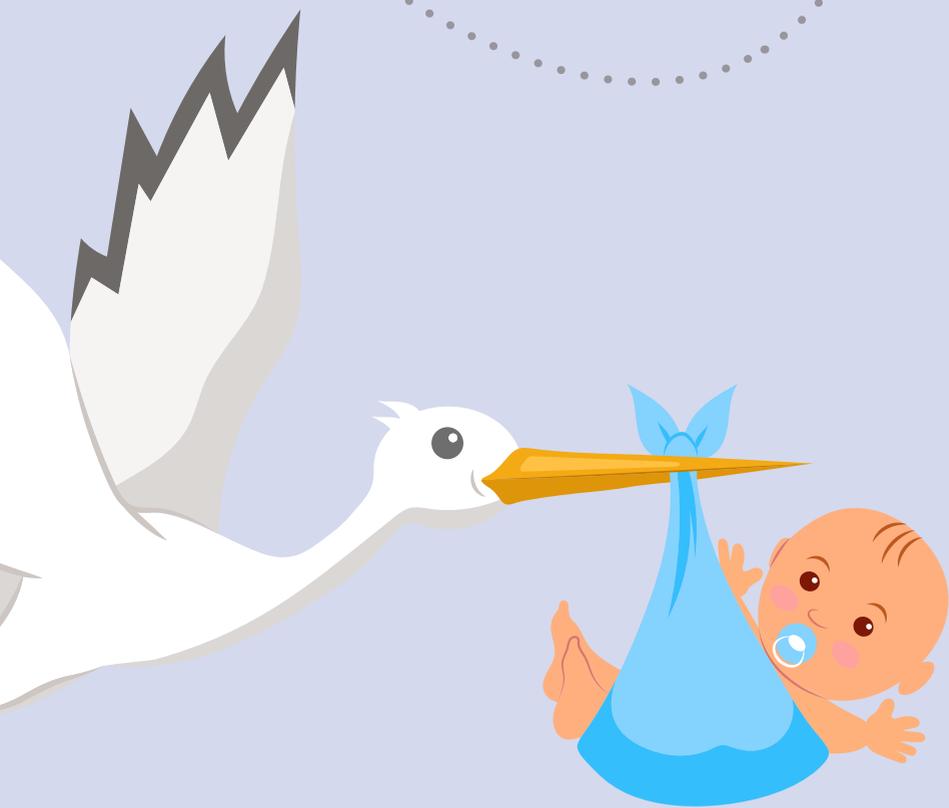


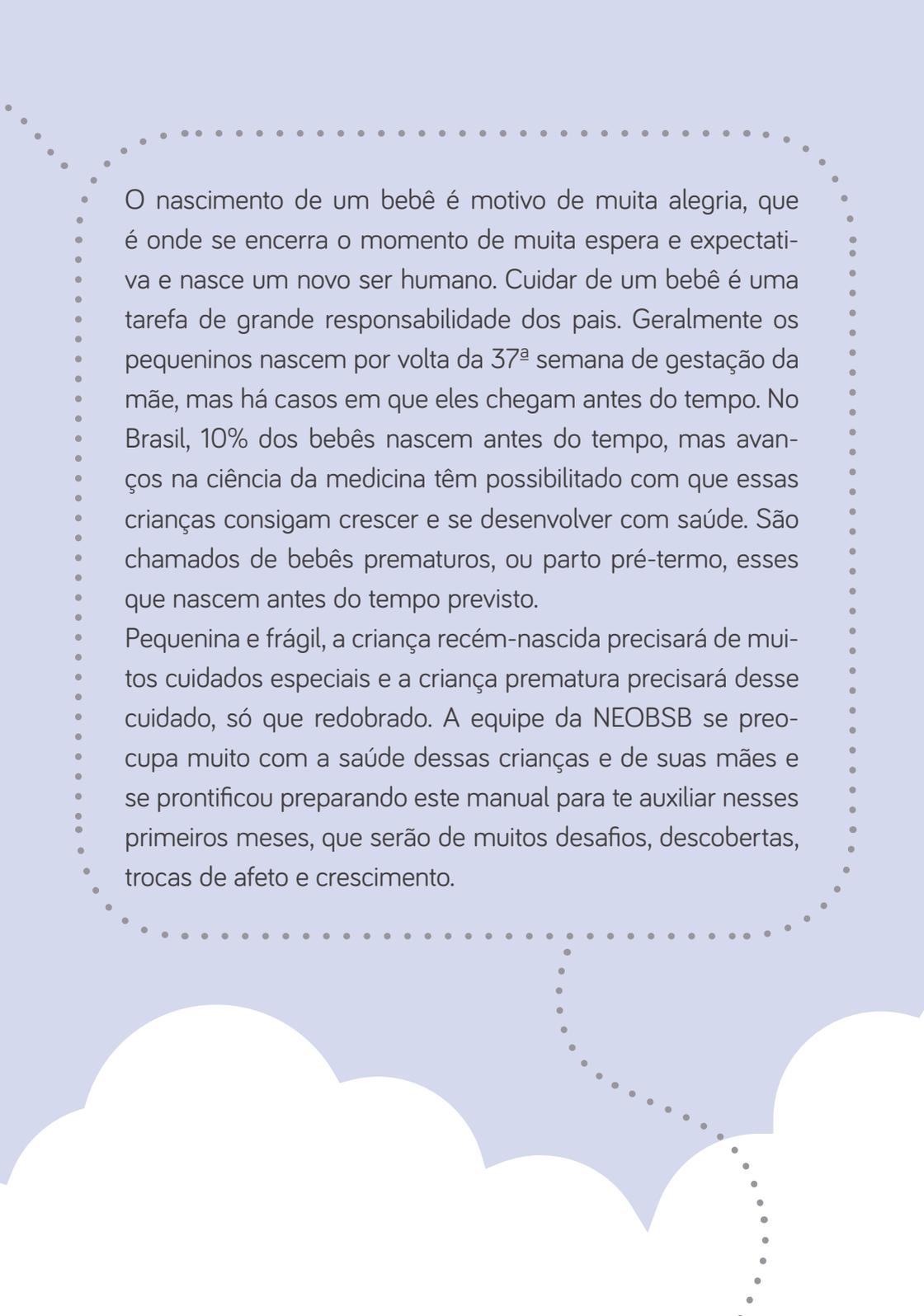


MANUAL DO BEBÊ

NE  OBSB

Neonatologia com amor





O nascimento de um bebê é motivo de muita alegria, que é onde se encerra o momento de muita espera e expectativa e nasce um novo ser humano. Cuidar de um bebê é uma tarefa de grande responsabilidade dos pais. Geralmente os pequeninos nascem por volta da 37ª semana de gestação da mãe, mas há casos em que eles chegam antes do tempo. No Brasil, 10% dos bebês nascem antes do tempo, mas avanços na ciência da medicina têm possibilitado com que essas crianças consigam crescer e se desenvolver com saúde. São chamados de bebês prematuros, ou parto pré-termo, esses que nascem antes do tempo previsto.

Pequenina e frágil, a criança recém-nascida precisará de muitos cuidados especiais e a criança prematura precisará desse cuidado, só que redobrado. A equipe da NEOBSB se preocupa muito com a saúde dessas crianças e de suas mães e se prontificou preparando este manual para te auxiliar nesses primeiros meses, que serão de muitos desafios, descobertas, trocas de afeto e crescimento.



Sumário

- 6** Bebês prematuros: os cuidados especiais
