

**CUIDANDO DO  
BEBÊ: UM GUIA DA  
GESTAÇÃO AOS  
TRÊS MESES DE  
VIDA.**



**Dra. Débora Amaral**

# O que vai ver por aqui?

Olá! Me chamo Débora, sou pediatra e minhas principais linhas de atuação são pediatria geral e nutrologia pediátrica. Ao longo desses anos de atuação, pude presenciar por diversas vezes, as dúvidas, angústias e inseguranças vivenciadas pelos casais ao descobrirem que se tornarão pais.

O nascimento de um filho traz consigo um universo totalmente novo. É uma fase de muitas descobertas, de um aprendizado que está apenas começando. E os primeiros dias serão de muita adaptação, tanto para o bebê que acabou de chegar ao mundo, quanto para os pais, que acabaram de descobrir um mundo totalmente novo.

Para tornar esse jornada mais leve e prazerosa, é preciso se informar, estudar e buscar conhecimento. E é para isso que estou aqui: para ajudar vocês nessa caminhada.

Aqui, vocês terão acesso a anos de conhecimentos adquiridos por meio de estudos, cursos, especializações, além de muita experiência ao longo de anos acompanhando famílias. Procurei reunir nesse ebook, todos os conhecimentos básicos para que vocês possam dar os primeiros passos em busca do conhecimento e aprendizado necessários para se tornarem pais mais seguros e confiantes.



# 01

## DEU POSITIVO E AGORA?



# Parabéns! Vocês

# estão grávidos!

A primeira coisa a se fazer é agendar uma consulta com a obstetra de sua confiança e iniciar o pré-natal.

A segunda coisa a se fazer: agendar uma consulta com o pediatra de sua confiança e fazer o pré-natal pediátrico.

## Por que isso é importante?

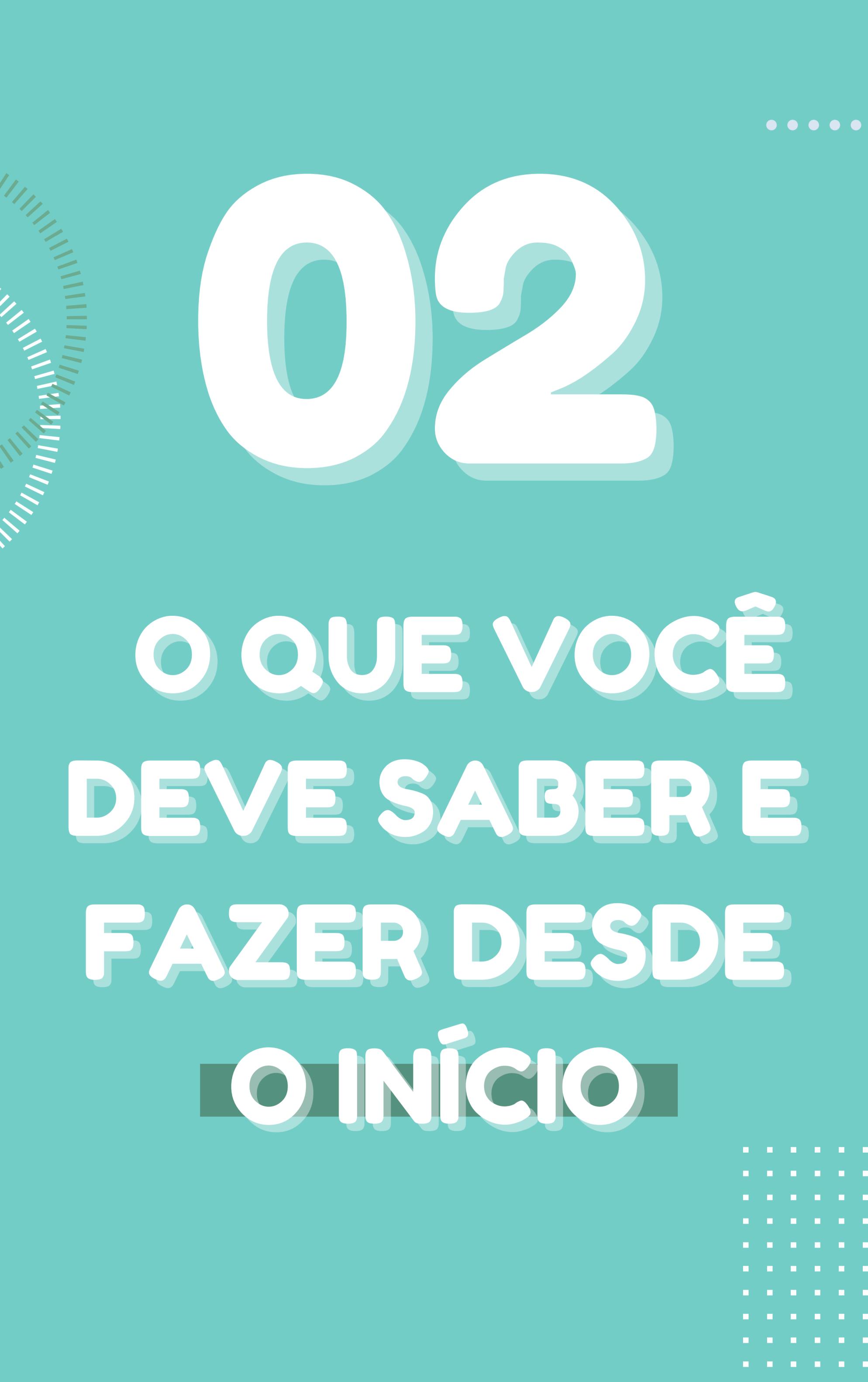
Porque o pré-natal deve ser feito pensando-se no binômio mãe-bebê. Aí, dentro da sua barriga, já há um serzinho que precisa de cuidados específicos, para crescer forte, feliz e saudável.

