

ASSIST
Associação dos Servidores



Primeiros Meses



Tem gente nova por aqui!

Após longos meses de gestação e muitas dúvidas sobre o futuro do bebê, chega o tão esperado momento do parto. Neste momento, nasce também a insegurança e o medo de como cuidar de um pequeno ser nos primeiros meses de vida. Por isso preparamos esse informativo básico descrevendo resumidamente cada transformação do bebê nos próximos 12 meses. São informações preciosas que vão ajudar a entender cada fase inicial e, naturalmente, garantir mais segurança aos pais ou responsáveis. Apesar das dicas importantes nesse material, nada substitui o amor, o carinho e a atenção especial para desvendar por si própria toda a magia e o encanto que envolve o nascimento e a primeira fase dos bebês, sem deixar de lado o acompanhamento regular na puericultura pelo pediatra.

Desenvolvimento



O bebê de 0 a 1 ano

1º mês: Mamar, dormir e chorar

Receber um recém-nascido em casa é motivo de muita alegria. E mesmo sem demonstrar, ele percebe todo o carinho e afeto. Isso porque o bebê já nasce com os sentidos básicos desenvolvidos e extremamente sensíveis. Assim, um ambiente calmo, sem ruídos excessivos e sem muita clareza é fundamental para acomodar o pequeno. Converse com seu filho com uma entonação de voz suave e mostre-lhe figuras com contraste entre preto e branco.

2º mês: Aprendendo a sorrir

Nessa fase, o bebê está apto a interagir melhor com o ambiente e com as pessoas ao seu redor. À medida que a coluna se enrijece, o recém-nascido consegue movimentar-se mais e segue os objetos em movimento até 180 graus. É o momento da descoberta das mãos e da boca. Por isso, ofereça-lhe brinquedos de textura macia e próprios para a faixa etária. Você vai perceber que seu bebê começará a sorrir.

3º mês: Atenção com as cólicas

Agora o bebê vai experimentar a linguagem através de balbucios. É também o momento de descobrir a própria mão. É possível que já durma a noite toda e passe mais horas acordado de dia. Soluções podem ser sinal de frio ou de ter engolido ar durante a amamentação. Portanto, sempre coloque seu filho para arrotar após as mamadas. Contra as cólicas, as mães devem monitorar desde a própria dieta – sem alimentos gordurosos – até a forma como seguram o pequeno nos momentos de crise. Nessas horas, encoste a barriguinha do seu filho na sua, pele a pele. Ao afastar-se, deixe próximo do bebê uma roupa já utilizada para que ele sinta o cheiro materno e relaxe mais facilmente.

4º mês: Rola pra lá, rola pra cá

Com o estômago mais desenvolvido, seu filho sentirá menos necessidade de se alimentar, chegando a fazer de cinco a seis refeições diárias. Já é hora de colocá-lo de bruços para estimular os movimentos do pescoço e cabeça. Para isso, chame a atenção do pequeno com um brinquedo e deixe seu filho mudar de posição sozinho. O bebê está distinguindo mais cores e terá uma atração especial pelo vermelho, amarelo e azul. Tudo para ele pode se transformar em brinquedo: a água do banho, uma imagem muito colorida, uma fralda. O bebê está descobrindo causa e efeito, portanto, se balançar um chocalho, ficará feliz em ouvir o barulho. Tudo o que segurar poderá ir para a boca – em parte pela curiosidade natural da idade, em parte pelo nas-

cimento dos primeiros dentinhos, o que já pode ocorrer com algumas crianças.

5º mês: Bá-bá-bá...

Prepare-se para muitas gargalhadas: o quinto mês marca o refinamento na expressão das emoções. Bebês dessa idade podem “abraçar” e “beijar” suas mães, pedir colo quando elas saem do quarto e mostrar claramente que estão se divertindo. É o momento em que o seu filho incorpora novos sons ao seu repertório repetindo-os sem parar. Ele vai distinguir mais variações de cores, tentar pegar objetos bem pequenos e até vai reconhecer o próprio nome! As primeiras tentativas para sentar-se – sempre protegidas por um adulto – começam nesse período. A introdução de alimentos sólidos, como frutas e legumes, devem esperar até o mês seguinte.