- 8** Amamentação: apenas o leite materno
- 9** Conhecendo seu bebê: primeiras impressões
- 10** 1º mês: desenvolvimento e contato
- 10** 2º mês: a boca é sua fonte de conhecimento
- 11** 3º mês: brincalhão
- 11** 4º mês: a fase dos balbúcios
- 12** 5º mês: desenvolvimento
- 12** 6º mês: comida liberada!
- 13** 7º mês: a fase das palminhas
- 13** 8º mês: pequena independência
- 14** 9º mês: angústia e medos
- 14** 10º mês: apego em objetos
- 15** 11º mês: pequenos passos
- 15** 12º mês: um ano de vida!



Bebês prematuros: os cuidados especiais

A criança que nasce prematura, nasce biologicamente vulnerável, por causa do atraso do desenvolvimento de seu organismo. Esses bebês precisarão de atenção redobrada, mas com carinho e cuidado tudo ficará bem. Os bebês prematuros precisarão de um berço aquecido ou incubadora hospitalar para ajudar a manter sua temperatura corporal, precisarão da sonda gástrica para ele se alimentar e de aparelhos com oxigênio para poderem respirar tranquilamente. Mesmo apesar de todas essas limitações, que são temporárias na vida do bebê e dos pais, a criança prematura apresenta sempre uma resposta incrível e um grande anseio de se recuperar.

