

# Minha História





Este livro pertence a :

---

# Certidão de Nascimento

# Cheguei!!!!

Sai da barriga da mamãe no dia \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

às \_\_\_\_\_ horas da \_\_\_\_\_

Na cidade \_\_\_\_\_ no Estado \_\_\_\_\_

Na Maternidade \_\_\_\_\_

Localizada à \_\_\_\_\_

O dia estava \_\_\_\_\_

Meu papai é o \_\_\_\_\_

Minha mamãe é a \_\_\_\_\_

Meus avós maternos são \_\_\_\_\_

Meus irmãos são \_\_\_\_\_

O médico que me trouxe ao mundo foi \_\_\_\_\_

Meu parto foi \_\_\_\_\_ levei \_\_\_\_\_ horas para nascer.

Quando eu nasci pesava \_\_\_\_\_ e minha altura era \_\_\_\_\_

A história do meu nome : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Minha Mãozinha



Meu Pezinho





# Minhas Características Físicas

Meus olhos são \_\_\_\_\_

Meus cabelos são \_\_\_\_\_

Meu tipo sanguíneo é \_\_\_\_\_

Dizem que me pareço com \_\_\_\_\_

Sinais particulares \_\_\_\_\_

Outras características \_\_\_\_\_



## Meu primeiro banho

Foi no dia \_\_\_\_\_

Quem me deu \_\_\_\_\_

As minhas reações foram \_\_\_\_\_

Meu cordão umbilical caiu no dia \_\_\_\_\_



## Meu primeiro corte de unha

Foi no dia \_\_\_\_\_

Quem cortou \_\_\_\_\_

Minha reação \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Meu primeiro sorriso

Foi no dia \_\_\_\_\_

O local \_\_\_\_\_

Quem viu foi \_\_\_\_\_

Eu sorri porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## O Desenvolvimento

Idade	O que faz
1º mês	Vive um período de descoberta, segura um dedo na palma da mão.
2º mês	Os olhos acompanham uma pessoa em movimento, observa os objetos coloridos, reconhece o pai e a mãe.
3º mês	Quando colocada de bruços sustenta a cabeça, tentando localizar os ruídos.
4º mês	Segura um objeto, sorri, brinca com as mãos.
5º mês	Imita sons, tem expressões de alegria ou desconforto.
6º mês	Consegue pegar objetos com as mãos, já reconhece as pessoas da família.
7º mês	Senta sozinho por alguns segundos, protesta, consegue pegar objetos ao seu alcance.
8º mês	Quando contrariado, demonstra desagrado, mima os brinquedos.
9º mês	Já diz, papá, mamá, aprende gracinhas.
10º mês	Engatinha, talvez dê alguns passos.
11º mês	Pega um copo para beber.
12º mês	Amparado fica em pé, compreende muitas coisas.
13º mês	Reconhece uma pessoa amiga.
2 anos	Forma frases, consegue tirar sapatos e meias.



# Pesos e Estaturas Médias

Idade	Meninos, peso ( Kg ) / altura (cm)	Meninas, peso ( Kg ) / altura (cm)
1º mês	4,2 Kg / 55	4.0 Kg / 54
2º mês	5.0 Kg / 57	4.8 Kg / 55
3º mês	5.7 Kg / 61	5.5 Kg / 60
4º mês	6.3 Kg / 62	6.1 Kg / 61
5º mês	6.9 Kg / 63	6.7 Kg / 62
6º mês	7.5 Kg / 64	7.3 Kg / 63
7º mês	8.3 Kg / 66	7.7 Kg / 65
8º mês	8.4 Kg / 68	8.2 Kg / 67
9º mês	8.9 Kg / 69	8.6 Kg / 68
10º mês	9.3 Kg / 71	9.1 Kg / 70
11º mês	9.6 Kg / 73	9.4 Kg / 72
12º mês	9.8 Kg à 10.3 Kg / 75	9.6 Kg à 10.1 Kg / 72
15º mês	10.6 Kg / 77	10.4 Kg / 76
18º mês	10.8 Kg à 11 Kg / 80	10.6 Kg à 10.8 Kg / 79
2 anos	11 Kg à 12 Kg / 85	11.8 Kg à 12 Kg / 84

A altura do bebê dependerá da altura do Pai, da Mãe e dos Avós

# Meu Crescimento

Data	Idade	Peso (g)	Altura (cm)	Observações



# Vacinas

## CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO

Grupo Alvo	Idade	BCG	Hepatite B	Penta/DTP	VIP/VOP	Pneumocócica 13V Conjugada	Rotavírus Humano	Meningocócica C (conjugada)	Febre Amarela	Hepatite A	Tríplice Viral	Tetra Viral**	HPV	Dupla Adulto	dTpa <sup>††</sup>
Crianças	Ao nascer	Dose única	Dose ao nascer												
	2 meses			1ª dose	1ª dose (com VIP)	1ª dose	1ª dose								
	3 meses							1ª dose							
	4 meses			2ª dose	2ª dose (com VIP)	2ª dose	2ª dose								
	5 meses							2ª dose							
	6 meses			3ª dose	3ª dose (com VIP)										
	9 meses								Uma dose						
	12 meses					Reforço		Reforço			1ª dose				
	15 meses			1ª reforço (com DTP)	1ª reforço (com VOP)				Uma dose			Uma dose			
	4 anos			2ª reforço (com DTP)	2ª reforço (com VOP)				Reforço						
9 anos															
Adolescente	10 a 19 anos		3 doses (a depender da situação vacinal)						Uma dose e um reforço, a depender da situação vacinal		2 doses	2 doses (9 a 13 anos)	Reforço a cada (10 anos)		
Adulto	20 a 59 anos		3 doses (a depender da situação vacinal)						Uma dose e um reforço, a depender da situação vacinal		1 dose (até 49 anos)		Reforço a cada (10 anos)		
Idoso	60 anos ou mais		3 doses (a depender da situação vacinal)						Uma dose e um reforço, a depender da situação vacinal				Reforço a cada (10 anos)		
Gestante			3 doses (a depender da situação vacinal)										3 doses (a depender da situação vacinal)	Uma dose a cada gestação entre a 27ª e a 36ª semana	

\*A vacina tetra viral corresponde à segunda dose da tríplice viral e à dose da vacina varicela.