6º mês: Prepare o babador

A partir desse mês, seu bebê torna-se cada vez mais ativo: senta-se com apoio, acompanha pequenos objetos com os olhos, reconhece os brinquedos e as pessoas de que mais gosta e também começa a estranhar quem não lhe é familiar. Redobre o cuidado no trocador, mantendo a mão por cima da criança em todos os momentos em que seu filho estiver sobre o aparato. Estimule o bebê com passeios ao ar livre e conversando calmamente com ele com seu tom de voz natural. Ofereça-lhe brinquedos grandes e próprios para a idade, como bolas, argolas e joguinhos de

encaixe. Quanto à alimentação, é hora das primeiras papinhas salgadas e creminho de frutas peneirados, lembrando sempre de lhe oferecer água e leite materno.

7º mês: Bebê gourmet

Mais sociável e com domínio do próprio corpo, seu filho já consegue sentar-se sozinho e provavelmente já rasteja ou engatinha. Alcança e segura objetos maiores, transfere de uma mão para a outra e forma sons vogais. O surgimento de mais dentinhos indica que o bebê já pode experimentar novos sabores e texturas nos alimentos. Mas resista a tentação de lhe dar biscoitos industrializados: dê preferência a alimentos integrais, naturais e sem conservantes. Lembre-se que é desde pequeno que se constrói o paladar. Com a introdução dos novos alimentos, seu bebê pode ficar com o intestino preso ou ter mais assaduras. Atente-se, portanto, à troca de fraldas.

8º mês: Em busca de descobertas

Nessa fase, o bebê fica sentado sem apoio, busca objetos com mais destreza e consegue fazer grosseiramente o movimento de pinça com o polegar e o indicador. Se reprimido com um “não”, pode parar o que está fazendo. Como ele já começa a perceber que é um ser separado da mãe, o pequeno irá fazer de tudo para chamar-lhe a atenção, jogando coisas no chão ou até mesmo protestando com gritinhos.

9º mês: Cadê minha mamãe?

Tampe as tomadas, proteja as quinas, esconda as moedas: tem alguém em casa prestes a engatinhar! Redobre os cuidados com o pequeno, pois nessa idade os bebês estão mais expostos a acidentes domésticos. É nessa fase também que eles tendem a ficar chorosos, sobretudo de madrugada. É a angústia da separação, quadro normal da idade em que a criança acha que sua mãe irá embora e nunca mais vai voltar. Sobre a alimentação, amasse os alimentos com um garfo ao invés de peneirá-los. Peça orientação ao pediatra sobre a introdução de novos alimentos ao cardápio, como pão integral, iogurte natural e queijo branco. Leite de vaca in natura não é indicado para essa faixa etária e sob nenhuma hipótese dê ao bebê suco de caixinha e refrigerante.

10º mês: Encontrando um amiguinho

Após passar pela angústia da separação, seu filho pode eleger algum objeto de estimação, como um bicho de pelúcia ou um paninho. Com ele, o bebê se acalma cada vez mais fácil toda vez que estiver longe da mãe. Procure levar seu filhote a ambientes em que possa se locomover com liberdade. Assim, ele treina ficar de pé ou mesmo tenta engatinhar caso ainda não consiga. Algumas crianças, inclusive, pulam essa etapa e vão direto para os primeiros passinhos. Cada bebê tem seu tempo. É hora de lhe apresentar o corpo de transição.

11º mês: De pé!!!

Com mais força muscular e dominando cada vez mais o equilíbrio, o bebê vai querer se apoiar em todos os lugares para ficar de pé. Por isso, tombos são inevitáveis. Em geral, essas quedas não apresentam risco de lesões graves, pois a estrutura óssea da criança ainda é bem maleável e faz com que o corpinho suporte bem os impactos. Porém, cuidado com as quedas de superfícies mais altas. Ainda é normal seu filho não conseguir andar. Mas se ele já tenta caminhar, esqueça o andador: a Sociedade Brasileira de Pediatria não recomenda seu uso, já que o aparelho não permite que a criança desenvolva a musculatura das pernas de maneira adequada.

1 ano: Hora de comemorar!