Quando o bebê recebe alta do hospital, ter bom senso com essa situação é mais do que fundamental:

- Evitar o contato da criança prematura com pessoas gripadas, ou resfriadas;
- Deixar a casa bem arejada para que não cause incômodo na criança;
- Pedir que as visitas lavem as mãos antes de pegar no bebê;
- Não fumar em casa e nem próximo à criança.

Esses são alguns cuidados essenciais para manter a saúde intacta. O bebê prematuro pode ter algumas dificuldades na hora da amamentação, pois ele muitas vezes não consegue sugar corretamente o leite que sai da mama.

É recomendado que a mãe coloque o leite dela em um copinho e faça o bebê tomar esse leite pausadamente. Importante ser em um copinho e não em uma mamadeira, pois o bebê se acostuma errado com o bico da mamadeira, podendo até apresentar problemas dentários e na fala. O uso do copinho é recomendado até que o bebê não se acostume com o bico do peito, mas sempre é bom tentar fazer com que ele consiga se amamentar diretamente do seio materno.

Colocar o bebê de forma reta após a mamada é essencial, pois evitará golfos, vômitos e incômodos gerais. Como seus órgãos não estão 100% formados, é normal de acontecer as famosas regurgitações, que é o retorno do leite. A melhor forma de evitar esses acontecimentos é deixando o neném com a cabeça elevada depois de mamar, deixando ele de forma mais ereta possível. É importante, também, movimentar ele o mínimo possível após a amamentação, pois ele é sensível e sente enjoo facilmente quando balançado.

Ser mantido sempre bem aquecido é de extrema importância para a saúde do bebê prematuro, pois ele tem dificuldade de manter a temperatura do corpo. A melhor maneira de saber como anda a temperatura de seu neném é tocar a pele dele e observar sua temperatura. É bom, também, para o bebê prematuro tomar sol, pois os bebês que nascem antes do tempo têm uma grande falta de vitaminas no organismo e a exposição ao sol ajuda na absorção da vitamina D. Essa vitamina auxilia na absorção do cálcio, fortalecendo bastante seus ossos e seus órgãos. O sol é um forte aliado à pele do bebê, pois ajuda a prevenir as assaduras que são provocadas pelas fraldas. O melhor horário para expor seu bebê ao sol é pelo início da manhã ou final da tarde, onde o sol se encontra mais leve.

Seguindo essas restrições necessárias com os bebês prematuros, as coisas se realinham e a criança se desenvolve normalmente ao longo das semanas, se tornando uma criança saudável e forte.

Nos tópicos a seguir, a NEOBSB preparou um guia de cuidados e curiosidades com os pequenos em cada mês de seu desenvolvimento:

Amamentação: apenas o leite materno

O leite materno é riquíssimo em nutrientes, isso significa que até os 6 meses de vida do seu bebê ele não precisará de nenhum outro alimento. O leite materno para um recém-nascido e um prematuro é como uma vacina, que protege a criança de várias doenças e é, também, um momento íntimo de afeto e conexão entre o bebê e sua mãe. Amamentando seu neném você estará, além de beneficiando-o, beneficiando a si mesma, pois quando você dá seu leite, seu útero se recupera mais rapidamente do parto, reduz o risco de diabetes e reduz o risco de câncer de mama.

Nas primeiras semanas, o bebê ainda não tem um horário certo para querer mamar. Sempre que seu neném der os sinais de que quer mamar, dê seu leite para ele. Com o tempo o bebê vai começando a criar um ritmo, que deve ser respeitado, para ir criando horários e você ir se acostumando com eles. Na primeira mama, o bebê geralmente suga com mais força, pois está com mais fome, deixe ele esvaziar a primeira mama, em seguida dê para ele mamar a outra mama, caso ele deseje. Lembrando que não existe esse falso ditado de “leite fraco”. Todo leite materno é bom e forte. Geralmente a cor de seu leite pode variar e está tudo bem, seu leite nunca será fraco.



Conhecendo seu bebê: primeiras impressões

Esse é o momento de ter primeiras impressões e de conhecimento, pois você e seu bebê se conheceram tem pouco tempo depois de meses esperando ansiosamente por esse momento. No início da vida o bebê sempre dormirá muito. Para garantir boas horas de sono, deixe o berço do bebê em um lugar tranquilo e arejado. Nunca durma com seu bebê na mesma cama, pois pode acontecer acidentes. É recomendado deixar o berço no quarto dos pais para melhor atendimento quando o neném chorar.



