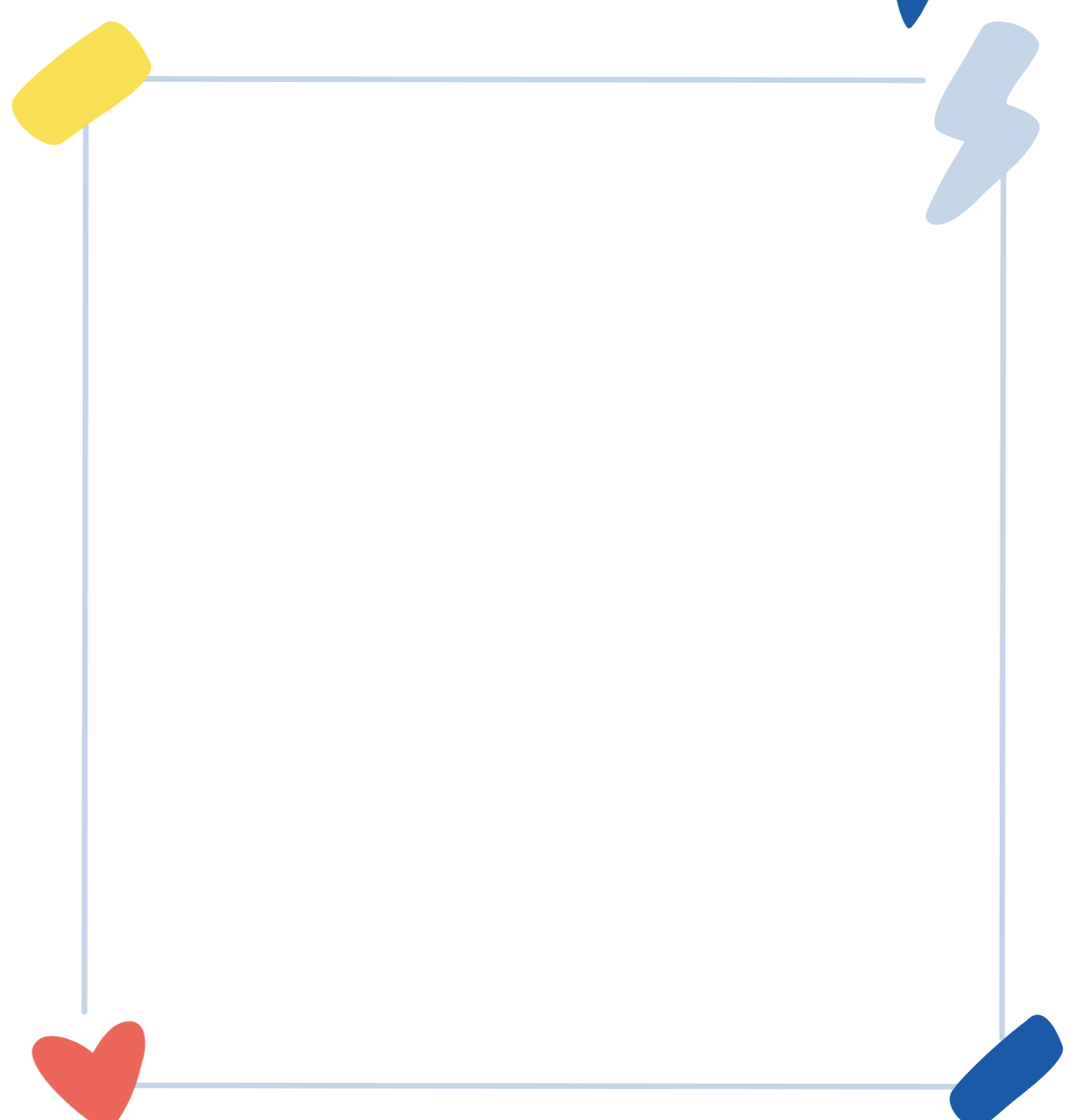
A curiosidade e o desejo de independência, nessa fase, já superam a necessidade de estar sempre perto dos pais?