\*\* A vacina tTpa também será oferecida para profissionais de saúde que atuam em maternidade e em unidade de internação hospitalar (UTI/UCI convencional e UCI cegonha) atendendo recém-nascidos e crianças menores de 1 ano de idade.

Para informações adicionais recomenda-se consultar a Instrução Normativa do Calendário Nacional de Vacinação disponível no seguinte endereço [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br).

Obs.: Nos primeiros 6 meses de idade o intervalo mínimo entre uma vacina e outra é de 30 dias.

# Dentição

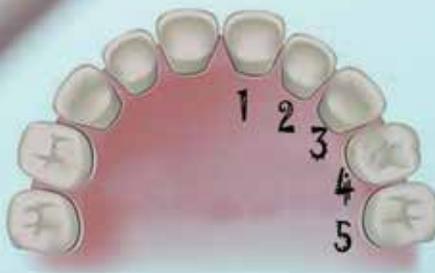
## Frequência de aparecimento dos dentes

Incisivos Centrais	6 a 8 meses
Incisivos Laterais	8 a 10 meses
Primeiros Molares	14 a 16 meses
Caninos	17 a 20 meses
Segundos Molares	22 a 24 meses

A primeira dentição conhecida como "de leite", possui 20 dentes temporários

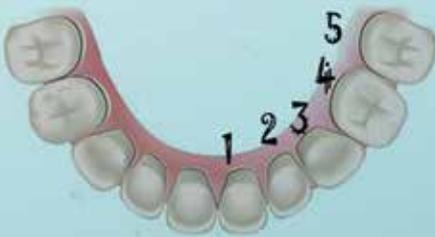
### Arcada Superior

1. Incisivo Central
2. Incisivo Lateral
3. Canino
4. Primeiro Molar
5. Segundo Molar



### Arcada Inferior

5. Segundo Molar
4. Primeiro Molar
3. Canino
2. Incisivo Lateral
1. Incisivo Central



# Minha Primeira Dentição

Arcada Inferior				Arcada Superior			
idade	dente	direito	esquerdo	idade	dente	direito	esquerdo
	1				1		
	2				2		
	3				3		
	4				4		
	5				5		

## Estreia no Dentista

Data \_\_\_\_\_

Dentista \_\_\_\_\_

Diagnóstico \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Orientações do dentista \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Minha primeira mamadeira

Quem deu \_\_\_\_\_

Minha reação \_\_\_\_\_

## Minha primeira frutinha

Foi no dia \_\_\_\_\_

Quem deu \_\_\_\_\_

Fruta escolhida \_\_\_\_\_

Minha reação \_\_\_\_\_

## Minha primeira papinha

Foi no dia \_\_\_\_\_

Quem serviu \_\_\_\_\_

Minha reação \_\_\_\_\_



## Minha primeira gracinha

Foi \_\_\_\_\_

Quem viu \_\_\_\_\_

## Meu primeiro dentinho

Nasceu no dia \_\_\_\_\_

Minha reação \_\_\_\_\_



## Meu primeiro corte de cabelo

Foi no dia \_\_\_\_\_

Quem cortou \_\_\_\_\_

Minha reação \_\_\_\_\_

A soft, sketchy illustration in shades of pink and light brown. It depicts a woman with long, wavy hair, looking down with a gentle smile at a baby she is holding. The baby is wrapped in a light-colored cloth. The overall mood is tender and intimate.

Orientações

para

minha Mãe

# Aleitamento Materno

## Como se preparar para a amamentação?

A mulher se prepara para amamentar e para a maternidade ao mesmo tempo. A amamentação é um dos cuidados importantes para a mulher-mãe e seu bebê.

## O preparo dos seios

Durante a gestação ocorrem modificações naturais (fisiológicas) no organismo da mulher que preparam o seio para a amamentação: as mamas ficam maiores, as aréolas (parte escura da mama) tornam-se mais escuras e resistentes pela ação dos hormônios.

## O que fazer?

Use sutiã confortável preferindo os de algodão.

O banho diário e a troca de sutiã são a higiene suficiente.

## O que não fazer?

Não faça pressão sobre a mama para verificar se está saindo leite. Não utilize cremes e pomadas na parte escura da mama (aréola e mamilo). Evite produtos que possam ressecar os mamilos e atrito com toalhas ásperas ou escovas.

## Amamentação cruzada

Algumas substâncias como medicações, drogas, HIV e hepatite passam pelo leite para o bebê. Por isso nunca peça para outra mãe amamentar seu bebê.

## O Leite Materno

É o alimento ideal para todas as crianças. Por sua composição o leite humano é considerado um alimento completo que garantirá o crescimento e desenvolvimento saudável do bebê durante os primeiros 2 anos de vida. É um alimento de fácil digestão, completamente assimilado pelo organismo infantil.

## Mais do que isso...

Ele possui componentes e mecanismos capazes de proteger a criança de várias doenças. Nenhum outro alimento oferece as características imunológicas que o leite humano possui. A mãe fornece elementos protetores, até que o sistema de defesa do bebê amadureça.