Os sentidos, como reflexo e visão são desenvolvidos nessa primeira semana de vida. O bebê enxerga tudo embaçado nesse período em que está recém-nascido, pois, a visão é um dos sentidos que estão se desenvolvendo nesse processo. Ele reconhecerá bem a voz dos pais, pois a audição foi mais bem desenvolvida desde a 5ª semana de gestação.

Não se preocupe com os soluços, pois são comuns. São sinais de que o bebê está engolindo muito ar enquanto mama. Nessas ocasiões de soluço, é importante colocar o bebê para arrotar evitando golfos e mal-estar. Nestas primeiras semanas, o bebê irá apenas mamar, chorar e dormir, enquanto seu corpo vai ganhando forças e crescendo.

1^o
mês

desenvolvimento e contato

A visão do bebê está pouco mais desenvolvida em seu primeiro mês e ele começa a reconhecer visualmente seus pais e, conseqüentemente, rindo para eles. É o mês em que o bebê reage as brincadeiras, fica mais risonho, consegue enxergar mais nitidamente e distinguir o mundo em 3D. Como o pescoço fica mais formado nessa fase, o bebê até consegue virar a cabeça ao ouvir uma voz conhecida. Alguns hormônios, que são responsáveis pelo crescimento do aparelho digestivo, ainda estão em formação, o que causa as cólicas no bebê. Essa fase tem que ser muito paciente, pois as cólicas serão motivo de muito choro e desconforto. Uma dica para evitar a cólica nos nenéns é não consumir alimentos gordurosos e derivados do leite.

Dê muita importância para a troca de olhares com o seu bebê, porque é assim que se acontecem as primeiras conversas entre vocês. Não se sinta envergonhada(o) ao falar com seu filho de uma forma infantil, é um jeito de divertir e entreter seu bebê e ele ainda amará ouvir sua voz.

2^o
mês

a boca é sua fonte de conhecimento

Agora você e seu bebê se conhecem mais e tem mais intimidade, não tem mais aquela ansiedade das primeiras semanas. É neste mês em que o bebê começa a ter mais percepção do corpo dele, pois começa a abrir e fechar a mão, começa a movimentar os dedos e conhecendo mais sobre agarrar as coisas. Depois que aprende sobre as mãos, o bebê já começa a querer pegar objetos e levar eles à boca, pois é pela boca que eles conseguem conhecer e distinguir as coisas.

A boca é a principal ferramenta de conhecimento do mundo que o bebê tem nessa fase. Seus ossos e articulações se firmam mais, por isso conseguem agarrar objetos, esticar os braços e erguer a cabeça.

3  **mês**

brincalhão

Em seu terceiro mês de vida os bebês se tornam muito brincalhões, fazendo brincadeiras de se esconder atrás de objetos, atrás das mãozinhas e adoram ter companhia para brincar. Ele ainda continua colocando tudo na boca, pois a boca ainda é sua maior fonte de conhecimento e seu corpo está mais desenvolvido. Ele já consegue levar o pé à boca, já consegue se locomover se arrastando pelas coisas e presta mais atenção na boca dos adultos enquanto eles falam. Essa fase é marcada por ele não gostar de ficar sozinho, pois reclama e chora quando isso ocorre.

4  **mês**

a fase dos balbúcios

O bebê nessa fase presta cada vez mais atenção nos pais e de outras pessoas próximas, tentando até soltar alguns sons esquisitos que não têm muito significado. Esses sons são chamados de balbucios e são as primeiros intenções de comunicação verbal do bebê. Irá balbuciar bastante quando estiver com fome ou querendo atenção. A musculatura do bebê está se desenvolvendo mais e mais, fazendo com que ele não pare de se movimentar. Coloca as mãos e os pés na boca, vira para todos os lados, até se senta com a ajuda de apoio e, como já está mais “independente” consegue brincar com mais facilidade.

5^o
mês

desenvolvimento

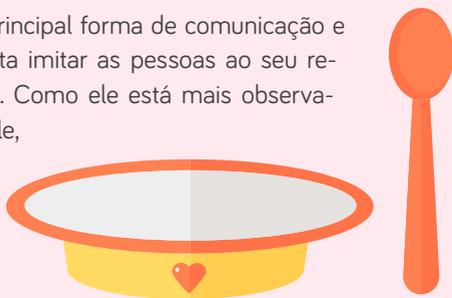
Neste mês o bebê já consegue distinguir seu nome e pronunciar algumas vogais. Consegue expressar suas vontades de forma mais clara, reagir a situações que ele não gosta, como quando quer retirar a mamadeira ou não querer mais brincar com certo brinquedo. Como seu corpo está se desenvolvendo rapidamente, ele já levanta os braços quando quer colo e conseguem expressar sentimentos por vagas expressões.