O pediatra é o melhor profissional para te orientar sobre os cuidados com o bebê desde o início.

Ele vai te orientar desde a preparação do quarto, do enxoval, passando pela amamentação, cuidados com o sono, rotinas, higiene e até a nutrição da gestante e do bebê e possíveis suplementações necessárias.

Vocês vão conversar sobre o histórico de saúde da família, sobre o andamento da gestação e possíveis intercorrências, o que vai permitir que na hora do parto, todos estejam preparados para receber e cuidar do seu bem mais precioso.

É durante o pré-natal, o melhor momento para tirar todas as suas dúvidas e planejar, para que, a chegada do seu bebê ocorra da melhor maneira possível. Vamos juntos?! 



02

O QUE VOCÊ  
DEVE SABER E  
FAZER DESDE  
O INÍCIO

Agora que você descobriu que está grávida, é ainda mais importante cuidar da sua saúde.

**O primeiro passo é cuidar da sua rotina e dos seus hábitos.** Lembre-se que você tem a mais forte conexão que pode haver com outro ser-humano: **a conexão mãe-bebê (cordão umbilical e placenta).**

É através dessa ligação que você apresenta o mundo exterior ao seu bebê. Ele receberá os nutrientes que você ingerir. Poderá conhecer todo tipo de substância com que você tenha contato. E sentirá quando você estiver feliz ou triste, através dos seus hormônios.

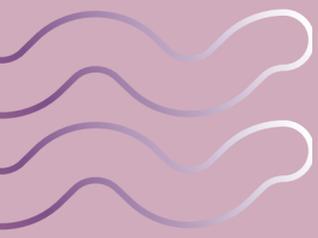
Por isso, é muito importante que desde o início você retire os alimentos ultra processados de sua dieta e adote uma alimentação saudável. Se possível, faça acompanhamento com nutrólogo, ou nutricionista materno-infantil.