## Por esses motivos...

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda que as crianças sejam alimentadas **EXCLUSIVAMENTE** com leite materno nos primeiros seis meses de vida e que, a partir de então, a amamentação seja mantida o maior tempo possível juntamente com o uso de alimentos complementares.



### **A Primeira Mamada:**

É indicada ainda na sala de parto, nos primeiros minutos das primeiras horas de vida, pois é um momento de afeto entre mãe e bebê que os ajudará a alcançarem ótimo vínculo. O leite nos primeiros dias pós-parto é chamado de colostro e funcionará como a primeira vacina para a criança em virtude dos componentes protetores que estão presentes em grande quantidade.



### **O bebê tem hora certa para mamar?**

Nos primeiros dias o bebê mama com frequência, porém com intervalos curtos e irregulares entre as mamadas porque ainda suga lentamente. Conforme cresce, o bebê começa a sugar com maior eficiência, retirando maior volume de leite. Isso fará com que a criança fique satisfeita por mais tempo e, conseqüentemente, o intervalo entre mamadas será maior. Como cada criança tem o seu próprio ritmo, a amamentação deve ser livre, sem preocupação com horário nem tempo de duração predeterminado.

### **Quando termina a mamada?**

O tempo da mamada é determinado pelo bebê, que soltará o seio materno espontaneamente. É muito importante que o bebê esvazie uma das mamas antes de sugar a próxima porque o leite do final da mamada contém maior quantidade de gordura, faz o bebê ganhar peso e ficar satisfeito. O bebê pode sugar somente um dos seios em cada mamada e se satisfazer ou pode precisar sugar o outro seio também.

### **O leite do começo é diferente do leite do final da mamada?**

Quando a mamada começa o leite é rico em proteína, vitamina, minerais, água e muitos fatores de proteção. O leite no final da mamada contém mais gordura, fornece mais energia e permite que o bebê fique satisfeito. É importante que a mamada não seja interrompida caso contrário o bebê pode mamar pouco do leite do final.

### O que fazer quando a mulher está com muito leite?

Quando a mulher produz muito leite, o bebê pode não conseguir mamar o leite final (com mais gordura) e isso influencia no seu ganho de peso. Neste caso um pouco do leite deve ser retirado antes da mamada, possibilitando que o bebê receba também o leite com mais energia e se desenvolva satisfatoriamente.

O leite parado dentro da mama pode "empedrar". Para evitar o ingurgitamento a mulher não deve deixar a mama muito cheia de leite. Sempre que perceber os seios pesados, doloridos ou com nódulos endurecidos, é necessário massagear e retirar o excesso de leite, evitando a dor e o desconforto que o ingurgitamento costuma provocar.

### Quando ocorre o ingurgitamento?

As mamas tendem a endurecer em torno do quarto dia após o parto. É quando o leite desce em volume maior e o bebê não dá conta de mamar todo o leite produzido. Essa situação perdura até que a produção do leite e a necessidade do bebê fluam de forma proporcional.

Nesse momento a mulher deve fazer massagem e compressa de água fria para retirar o excesso de leite. NÃO faça massagem sob água quente do chuveiro. O calor aumenta a produção de leite e fará com que a mama fique pior.

Se não conseguir massagear e retirar o seu leite, procure ajuda com um profissional (médico ou enfermeiro) capacitado ou Banco de Leite Humano e Unidades Básicas de Saúde.



## Como segurar o bebê para amamentar?

É muito importante a forma como o bebê suga o peito durante a amamentação. A pega (como chamamos) deve ser na aréola e não no mamilo (bico do peito). Por isso o tamanho ou forma do mamilo não tem influência e quando a pega é feita com o bebê abocanhando toda a aréola o leite sai com facilidade.

## Como amamentar – Técnicas

- Quando o peito estiver muito cheio, antes de amamentar, massagear e espremer a região da aréola para tirar um pouco de leite.
- Seqüência de uma pega correta:



Para ajudar o bebê a ter uma pega correta, é importante o jeito como a mulher segura seu filho para amamentar.

O bebê precisa ficar de frente para ela, isto é, as barrigas da mãe e do bebê devem estar encostadas. Para deixar seu filho próximo ao peito, a mãe deve abraçá-lo, envolvê-lo com seus braços e sustentá-lo em seu colo e não em suas pernas.

Então, para facilitar, indicamos que seja colocado um travesseiro em cima das pernas onde ela poderá apoiar seu braço e ao mesmo tempo manter seu bebê ao colo e mamando.

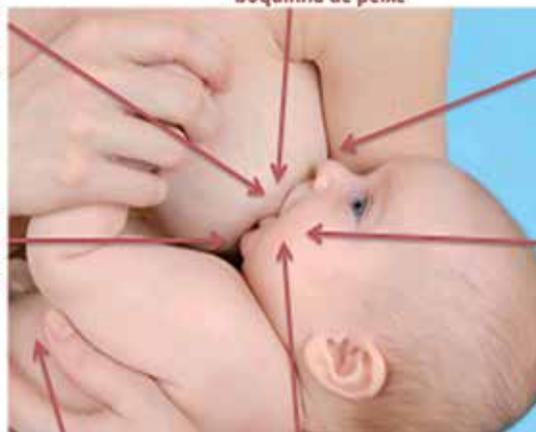
Grande parte da aréola na boca do bebê, e não apenas o mamilo

Boca aberta como "boquinha de peixe"

Nariz não encosta no seio e respira livremente

Queixo encostado no seio

Bochecha enche quando suga o leite



Barriga e tronco do bebê voltados para a mãe

Lábios virados para fora

A posição da mulher e do bebê pode variar?

