

Preparando-se para o Futuro

# O EBOOK MAIS SIMPLES SOBRE BEBÊS DO MUNDO

Vol.3

"Agora que você já  
conhece os passos iniciais,  
**vamos juntos** para mais  
desafios emocionantes que  
**estão por vir!**"



**A EVOLUÇÃO DO CUIDADO**  
Aprofundando o Conhecimento  
e Preparando Pais para o Futuro  
Com Dicas  
Experiências e  
Orientações de Pais,



**NÃO ENTRE  
EM PANICÔ.**

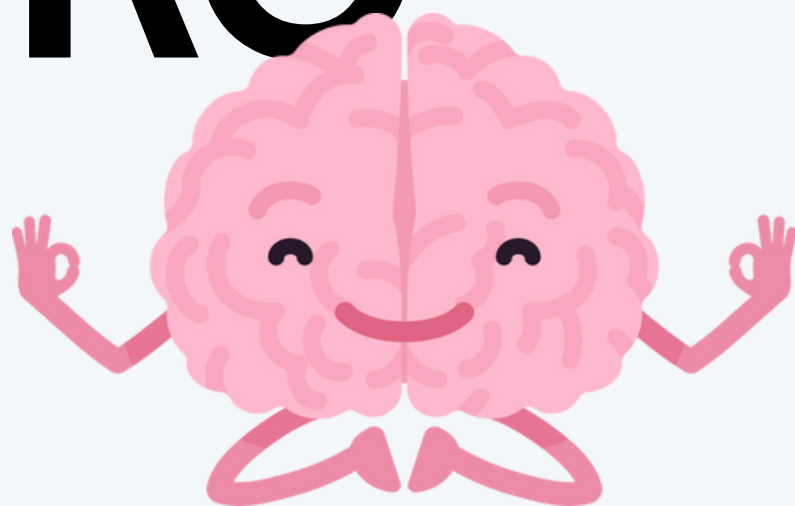
**VOCÊ**

**TEM**

**ESSE**

**LIVRO**

**Vol.3**



# CONTEÚDO



## PREPARANDO-SE PARA O BEBÊ

Tudo o que você precisa saber sobre como se preparar para o seu novo bebê e tudo o que você precisa para fazê-lo.

**PÁGINAS: 01 - 15** VOL.1



## A PLANTA DE BEBÊ MAIS SIMPLES

A maneira mais simples e eficiente de cuidar das necessidades do bebê e controlar sua vida é seguir nosso caminho com tudo incluído.

**PÁGINAS: 15-23** VOL.1



## HORA DE COMER

O essencial sobre a alimentação, seja com leite materno ou fórmula, quando introduzir alimentos sólidos e tudo o que você precisa saber para fazê-lo.

**PÁGINAS: 23-70** VOL.1



## DOCES SONHOS, POR FAVOR!

Como fazer seu bebê dormir rapidamente a noite toda para que você também possa dormir.

**PÁGINAS: 70-101** VOL.1



## ENTENDENDO O COCÔ

Tudo o que você precisa saber sobre como trocar fraldas, Fazer cocô e equipar seus trocadores.

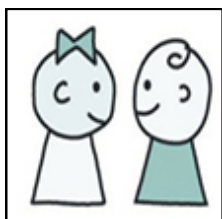
**PÁGINAS: 01-15** VOL.2



## HORA DO BANHO

Tudo o que você precisa saber sobre o banho do seu bebê.

**PÁGINAS: 15-29** VOL.2



## BRINQUE E APRENDA

O essencial para saber sobre exercícios para bebês, socialização, compartilhamento, tempo de tela, cuidados infantis e muito mais.

**PÁGINAS: 29-43** VOL.2



## CUIDADOS COM O BEBÊ

Itens essenciais de cuidados pessoais para o bebê e tudo que você precisa.

**PÁGINAS: 44-59** VOL.2



## ROUPAS

A lista essencial de roupas para o seu bebê à medida que ele cresce.

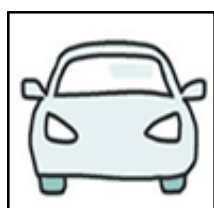
**PÁGINAS: 60-69** VOL.2



## SEGURANÇA

Dicas sobre como manter seu bebê seguro, incluindo proteção para bebês, evitar riscos de asfixia e cuidar de animais de estimação.

**PÁGINAS: 70-102** VOL.2



## HORA DE PASSEAR

O que você precisa saber sobre como viajar com o bebê, com dicas sobre como ir a restaurantes, viajar de carro, avião e muito mais.

**PÁGINAS: 01-29** VOL.3



## SAÚDE

Os problemas de saúde mais comuns que você pode enfrentar e o que fazer a respeito.

**PÁGINAS: 30-69** VOL.3



## APOIAR

Aprenda sobre os tipos básicos de apoio de creches, babás, babás e muito mais.