Não devemos nos esquecer de incluir exercícios físicos na sua rotina, sempre com acompanhamento profissional. Eles vão te ajudar a chegar bem, até o final da gestação e também, durante o parto.

E não menos importante: durma bem, descansa e procure criar uma rotina com o mínimo de estresse possível. Seu bebê também se estressa quando você está cansada e isso pode ter impacto no seu desenvolvimento.

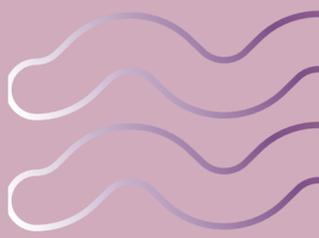
Siga as orientações do seu obstetra, faça seus exames e cuide-se! Seu bebê agradece!





03

PREPARANDO  
O ENXOVAL E  
O QUARTO DO  
BEBÊ.



.....

Sim, eu sei que essa é a hora mais aguardada: preparar o enxoval e o quarto do bebê! Antes que vocês comprem várias coisas lindas, porém desnecessárias, vamos a algumas orientações:

- O berço do bebê pode ser colocado no quarto dos pais, nos primeiros meses. Isso vai de como cada família vai se sentir melhor.
- Evite o uso de cortinas e tapetes no quarto. Eles podem acumular ácaros e causar alergia no bebê. Se for utilizar, dê preferência aos hipoalergênicos e aos materiais que permitem limpeza com pano úmido.
- Pode ser usado ar condicionado na temperatura entre 24 e 26° C ou ventilador, contanto que a corrente de ar não fique direcionada ao bebê.
- No berço, não deve haver protetores, ninhos ou rolinhos durante os primeiros meses. Esses itens podem aumentar o risco de sufocamento do bebê.

Vocês podem usar um saquinho de dormir. Ele geralmente é suficiente para gerar aconchego e calor ao bebê.

Evite o uso de sapatinhos e dê preferência ao uso de meias. São mais confortáveis e não provocam o encravamento das unhas.

Tenha um sling: isso vai facilitar muito o dia a dia de vocês. Dá para fazer várias tarefas com o bebê no sling e ele fica calminho perto da mamãe ou do papai. Agora é só curtir esse momento!





# 04

**CUIDADOS  
REALIZADOS NA  
MATERNIDADE E  
ATENDIMENTO  
HUMANIZADO AO  
RECÉM-NASCIDO**

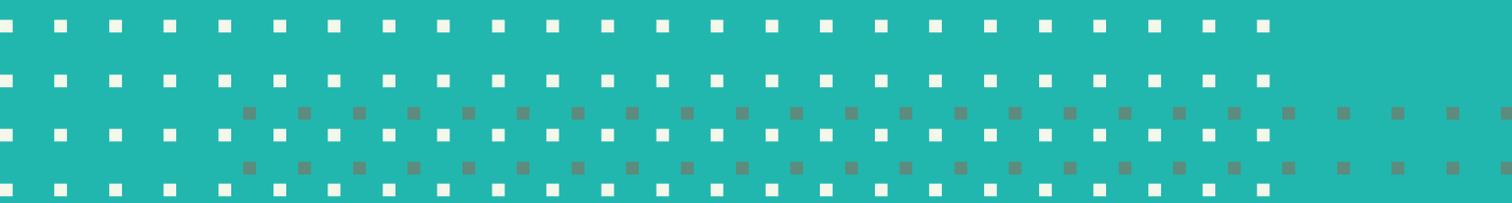






**05**

**SAÍDA DA  
MATERNIDADE  
E OS PRIMEIROS  
DIAS DO BEBÊ.**



Os primeiros dias do bebê serão um momento de adaptação para todos. Nessa hora, o pai exerce um papel de suporte muito importante para a mãe e o bebê.

Ter uma rede de apoio com que se possa contar nas horas difíceis também é muito valioso.

Aproveite os momentos de descanso do bebê para descansar também.