Tanto a mulher quanto o bebê podem variar suas posições, seja sentada ou deitada, na posição mais tradicional ou invertida, de cavalinho ou deitada na cama, mas é necessário que em qualquer posição a barriga do bebê esteja de frente para a barriga da mãe. Independente da posição escolhida o importante é que estejam confortáveis e que a pega seja correta.

Quando o leite humano é produzido?

Logo após o nascimento do bebê as mamas podem parecer vazias, mas produzem o volume de leite necessário. Após alguns dias as mamas começam a encher e pode ser necessária a retirada de um pouco do leite que está sobrando na mama.

Existe leite fraco?

Não. Toda mulher produz o leite com nutrientes adequados para o seu filho.

## ↓ GUIA RÁPIDO DA AMAMENTAÇÃO

Veja as principais posições e dicas para uma boa mamada



### Posições para amamentar

#### SENTADA

É a posição tradicional na qual a mulher carrega seu bebê no colo

A mão que estiver livre oferece a mama



#### INVERTIDA

É indicada para bebês pequenos e para mulheres com mamas grandes



O bebê deve ser posicionado de lado, olhando a mama (barriga do bebê junto ao corpo da mãe)

\* Não pressione a cabeça do bebê contra o peito. Faça um apoio e ele naturalmente se achega para abocanhar o seio. Use um travesseiro para dar mais firmeza e apoiar o braço

Pode ser usado um travesseiro para apoio

Segure o bebê em posição invertida, posicionando os pezinhos em direção à cabeceira da cama ou do sofá

#### DEITADA

É a posição mais indicada para o primeiro dia se o parto foi por cesariana. Assim, a região operada não é comprimida

Eleve a cabeceira da cama



Coloque o bebê lateralmente e com apoio de um travesseiro (a cabeça do bebê deve ficar mais elevada que o corpo)

\* Fissuras nos mamilos acontecem por conta da pega incorreta do bebê. O correto é abocanhar a maior parte da areola para ter melhor sucção evitando lesão e dor.

#### CAVALINHO

É adequada para mulheres com mamas grandes

Apóie a cabeça com uma mão e com a mão livre posicione a mama para o bebê



Posicione o bebê sentado sobre a sua perna

Procure sentar de forma confortável

<http://www.einstein.br/einstein-saude/pagina-einstein/Paginas/amamentacao-garantia-de-saude.aspx>

## Como terminar a mamada



[http://raisingchildren.net.au/articles/breastfeeding\\_techniques.html](http://raisingchildren.net.au/articles/breastfeeding_techniques.html)

É importante deixar o bebê mamar até que solte o peito espontaneamente, todavia, caso seja necessário, a mãe pode colocar o dedo mindinho na boca do bebê para ele soltar o peito.

## Posições para o bebê arrotar



<http://carinapilar.com/eua-aupair/dicas-2/dicas-de-baby-burping/>

## Por que amamentar?

O leite humano é muito diferente de qualquer outro tipo de leite. O leite materno contém todos os nutrientes que o seu bebê necessita para ser saudável.

Além disso, contém elementos, tais como anticorpos, glóbulos brancos, proteínas e vitaminas, que o leite em pó não consegue incorporar. Por isso o leite materno protege o bebê de certas doenças e infecções:

- Otites
- Alergias
- Vômitos
- Diarréia
- Pneumonias
- Bronquiolites
- Meningites

### Vantagens do leite materno para o bebê:

Melhora o desenvolvimento mental do bebê;

É facilmente digerido;

Promove a ligação emocional entre a mãe e a criança, conhecida como vínculo afetivo.

Um vínculo afetivo sólido ajuda o desenvolvimento da criança, bem como o seu relacionamento com as outras pessoas;

O ato de mamar ajuda na formação da boca e no alinhamento dos dentes.

### Outra dica!

Amamentar fortalece o vínculo entre mãe e filho. Aproveite a mamada para acalantar, conversar e cantar para o bebê.



### **Vantagens da Amamentação para a mãe:**

A mãe que amamenta sente-se mais segura e menos ansiosa;

Queima calorias e por isso seu corpo volta mais depressa ao peso que tinha antes de engravidar;

Ajuda o útero a regressar ao seu tamanho normal mais rápido e a perda de sangue depois do parto acaba mais cedo.

Protege do câncer de mama e de ovário, além da osteoporose.

As mulheres que amamentam demoram mais tempo para menstruar, por isso as chances de apresentarem anemia diminuem; Amamentar é muito prático! Não é necessário esterilizar nem levantar-se de noite para preparar mamadeira.

### **Também é vantajoso para a família:**

A amamentação é mais econômica para a família.

Basta multiplicar o preço de uma lata de leite em pó, pelo número de latas necessárias ao longo da vida da criança, e somar ainda o dinheiro gasto com as mamadeiras e os bicos extras.

O **leite em pó** é muito diferente do leite materno e a sua utilização **tem riscos para a saúde do bebê**: Os leites artificiais são feitos a partir de leite de vaca. Por essa razão, o uso de leite artificial aumenta o risco de alergia ao leite bovino.

As crianças que são alimentadas com leite artificial têm maior risco de sofrer otite, amigdalite, bronquiolite, asma, pneumonia, diarreia, diabetes tipo I, obesidade, infecção urinária, eczema, linfoma e outras manifestações alérgicas. Além do maior risco de sofrer as infecções acima, estas surgem com maior gravidade porque o seu sistema imunológico não recebe a ajuda dos anticorpos e glóbulos brancos presentes no leite materno. A UNICEF calcula que um milhão e meio de crianças morrem por ano por falta de aleitamento materno. Independente de ocorrerem nos países industrializados ou em desenvolvimento, muitas mortes poderiam ser evitadas com essa prática.