**PÁGINAS: 70-79** VOL.3



## MANTENDO-SE SÃO

Começar uma nova família pode ser tremendamente estressante. Esta seção dá dicas sobre como cuidar de si mesmo e lidar com o estresse.

**PÁGINAS: 80-100** VOL.3

+ **BÔNUS EXCLUSIVO SOBRE FINANÇAS.**

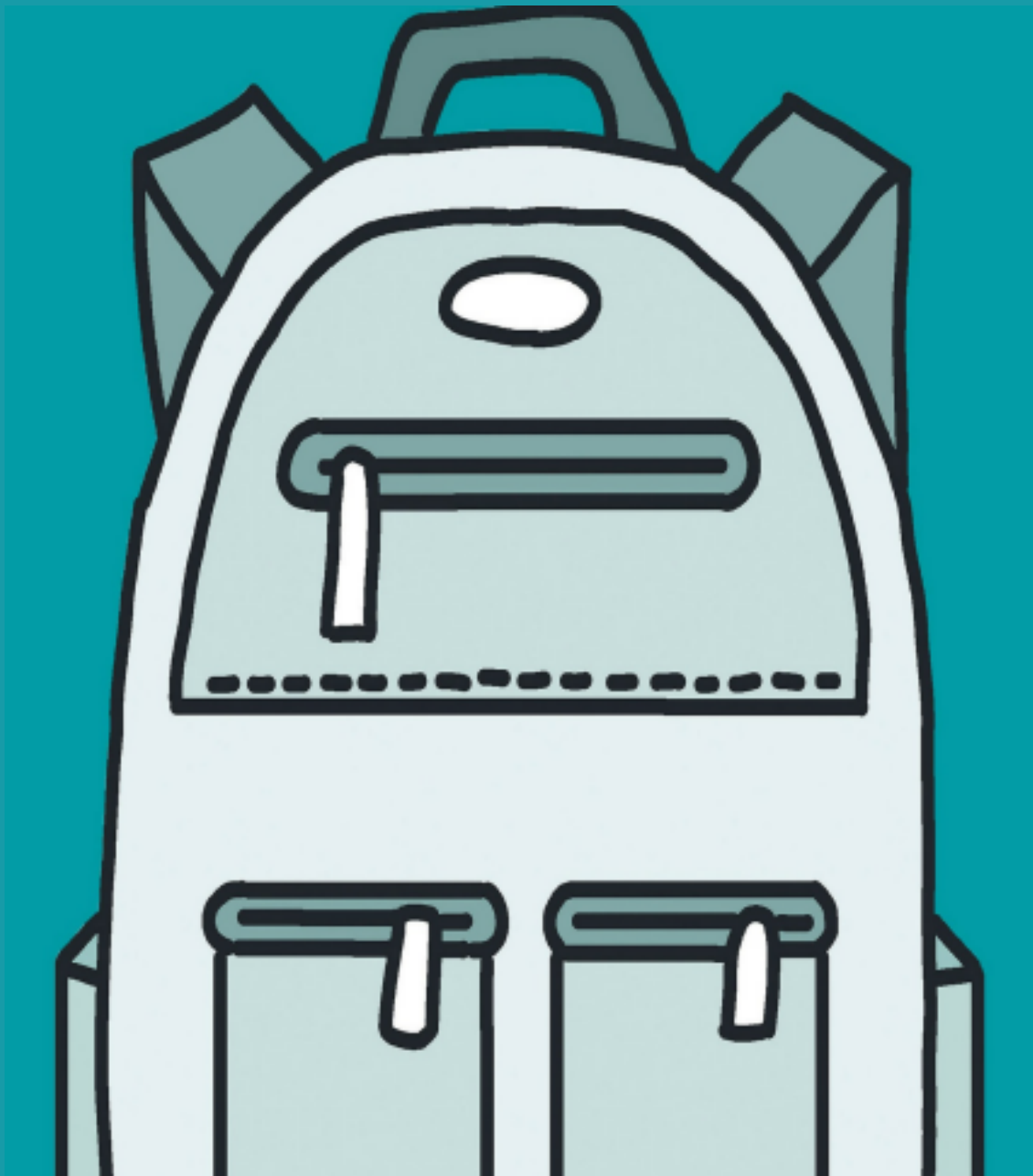


E então ..  
Que as Aventuras  
Comecem !!

# CONHECENDO POR FORA E AO REDOR

## HORA DE SAIR COM O BEBÊ

Tudo o que você precisa ter e saber e para tornar a aventura com o bebê menos estressante e um pouco mais fácil.



# PRINCIPAIS ITENS

## PARA VIAJAR COM O BEBÊ



### BOLSA DE FRALDAS

Uma bolsa de fraldas é uma bolsa de armazenamento com muitos bolsos e espaços grandes o suficiente para carregar tudo o que você precisa para cuidar do seu bebê enquanto você estiver fora de casa por curtos períodos de tempo.