Se possível, evite receber visitas nos primeiros dias. Ainda é um momento de muitos ajustes e a movimentação na casa pode atrapalhar a rotina do bebê. Além, é claro, do risco de contágio de algumas doenças.





# 06

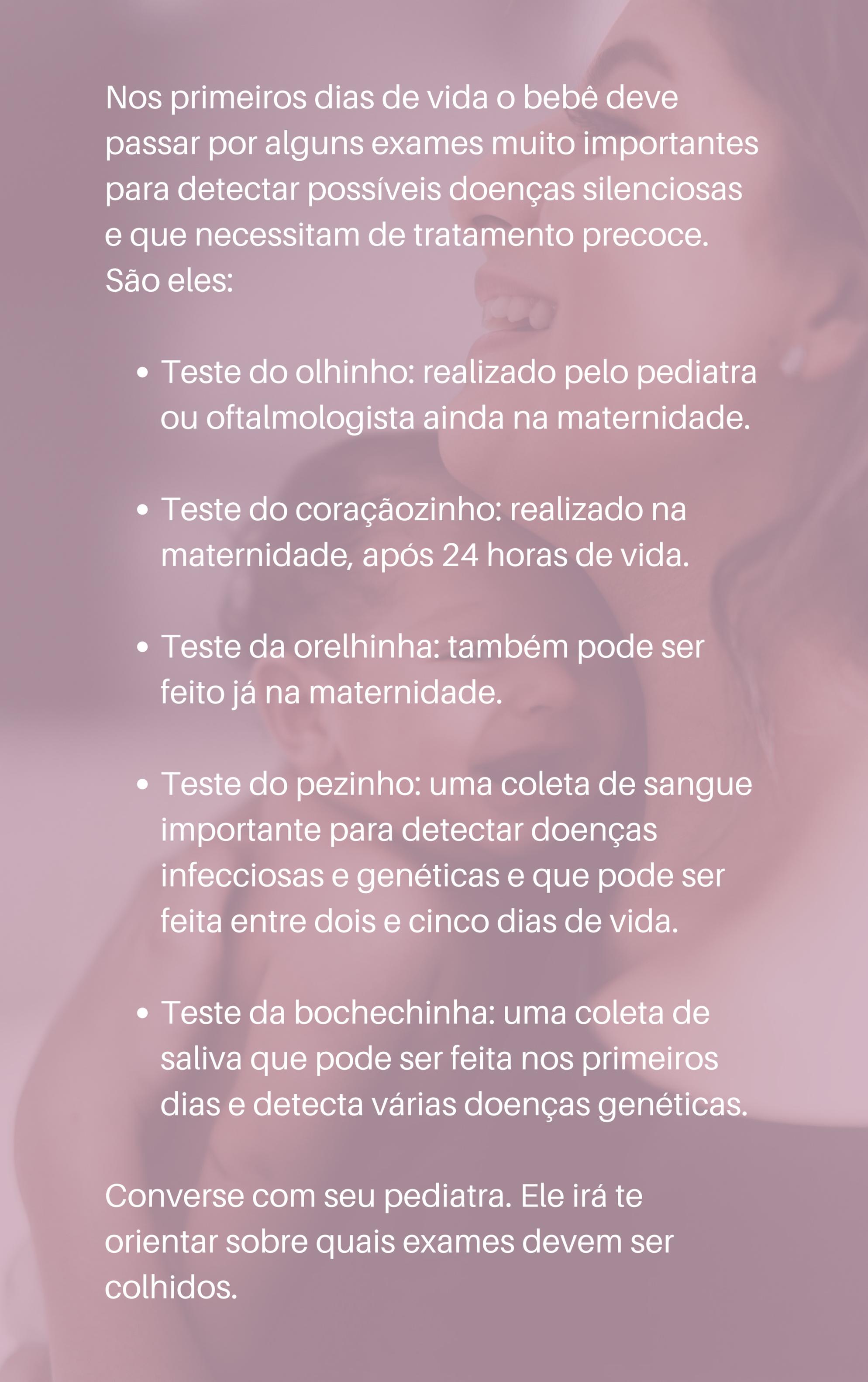
## OS

## PRIMEIROS

## TESTES E

## EXAMES



A soft-focus background image of a woman smiling and holding a baby. The woman is on the right, looking towards the baby on the left. The overall tone is warm and affectionate.