## O que fazer se o bebê afogar com leite materno

O afogamento do bebê com o leite materno não é tão comum, mas é importante que as mães saibam o que podem e o que devem fazer se isso acontecer com o seu bebê.

### Causa do afogamento dos bebês

O fato de o bebê nascer com certas reações inatas não significa que ele já domine todo o processo de sugar e engolir. Cada bebê é único. Existem bebês que durante os primeiros dias têm dificuldade na hora de engolir. Outros sugam rápido demais, ficam com um pouco de leite na boca. É quando pode ocorrer o afogamento. Em todo caso, é muito importante que a mãe vigie e observe o seu bebê durante a amamentação, só assim ela saberá qual é a melhor forma de ajudá-lo a tirar o melhor proveito do seu leite. No caso do bebê que suga rápido, a melhor forma de corrigi-lo é interromper o processo: tire por alguns instantes o seio da boca do bebê para que ele engula e depois siga amamentando. Outro conselho é evitar amamentar o bebê deitada, e jamais se esquecer de colocá-lo para arrotar.

### E se o bebê engasgar com o leite?

Às vezes aparecem notícias de bebês que engasgaram com o leite. Os pais devem estar preparados para enfrentar qualquer situação, pois mesmo sendo cuidadosos os acidentes não avisam. Se o seu bebê engasgar com o leite e começar a tossir, pare de amamentá-lo, coloque-o de pé e se necessário assopre a carinha dele. Se notar que o bebê está afogado, ou seja, que não tosse e está sem ar, siga as orientações da imagem abaixo:



## Tapotagem - Como agir em caso de afogamento com leite ou alimentos.

### **1 O SALVAMENTO** *O que fazer se um bebê se afoga com leite materno*

**1**

Colocar o bebê de bruços sobre um dos braços.

**2**

Encaixar o queixo da criança entre dois dedos para que a cabeça fique firme.

**3**

As pernas devem ficar abertas, uma para cada lado do braço.

**5**

Com a outra mão, dar leves tapas nas costas para desobstruir as vias aéreas.

**4**

Desça o braço cerca de 10 centímetros para o corpo ficar levemente inclinado.

**6**

O líquido deve sair pela boca e nariz.

**Amigos Bombeiros Civil e Militar**

Seguindo as orientações da imagem a mãe pode reanimar o bebê afogado. Primeiro, mantenha a calma e respire profundamente para evitar nervosismo. Coloque o bebê no colo, segure-o com uma das mãos posicionada no tórax da criança e com a outra mão, dê tapinhas nas suas costas. No caso do bebê não responder aos seus estímulos, o melhor é levá-lo imediatamente ao médico ou profissional de enfermagem.

## CUIDADOS COM O BEBÊ

Os bebês merecem muita atenção e cuidado, pois são sensíveis e muito influenciados pelo ambiente e pelas pessoas de seu convívio. Após o nascimento, são necessárias algumas precauções com as crianças nessa fase inicial da vida. Os principais cuidados com o recém-nascido são:

### **Pele**

A pele do bebê é muito delicada e deve ser higienizada APENAS com produtos neutros. A limpeza dos órgãos genitais e do bumbum deverá ser feita com água e algodão. Quando ocorrer a troca de fraldas, use um sabonete suave com posterior enxágue.

### **Umbigo**

Parte muito sensível dos recém-nascidos, o umbigo pode acumular secreções se não mantido limpo. Pediatras recomendam uma higiene frequente. Uma sugestão é limpar a região com álcool 70% e hastes flexíveis de algodão sempre que trocar as fraldas do bebê. Entre uma ou duas semanas o umbigo pode cair, mas a desinfecção da região deve ser mantida por mais alguns dias.

### **Mãos e unhas**

As mãos e unhas do recém-nascido são áreas que também precisam de atenção e limpeza. Uma vez que os bebês levam as mãos à boca com muita frequência mantenha as unhas sempre limpas e curtas. Nos primeiros dias utilize uma lixa visto que ainda estão moles. Quando endurecerem, recomenda-se o uso de uma tesoura sem ponta.

### **Orelhas**

Assim como os adultos, os bebês produzem cera de ouvido como mecanismo de defesa. A melhor maneira de limpar as orelhas do bebê é lavá-las na hora do banho e secá-las bem com uma toalha macia. NUNCA utilize hastes de algodão para a limpeza interna dessa região.

### **Trocando as fraldas**

Trocar as fraldas evita assaduras, garante a higiene da criança, também é importante para o conforto do seu bebê. Troque a fralda imediatamente sempre que perceber que está molhada e suja



## HORA DO BANHO 🚿

Quando a hora do banho chegar, é importante prezar pela segurança do bebê. Confira algumas dicas que facilitarão o processo, tornando-o mais prazeroso para o pequeno e para a mamãe:

- Escolha o mesmo horário e o melhor momento para dar o banho de forma que você se dedique em tempo integral ao bebê;
- Sempre utilize sabonetes neutros;
- Comece o banho lavando o rosto do bebê apenas com água. Siga pela cabeça e o resto do corpo. Dê uma atenção especial ao umbigo, limpando também seu entorno;
- Após o banho seque o bebê com uma toalha macia, com calma e cuidado. Faça o curativo do umbigo, seguindo orientações.
- Por fim, higienize a banheira.



## Banho de Sol

Dentre as inúmeras vitaminas que o bebê recebe através da amamentação temos a vitamina D, importante para o fortalecimento dos ossos. Esta vitamina permanece inativa dentro do organismo da criança até que haja sua exposição ao sol. Todavia, esta exposição deve seguir alguns parâmetros. O sol tem que ser antes das 10 horas e após as 16 horas, iniciando com 05 minutos de sol por dia, aumentando gradativamente até atingir uma hora.