Por volta dos 3 anos, a vontade da criança de ajudar os pais ou de fazer as coisas sozinha é superior às suas competências de coordenação e controlo do corpo?

# SABIA QUE



# FOTOGRAFIA de Família



Data:

Local:





# MIMINHOS

Mitosyl®

Todos os Papás e Mamãs concordam  
que a fase de bebé  
é a mais complicada, mas também  
uma das mais gratificantes. Para ajudar com esta fase  
a *Mitosyl disponibiliza os seus "Free Printables"*  
que ajudam não só na organização do dia-a-dia, como também a festejar da  
melhor maneira os momentos mais importantes da vida do seu bebé aventureiro.  
Descarregue, imprima e desfrute de todos os momentos.  
Carregue em baixo ou aceda em [mitosyl.pt](https://mitosyl.pt)

[veja aqui](#)

## CONCLUSÃO

Esperamos que tenha gostado do que preparámos para si, nestas páginas.

Sempre que tiver alguma questão ou incerteza, regresse a este guia e volte a ler sobre o tema que mais lhe interessar ou precisar. *Também nos pode seguir em [www.mitosyl.pt](http://www.mitosyl.pt) ou nas nossas páginas nas redes sociais (Facebook e Instagram) e saber muito mais sobre como dar o melhor ao seu bebé.*

Já sabe que ele vai passar por muitas fases e cada uma delas tem os seus mistérios e problemas. O caminho não é fácil e por isso é que demos este nome ao nosso/seu guia.

*A Aventura começa aqui. Obrigado por nos deixar ir consigo e muitas felicidades para si e para toda a família.*

Da nossa parte, até já!





# BIBLIOGRAFIA

## Capítulo 1

[offline]

Adaptado de conteúdo fornecido por Enfermeira Carmen Ferreira

O Livro da Gravidez e do Bebê: Gravidez, parto, cuidados do bebê dos 0 aos 3 anos; Texto Editores

[online]

Acesso 20.11.2020

<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2450363278318879>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2141724105849466>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2237350559620153>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/3109648909056976>  
<https://www.facebook.com/watch/?v=1028608787331668>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2254517814570094>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2241609659194243>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2329612430393965>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/3154222497932950>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2956746944347174>  
<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/mastite.pdf>  
<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/mamimosmacerados.pdf>  
<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/amamentarboaforma.pdf>  
<https://www.facebook.com/703088013046423/videos/538012120190409>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2778301358858401>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2778301358858401>  
<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/regressoao trabalho.pdf>



## Capítulo

# 2

[offline]

Adaptado de conteúdo fornecido por Enfermeira Carmen Ferreira

O Livro da Gravidez e do Bebê: Gravidez, parto, cuidados do bebê dos 0 aos 3 anos; Texto Editores

[online]

Acesso 20.11.2020

<https://www.mitosyl.pt/espaco-saude/perguntas-frequentes/>  
<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/higienebebe.pdf>  
<https://www.facebook.com/watch/?v=1442008569154360>  
[https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/casos\\_urgentes/](https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/casos_urgentes/)  
<https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/previna-se-no-verao/>  
<https://www.mitosyl.pt/wp-content/uploads/2016/06/prevencaoalarme.pdf>  
<https://www.facebook.com/MitosylPortugal/posts/2650910424930829>  
<https://www.facebook.com/watch/?v=584098722368129>  
<https://www.facebook.com/watch/?v=650546425455227>  
<https://www.facebook.com/703088013046423/videos/1249107305259127/>



## Capítulo

# 3

[offline]

Adaptado de conteúdo fornecido por Enfermeira Carmen Ferreira

O Livro da Gravidez e do Bebê: Gravidez, parto, cuidados do bebê dos 0 aos 3 anos; Texto Editores

[online]

Acesso 20.11.2020

[https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/casos\\_urgentes/](https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/casos_urgentes/)  
<https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/previna-se-no-verao/>  
<https://www.mitosyl.pt/primeiros-socorros/previna-se-no-inverno/>  
<https://www.mitosyl.pt/o-seu-bebe/miminhos-mitosyl/>





# Mitosyl<sup>®</sup>

O SEU GUIA

*Da gravidez à infância*