Nos primeiros dias de vida o bebê deve passar por alguns exames muito importantes para detectar possíveis doenças silenciosas e que necessitam de tratamento precoce.

São eles:

- Teste do olhinho: realizado pelo pediatra ou oftalmologista ainda na maternidade.
- Teste do coraçãozinho: realizado na maternidade, após 24 horas de vida.
- Teste da orelhinha: também pode ser feito já na maternidade.
- Teste do pezinho: uma coleta de sangue importante para detectar doenças infecciosas e genéticas e que pode ser feita entre dois e cinco dias de vida.
- Teste da bochechinha: uma coleta de saliva que pode ser feita nos primeiros dias e detecta várias doenças genéticas.

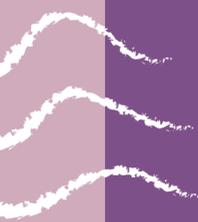
Converse com seu pediatra. Ele irá te orientar sobre quais exames devem ser colhidos.



07

BANHO DE  
SOL E  
ICTERÍCIA

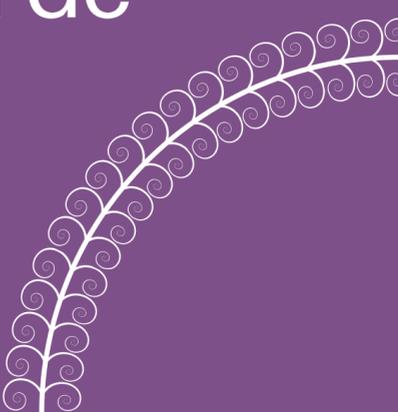




Atualmente não há mais a recomendação de banho de sol diário para os recém-nascidos, devido aos riscos relacionados à radiação solar. Porém, não faz mal tomar um pouquinho de sol, de vez em quando.

Para garantir níveis adequados de vitamina D, seu bebê deve receber suplementação desde os primeiros dias de vida até em torno dos dois anos.

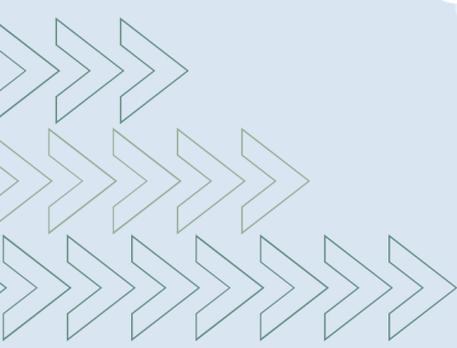
É comum que o bebê fique icterício (amarelinho) nos primeiros dias de vida. Alguns casos podem necessitar de tratamento com fototerapia. Caso isso ocorra, comunique imediatamente ao seu pediatra. Ele avaliará a necessidade de coleta de exames e tratamento.