É importante lembrar que o bebê deve vestir uma roupinha fininha e um chapéu para proteger os olhos.



## Limpeza da boca

O cuidado com a boca do bebê deve começar antes mesmo de nascerem os primeiros dentinhos, já que os cuidados com os dentes de leite refletirão na dentição permanente.

A limpeza deve ser feita com gaze ou com uma fralda molhada com água filtrada, passando por toda a extensão da boca, gengiva, bochechas e língua.



## Cuidados com as roupinhas

Higienizar as roupinhas é um procedimento importante e que deve seguir algumas recomendações, como por exemplo, o uso de sabão de coco ou neutro, que possuem menos ácidos e perfumes em sua composição, evitando assim reações alérgicas.

A utilização de alvejantes, sabão em pó ou amaciante na lavagem das roupinhas dos recém-nascidos, deve ser evitada durante os primeiros meses de vida, quando sua pele ainda não possui resistência.

### **Meu bebê chora demais, Como vou saber se é cólica ?**

Cólica é um termo usado para descrever as dores causadas por gases no estômago e intestino dos bebês.

A cólica costuma aparecer por volta de duas a três semanas após o nascimento.

É normal que bebês chorem quando se sintam desconfortáveis, seja por fome, cansaço ou porque estão assustados.

Porém a criança com cólica não pára de chorar (mesmo que a mãe conforte e console) até que a dor acabe.

### **Como identificar os sintomas da cólica?**

O choro incontrolável das crianças com menos de 5 meses sem que haja qualquer motivo aparente e que dura mais que três horas, tem boas chances de ser cólica.

No bebê com cólica, você percebe que:

- Há crises de choro intenso e é difícil acalmá-lo
- Enquanto chora, a criança encolhe as pernas, estica-se e joga as costas para trás
- Ele solta gases enquanto chora

A cólica normalmente aparece no final da tarde e à noite. Em alguns casos pode ocorrer a qualquer hora do dia.

Quando a cólica vai embora?

Embora seja desesperadora para todos, a cólica não é grave nem é doença e melhora bastante entre os 3 ou 4 meses de vida.



### **Por que o bebê fica com cólica?**

Ainda não se sabe exatamente o que provoca a cólica e por que algumas crianças são suscetíveis e outras não. Ela aparece em qualquer criança: amamentadas no peito ou na mamadeira, em primeiros filhos ou em segundos, nos meninos ou nas meninas.

Uma das hipóteses diz que o sistema digestivo do bebê é imaturo, o que provoca dor na barriga em reação a algumas substâncias do leite materno ou do leite artificial.

Outras teorias dizem que o sistema nervoso do bebê ainda é muito sensível ou que eles sentem dor porque têm dificuldade em expelir os gases.

Há também quem indique que o fumo durante a gravidez ou o convívio com alguém que fuma podem predispor a criança a ter cólica.

### **Há algum risco para o bebê?**

Não há risco para o bebê, mas é preciso consultar o médico para garantir que não haja uma infecção ou qualquer outro problema que cause desconforto ou dor na criança.



## O que posso fazer para consolar o bebê com cólica?

É muito difícil conviver com um bebê que chora tanto. Ainda mais quando a mãe está sensível por causa de tantas mudanças em seu corpo e rotina. Quanto mais tensa e nervosa estiver a mãe, mais difícil será acalmá-lo.

O ruim é que quanto mais o bebê chora, ele pode engolir mais ar, o que por consequência provoca mais gases e cólica.

### Reação ao leite materno ou alimentação

As estratégias para tranquilizar o bebê variam com os motivos que causam a cólica.

1. Se você amamenta, pode experimentar mudanças na sua alimentação para ver se o bebê chora menos. Uma regra simples é eliminar os alimentos que causam gases em você. Entre os alimentos estão: leite, brócolis, couve-flor, repolho, feijão, cebola, batata doce, e comidas apimentadas. Mas lembre-se que a mãe que amamenta precisa ter uma boa alimentação, e que o leite materno **SEMPRE** é a melhor opção para o bebê.

2. Os bebês que tomam mamadeira podem ter alguma alergia a qualquer dos componentes do leite artificial.

3. O sistema nervoso pode estar imaturo ou sensível demais

4. Pode ser que o bebê esteja estressado com tantos estímulos sobre ele.

5. Se o choro do bebê não parece se relacionar com dor de barriga, experimente as seguintes táticas:

- Segure o bebê no colo, enrole-o numa manta ou cobertor.

- Mantenha a criança num ambiente silencioso e com pouca luz.

- O bebê chora menos quando está em movimento. Carregue-o com você, passeie bastante seja no colo ou no carrinho. Como o choro da cólica é desesperador, não se preocupe em acostumá-lo mal.

- Barulhos constantes ou rítmicos, como uma música, acalmam alguns bebês.

- Deixar o bebê chupar o dedo ou a chupeta podem acalmá-lo. Você também pode fazer uma massagem leve na sua barriga.



## Amor em cada gesto

Não adianta amar loucamente seu bebê, você precisa demonstrar isso a ele. Mas como? Certamente não é adquirindo os brinquedos mais caros ou roupinhas da moda. Quanto mais você conhece seu filhote, mais notará que ele precisa de poucas coisas além de muita dedicação, segurança, colo e carinho.

Lembrando que carinho nunca é demais. É claro que ninguém tem que passar o dia todo agarrado ao bebê, mas privá-lo de carinho e colo pode ensinar a criança a ser triste. Segundo a psicóloga Vivien Bonafer Ponzoni, em entrevista ao site <http://lordflores.blogspot.com/2012/05/amor-florido.html>, "a criança cuidada com mais frieza terá provavelmente esse modelo de tratamento para as relações dela. Poderá ser mais tímida, reprimida ou aprender que o contato não é bom". A lida com o bebê pode ser cansativa, mas a mãe precisa entender a importância de demonstrar carinho através dos gestos mais simples. Ela deve estar ciente que será o modelo das relações que o bebê terá com o mundo. Se ela for aflita ou nervosa o bebê será assim.