Daqui pra frente, seu pequeno irá andar, empilhar blocos, começará a se alimentar sozinho e entrar em um dilema: ganhar autonomia ou ser dependente da mamãe? Essa crise de crescimento pode afetar o apetite e o sono da criança. É muita novidade para a cabecinha do seu filho, que ainda vai começar a dizer as primeiras palavras. É o momento de deixar as papinhas de lado para comer praticamente a mesma refeição da família. Aproveite a ocasião para fazer uma reeducação alimentar, abandonando frituras, refrigerantes, enlatados e embutidos. Sente-se à mesa com seu filho e acompanhe-o nas refeições. Deixe-o se sujar e explorar os alimentos. Nesta fase, a fome do seu filhote estará menor: é o período da redução fisiológica do

apetite, pois a velocidade de crescimento da criança diminui. No entanto, o desenvolvimento emocional e cognitivo continua a todo vapor!



Um prematuro na sua casa

Considera-se prematuro quem nasce antes da 37ª semana. As complicações geralmente estão relacionadas a quanto menos tempo o bebê ficou no ventre da mãe. A criança fica internada e vai para casa quando atinge em média 2kg, alimenta-se bem, ganha peso normalmente e mantém a temperatura corporal. Porém, a ida para o lar deixa os pais bastante inseguros. Não se preocupe: se seu prematuro deixou o hospital, os cuidados são basicamente os mesmos de qualquer recém-nascido. Em caso de dúvidas, procure o pediatra ou a equipe que cuidou do seu filho na maternidade.

Adaptação ao ambiente

Prematuros levam mais tempo para diferenciar o dia da noite. Assim, evite acender a luz ou fazer barulho durante as mamadas noturnas.

Visitas

Não é preciso manter o bebê em uma “redoma de vi-

dro”, basta ter um pouco de bom senso. Limite o tempo e o número de visitas simultâneas e deixe a casa arejada. É fundamental higienizar as mãos com álcool em gel antes de segurar o bebê.

Alimentação

Deixe seu bebê se alimentar sempre que quiser, inclusive de madrugada. Recomenda-se não pular mamadas. O prematuro se cansa rapidamente, pois não domina os atos de mamar e respirar ao mesmo tempo. Faça pausas durante a amamentação para que ele se recupere e arrote. Se seu filho não conseguir sugar, ofereça-lhe o leite em um copinho ou na tampa da mamadeira esterilizada com o bebê semi-sentado. Espere que ele tome o leite sozinho e nunca o force a engolir.

Higiene

Dependendo da maturidade do prematuro, o banho pode ser dado em dias alternados. As fraldas devem ser trocadas com mais frequência, já que a pele sensível do seu filho tende a sofrer muito com assaduras. Durante as consultas de puericultura, o pediatra poderá esclarecer todas as dúvidas.

Banhos de sol

O bebê prematuro nasce com deficiência de vitaminas no organismo, portanto precisa ser exposto ao sol antes das 10h da manhã ou depois das 16h. Mas o tempo de exposição é bem curto e deve aumentar gradativamente de 5 minutos

até 15 minutos. Se seu filho ficar vermelho ou suar, diminua a duração. Evite frequentar locais com grande aglomeração de pessoas, como igrejas, festas, shoppings, supermercados etc. Mas se for inevitável, procure ficar próximo a janelas e portas abertas.

Desenvolvimento

Os prematuros têm duas idades: a cronológica (que é a data do nascimento) e a corrigida (que é a idade do bebê se a gestação tivesse sido completa). Por exemplo, se o seu bebê tem 8 meses de vida, mas nasceu três meses antes do esperado, ele se comporta mais ou menos como um bebê de 5 meses. Até os 3 anos, seu filho pode ficar abaixo dos padrões nos gráficos de crescimento. Não se assuste: o desenvolvimento do prematuro tende a ser diferente do convencional. Mantenha o acompanhamento com o seu pediatra de confiança. Descansar pouco afeta a produção de leite.



“Cartilha do Bebê - Primeiros Meses”

Fontes:

Cuidados com o bebê prematuro: orientações para a família.

Fiocruz/ Ministério da Saúde. Disponível em:

<http://www.redeblh.fiocruz.br/media/albam.pdf>

Texto: Carine Ocko e Fabio Francisco

Revisão técnica: Dr. André Youssef Abrão Blal. CRM: 5265698-4

Imagens: 123RF

BSS 012 - 13.05.19