088

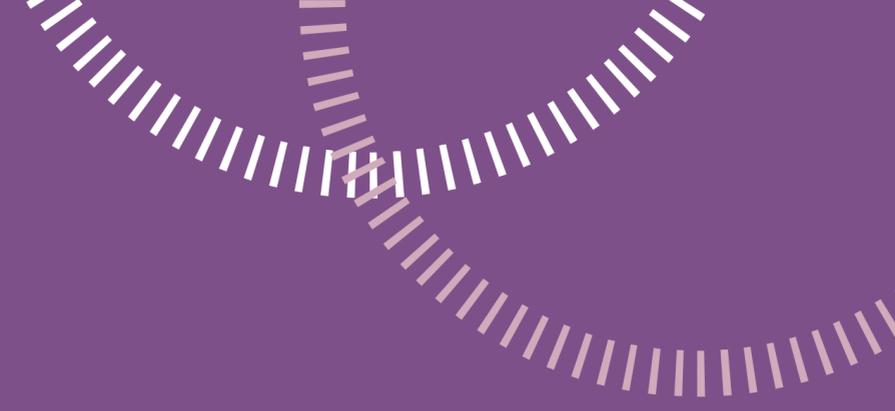
CUIDADOS  
COM A  
HIGIENE





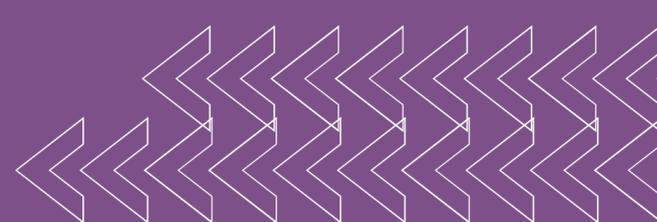
- Para fazer a higiene do coto umbilical, utilize cotonete molhado em álcool 70% e aplique em toda a base do umbigo, retirando aquela sujeirinha que se acumula ali. Caso apareça pus ou cheiro ruim, comunique seu pediatra.
- Para cortar as unhas, utilize uma tesoura para unhas. É mais fácil cortá-las enquanto a criança está dormindo ou com a ajuda de outro adulto.
- Lembre-se sempre de fazer a higiene nasal com soro fisiológico em spray ou com o uso da seringa. Isso vai garantir que seu bebê durma e mame melhor e ainda ajuda a prevenir infecções respiratórias.





# 09

**SONO E  
ROTINA NOS  
PRIMEIROS  
TRÊS MESES.**



Tenha um horário pré-estabelecido para o banho e para as sonecas da manhã e da tarde. Um bebê que tira suas sonecas, fica mais tranquilo e dorme melhor à noite. Esses horários podem ser um pouco flexíveis. Rotina não deve ser uma prisão, e sim uma libertação.

O bebê pode dormir onde ele ficar mais seguro e confortável: no colo, no berço, no carrinho, na cama dos pais. O importante é que esse local seja seguro, escurinho e silencioso.

Até os seis meses de vida, posição ideal para o bebê dormir na cama ou no berço é de barriga para cima.

É muito comum o bebê trocar o dia pela noite, nos primeiros dias. Mas se vocês seguirem a rotina, aos poucos ele irá se acostumar.

Aproveite a janela de sono do seu bebê, isto é: aqueles sinais que ele dá quando está ficando com sono: para de sugar o peito, coça as orelhas ou a cabeça, boceja. Quando você deixa passar a janela, o bebê pode ficar mais irritado e ter mais dificuldade para iniciar o sono.

Dormir sozinho é uma questão de amadurecimento neurológico e não de treinamento. Cada bebê é único e tem seu próprio tempo. Não compare seu filho com outras crianças. Siga sua rotina, mantenha a calma e confie em seu filho.



# 10

A TAL DA  
EXTEROGESTÃO  
E PORQUE O COLO É  
TÃO IMPORTANTE

+ + + +



## Já ouviu falar de exterogestação?



Nada mais é do que os primeiros três meses de vida do bebê. É como se a gestação durasse exatamente 1 ano!

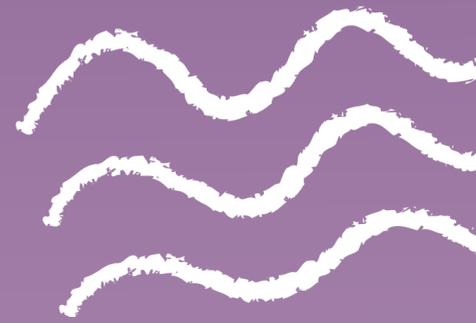
Nesse período, os órgãos e sistemas do bebê ainda estão se desenvolvendo. É por isso que ele apresenta mais cólicas, mais refluxo, troca o dia pela noite, acorda várias vezes à noite e chora quando é retirado de perto dos pais.