O primeiro ano de vida é importante para ensinar amor, e claro, aprender a amar o novo ser. Essa relação pode ser difícil no início por diversos fatores, mas tão logo o bebê reaja aos estímulos com os primeiros sorrisos e gestos, se torna uma troca recompensadora para mães e filhos.

O pediatra e psicanalista inglês Donald Winnicott disse que "O precursor do espelho é o rosto da mãe". A criança descobre o mundo por meio da mãe. Sem ela sua sobrevivência seria impossível, pois é ela quem preenche todas as necessidades do filho.

E não poderia mesmo ser diferente. É saudável para mamãe e bebê manter uma relação física próxima durante o primeiro ano de vida. Essa proximidade deve despertar nas tarefas mais simples como a amamentação ou durante as trocas de fralda, uma vez que boa parte do tempo é gasto com essas atividades.



Um exemplo comum é a forma de acalmar o bebê quando ele chora. Já pensou o que você faria quando estivesse em algum momento de aflição e alguém chacoalhasse você? Certamente você ficaria mais aflito e desnortado. Essa é a sensação que o bebê tem quando chora pedindo ajuda da mãe e acaba sendo balançado freneticamente.

Outra forma simples de demonstrar afeto pelo seu filhinho é brincar com ele. Ao brincar as crianças desenvolvem potenciais, pois associam suas fantasias à realidade, desenvolvem a criatividade, entre outras vantagens.

Muitos estudos comprovam os efeitos benéficos das brincadeiras para o desenvolvimento das crianças, Prova disso é que as maiores (e melhores) lembranças que um adulto tem da infância são as alegrias compartilhadas com os pais durante suas brincadeiras preferidas.

Não se desesperar, ser gentil e atenciosa são algumas das formas de demonstrar para a criança que há alguém que suprirá suas necessidades de alimento e carinho.

A mãe declara seu amor ao bebê por meio de cada ato. Ser mãe é uma dádiva, um presente sem comparações, sem preço. As mães são seres iluminados que se doam sem esperar qualquer espécie de recompensa em troca. Afinal, o amor que sentem é incondicional e infinito!