6^o
mês

comida liberada!

Nessa fase, a alimentação começa a se abrir um pouco, deixando de ser apenas do leite materno. Segundo a Organização Mundial da Saúde (ONU), o bebê já pode ingerir, de pouco em pouco, outros alimentos além do leite materno. Está liberado comer gradativamente frutas, legumes, verduras e cereais.

No sexto mês o choro deixou de ser a principal forma de comunicação e o bebê fica muito mais observador. Tenta imitar as pessoas ao seu redor, fazendo balbúcias e soltando gritos. Como ele está mais observador, é interessante contar histórias para ele, mostrando desenhos bem coloridos e chamativos para aprimorar a percepção das formas, cores e sons.



7^o
mês

a fase das palminhas

Como no mês passado o bebê começou a comer outros tipos de alimentos, procure sempre observar se a mastigação está sendo desenvolvida. A criança, nessa fase, começa a aprender mais sobre seu polegar e seu indicador, conseguindo pegar objetos maiores. Como sua musculatura e seus ossos estão mais rígidos, é possível se sustentar melhor e consegue, também, a habilidade de bater palmas, o que é uma grande fonte de entretenimento para ele.

8^o
mês

pequena independência

O bebê começa a entender um pouco que não faz mais parte da mãe, passando a fazer protestos e manhas, como jogar objetos no chão, negar com frequência as coisas, e por aí vai. As brincadeiras de esconder, nessa fase do bebê, são as preferidas dando resultados de boas gargalhadas. O bebê já consegue sentar sozinho tranquilamente, sem cair para trás ou para frente e sem nenhum apoio. Uma boa dica é deixá-lo sentado rodeado de brinquedos e deixar ele ir atrás deles com as mãos, se forçando a engatinhar para pegar.



9^o
mês

angústia e medos

O entendimento de separação da mãe nessa época de vida do bebê se torna muito mais forte, fazendo com que o bebê se sinta angustiado toda vez que ele fica longe da mãe. Não se preocupe se ele ficar chorando demais de madrugada, pois não se trata de fome, cólica, frio, e nem calor. Esses choros noturnos estão relacionados, simplesmente, ao medo que o bebê tem de perder a mãe. É importante que nessa fase a mãe consiga acalmar o bebê de um jeito único, fazendo com que o bebê compreenda que ela sempre irá voltar.

10^o
mês

apego em objetos

Para não sentir a angústia e os medos de estar separado de sua mãe, depois de ter a percepção de que é um ser separado dela, o bebê pega um objeto que ele gosta muito e associa esse objeto à figura materna. Gera um apego repentino a esse objeto, que pode ser um paninho, um brinquedo, um bicho de pelúcia, simbolizando que a mãe sempre estará por perto, protegendo-o.



11º
mês

pequenos passos

Ficar em pé é o maior desejo do bebê nessa época, se apoiando em vários lugares para conseguir esse objetivo. Quando consegue é uma grande alegria para ele e para todos, mas não dura por muito tempo. Como ainda não tem total equilíbrio de seu corpo, ele levará pequenos tombos. Não precisa se preocupar com esses tombos, pois são muito superficiais.



12º
mês

um ano de vida!

Chegou a grande fase! O primeiro ano de vida de seu bebê é um momento muito especial e significativo. Nessa fase começam novas etapas de desenvolvimento, com mais formas de comunicação e com mais independência. Na parte da linguagem, é nessa fase que o bebê começa a falar “mamãe”, “papai”, “água” etc. Também se inicia uma crise chamada de crise da ambivalência, que é o sentimento ambíguo que o bebê tem de querer ser dependente dos pais, mas ao mesmo tempo de também querer ser independente. Com esse sentimento de ser independente, o bebê começa a dar os primeiros passos nessa fase.



É uma fase de grandes desafios e aprendizados do bebê e daqui para frente é só uma evolução constante para se tornar uma linda criança forte, inteligente e saudável!

NEOBSB

Neonatologia com amor

   NEOBSB