Ele ainda não compreende que já saiu do útero e o que mais se assemelha ao aconchego do ambiente uterino é o colo dos pais. Essa sensação de proteção e segurança é muito importante para o desenvolvimento dele.

Não ligue para os palpites: seu filho não vai ficar mal-acostumado se você der colo. Na verdade, ele ficará cada vez mais calmo, seguro e confiante; vai dormir e mamar melhor; e o vínculo entre vocês se tornará cada vez mais forte.

Querem um conselho? Aproveitem enquanto ele ainda cabe no colo! Passa tão rápido e vocês sentirão saudades dessa época.





11

AS TEMÍVEIS  
CÓLICAS!



Com certeza, esse é o maior temor dos pais. As cólicas do recém-nascido tiram o sono e a tranquilidade da casa, além de criarem um sentimento de insegurança e frustração nos pais.

Elas são resultado da imaturidade do sistema digestório e neurológico do bebê e podem ocorrer até por volta dos três meses de vida.

Mas calma, existem diversas formas de amenizar esse quadro:

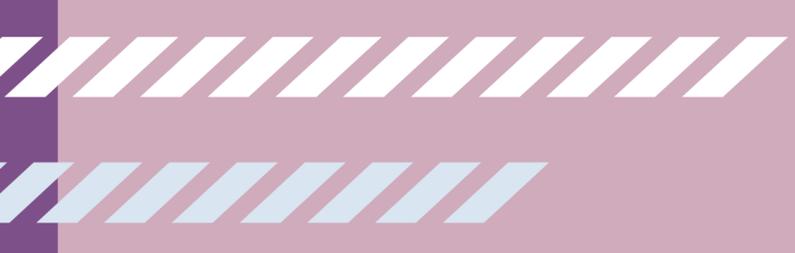
- Massagem na barriguinha em sentido horário;
- Exercícios com as perninhas, tipo bicicletinha;
- Banho morno;
- Muito colo, paciência
- Reduzir os estímulos sonoros e visuais;
- Bebês que estão em aleitamento materno tendem a apresentar menos cólicas.
- A prática da higiene natural também pode ajudar a reduzir as cólicas.
- Adequação da dieta materna de acordo com a orientação do pediatra e/ou nutricionista.

**Não restrinja sua alimentação e nem use medicamentos no seu bebê sem orientação médica!**



12

ALEITAMENTO  
MATERNO



Nos primeiros seis meses de vida, seu bebê não precisa de nada além de leite materno. Ele traz inúmeros benefícios para o bebê e para toda a família. Vou apenas lembrar alguns:

- É o melhor alimento para o bebê;
- Protege o bebê contra infecções;
- É um elo muito importante entre mãe e filho;
- Ajuda mãe a retornar ao peso anterior à gestação;
- Contribui para o bem-estar da mãe e do bebê;
- Contém substâncias importantes para o desenvolvimento neurológico do bebê.

No início, o leite materno vem bem clarinho: é o colostro. Não se preocupe: esse leite tem tudo que seu filho precisa nos primeiros dias. Apenas continue amamentando em livre demanda e você observará a mudança gradual do aspecto do seu leite, que será de acordo com a mudança nas necessidades do seu bebê.