Orientações

para

meus

futuros cuidadores

# Minha Rotina

Eu acordo às \_\_\_\_\_

Minha primeira mamadeira do dia \_\_\_\_\_

Tomo banho às \_\_\_\_\_

Passeio no sol às \_\_\_\_\_

Meu soninho da manhã \_\_\_\_\_

Meu almoço é às \_\_\_\_\_ e costumo comer \_\_\_\_\_

Soninho da tarde \_\_\_\_\_

Mamadeira da tarde \_\_\_\_\_

Mamãe sempre me dá uma frutinha às \_\_\_\_\_

Meu jantar é \_\_\_\_\_

Durmo às \_\_\_\_\_

Estou dodói

Medicamento

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Horário

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

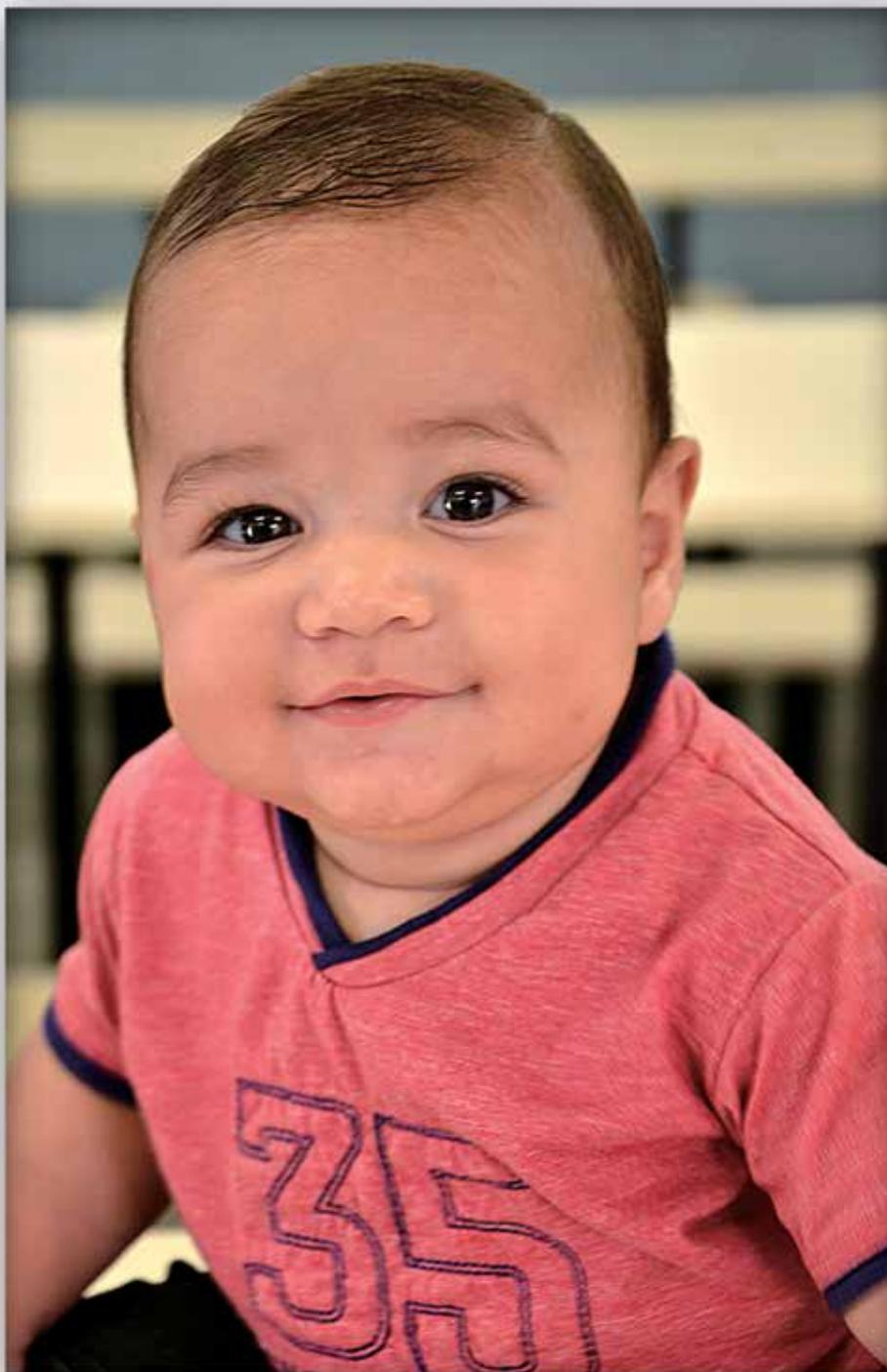


O presente trabalho visa informar e orientar as parturientes inseridas no Sistema Prisional Paulista sobre a importância do aleitamento materno.

Auxiliar a mãe para que tenha os cuidados necessários e para que entenda suas responsabilidades com este recém chegado ao mundo, e com carinho possa mostrar a ele os caminhos para os próximos anos de sua vida.

Amamentar é cuidar. É demonstrar carinho. É elevar-se ao sagrado. É o estreitamento de laços entre a mãe e o bebê, que enraíza e calcifica vínculos. É um ato de prazer e satisfação, entre a mulher a sua singela obra prima, que a faz amada, necessária e realizada. É a forma mais latente de uma mãe transmitir o seu amor ao seu filho.

Por isso, realizamos este trabalho com imenso amor e dedicação, imbuídos em promover o bem estar daquelas que acabaram de dar a luz e têm a mais nobre de todas as missões: SER MÃE.



## Bibliografia

Sites pesquisados:

Amor de Mãe - <http://mamãe-e-bebê.abril.com.br/tag/amor-de-mãe;>

Leite Materno – [http://www.leitematerno.org/porque.htm;](http://www.leitematerno.org/porque.htm)

Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano – Fundação Oswaldo Cruz - Cuidados com o Bebê – Gineco;

Guia Infantil – <http://br.guiainfantil.com/>

Chen,Rogan – [1] Chen A, Rogan WJ. Breastfeeding and the risk of postneonatal death in the United States. Pediatrics 2004;113:435-9;

Guia Infantil – [br.guiainfantil.com>materiais>saúde>acidentes.](http://br.guiainfantil.com/materiais/saude/acidentes)

<http://guiadobebe.uol.com.br/banho-de-sol-toda-crianca-precisa>

<http://brasil.babycenter.com/a6600043/cuidados-com-os-dentes-do-bebe>

<http://mariabarriga.com.br/blog/saude/as-primeiras-vacinas-do-bebe.html>

## Realização

Antônio José de Almeida \_\_\_\_\_ Coordenador de Unidades Prisionais da Região Metropolitana de São Paulo

## Colaboradores

IVETE BARÃO DE AZEVEDO HALASC _____	Diretor Técnico III
DEYSE ANDRADE _____	Supervisor Técnico III
ALEX MARCELO DE ALMEIDA _____	Criador Artístico
ROSALIA IRENE OLDAL GALLO _____	Psicóloga
SABRINA BONIFÁCIO MUCHERONI _____	Revisora
ERIC DE MOURA _____	Fotógrafo

Este material é de uso restrito das mulheres púerperas privadas de liberdade do Estado de São Paulo, sendo distribuído interna e gratuitamente nas respectivas unidades. Tem finalidade exclusivamente informativa e didática para utilização em Ala adaptada para Amamentação, reprodução, comercialização ou difusão, é proibida por quaisquer outros meios de comunicação.

Algumas das imagens utilizadas no presente trabalho foram retiradas do domínio público da internet, cujas indicações estão apresentadas logo abaixo de cada figura, sendo que a utilização das fotos das crianças foi autorizada por suas respectivas mães.





**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**

GERALDO ALCKMIN  
**Governador do Estado**

LOURIVAL GOMES  
**Secretário de Estado**

LUIZ CARLOS CATIRSE  
**Secretário Adjunto**

AMADOR DONIZETI VALERO  
**Chefe de Gabinete**

**COORDENADORIAS REGIONAIS DE UNIDADES PRISIONAIS**

SOLANGE APARECIDA G. DE MEDEIROS PONGELUPI  
**Coordenadora de Saúde do Sistema Penitenciário**

ANTÔNIO JOSÉ DE ALMEIDA  
**Coordenador de Unidades Prisionais da Região Metropolitana de São Paulo**

NESTOR PEREIRA COLETE JUNIOR  
**Coordenador de Unidades Prisionais do Vale do Paraíba e Litoral**

JEAN ULISSES CAMPOS CARLUCCI  
**Coordenador de Unidades Prisionais da Região Central do Estado**

CARLOS ALBERTO FERREIRA DE SOUZA  
**Coordenador de Unidades Prisionais da Região Noroeste do Estado**

ROBERTO MEDINA  
**Coordenador de Unidades Prisionais da Região Oeste do Estado**

# Minha História