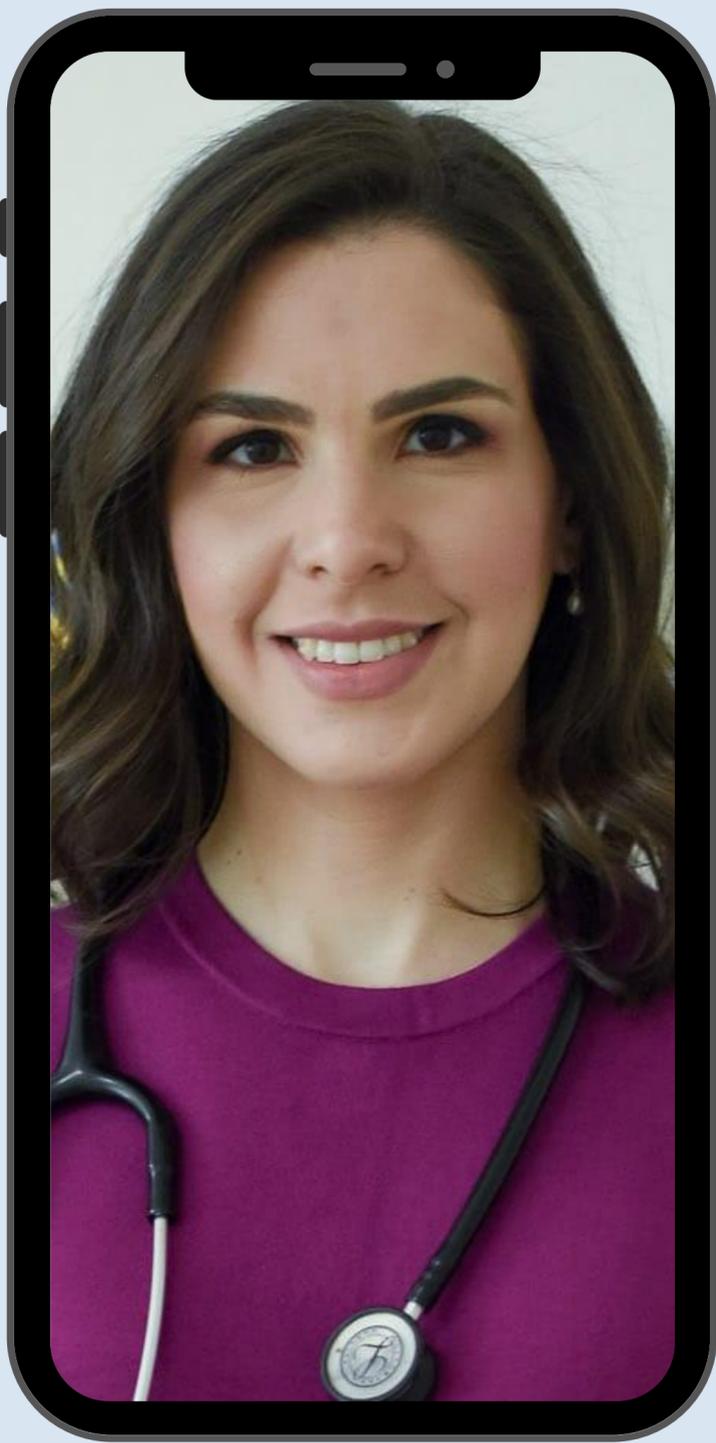
Pode ser que nos primeiros dias, os seios fiquem muito cheios e doloridos. Lembre-se de ordenhá-los manualmente ou com a ajuda de uma bombinha e faça compressas frias. Isso vai amenizar a dor.

Amamente de forma exclusiva até os seis meses de vida, e em livre demanda. Esse é o maior estímulo para aumentar sua produção de leite.

Evite o uso indiscriminado de bicos de silicone, conchas e fórmulas. Caso haja alguma dificuldade na amamentação, converse com seu pediatra. Ele saberá te orientar sobre como proceder.



# SOBRE A AUTORA:



Débora Luiza S. Amaral, médica pediatra, formada pelo Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Dedicase a ajudar as famílias, através do cuidado com a saúde e bem-estar das crianças e recém-nascidos desde a gestação, nascimento e ao longo de toda a infância. Contato:

IMAC. Avenida Brasil 510. Sala 502. Centro. Patos de Minas  
MG34 3826- 8752 / 34 99826-4888