### CADEIRINHA DE CARRO

Um assento de segurança para crianças é projetado especificamente para proteger crianças de ferimentos durante colisões de veículos. Procure modelos que tenham um cinto de segurança de cinco pontos (duas alças de ombro, duas alças de cintura e uma alça entre as pernas) e acolchoamento ao redor da cabeça para proteção contra impactos laterais. O ideal é que ele seja capaz de crescer com seu filho e seja compatível com o sistema LATCH atual do carro.



### CARRINHO DE CRIANÇA

Um sistema de viagem essencial para transportar seus filhos. Existem muitos tipos diferentes de carrinhos; qual você escolher depende de suas necessidades e orçamento.



### BERÇO PORTÁTIL OU CERCO

Um móvel que pode ser dobrado para transporte; funciona como um espaço contido para bebês e crianças pequenas, evitando que eles tenham problemas enquanto os pais ou responsáveis estiverem ocupados por perto.



## ESPELHO DE CARRO

O espelho permite que você fique de olho no bebê mesmo que ele esteja virado para a parte de trás do veículo enquanto você dirige. Eles devem ser feitos de vidro inquebrável e ser ajustáveis e fáceis de instalar.



## DISPOSITIVO DIGITAL

Seja um telefone, tablet ou computador, ter um dispositivo para reproduzir conteúdo apropriado para sua idade é uma ótima maneira de manter as crianças ocupadas quando você estiver viajando.



## MOCHILA

É muito útil ter uma mochila com muitos bolsos para viagens, especialmente quando viajamos de avião, quando você precisa ter as mãos livres.



## PROTETOR SOLAR

Escolha um protetor solar de amplo espectro com FPS de pelo menos 50. Ele deve conter ingredientes hipoalergênicos, como óxido de zinco ou dióxido de titânio.



# PRINCIPAIS ITENS PARA A BOLSA DE FRALDAS DO SEU BEBÊ.

## LISTA DE VERIFICAÇÃO

- 3-4 fraldas
- 1 garrafa de leite
- 2 lanches
- 1 copo com canudinho de água
- 1 trocador portátil
- 1 pacote de lenços descartáveis
- 2-3 sacos plásticos
- 1 pomada para assaduras
- 1 pano para arrotar
- 1 desinfetante para as mãos
- 1 kit de cuidados pessoais para bebê  
(cortador de unhas, pente, lixa de unha)
- 1 muda de roupa para bebê
- 1 chapéu para bebê
- 2-3 brinquedos de bebê
- 1 chupeta e 1 mordedor
- 1 frasco de protetor solar
- 1 cobertor ou manta
- 1 lista de informações de emergência
- • 1 kit de primeiros socorros
- 1 Tylenol ou ibuprofeno para bebês

## SE ESTIVER AMAMENTANDO

- 1 capa de amamentação
- 2 almofadas de seios





## PAPAI HACKS

É útil manter sua bolsa de fraldas pré-embalada e pronta para ir com tudo, exceto os perecíveis. Isso realmente economiza tempo. Também é uma boa ideia ter uma muda extra de roupa para você.



# CARRINHOS DE PASSEIO

## TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Uma coisa que você vai precisar absolutamente é de um carrinho de bebê. Existem muitos tipos diferentes de carrinhos de bebê; aqui está a análise para ajudar você a encontrar o que funciona melhor para você.



### TIPOS DE CARRINHOS DE CRIANÇA



**CARRINHO DE CRIANÇA DE TAMANHO NORMAL**

Este é o carro-chefe de um carrinho de passeio. Ele pode pesar de 7 a 13 kg. e geralmente vem com muitos recursos de conveniência e conforto. Ele pode ser usado desde o primeiro dia até que seu filho seja uma criança e geralmente tem duas rodas menores na frente, permitindo uma direção mais fácil, e duas rodas maiores atrás para estabilidade.



**CARRINHO DE GUARDA-CHUVA LEVE**

Um carrinho leve que recebe esse nome por sua capacidade de dobrar em um tamanho compacto e fácil de transportar. Geralmente pesa 7 kg. ou menos. Isso é ótimo para passeios rápidos.



**CARRINHO DE 3 RODAS**

Feito para carregar o bebê enquanto você corre, caminha ou faz trilhas. Ele é tipicamente feito com sistemas de suspensão superiores. Ele tem três rodas, com a dianteira sendo fixa, não giratória. Freios de mão, assim como freios de pé são comuns. Ele normalmente tem pneus grandes e cheios de ar. Muitos têm guidões ajustáveis, que podem ser colocados em várias posições para tornar a corrida ou o jogging mais confortável.

# CARRINHOS DE PASSEIO

## TIPOS DE CARRINHOS DE CRIANÇA



**CARRINHO DUPLO**

Um carrinho projetado com dois assentos para gêmeos ou duas crianças pequenas de idades próximas.

Ele vem em dois tipos: tandem (onde uma criança senta atrás da outra) ou lado a lado.



**CADEIRA DE CARRO  
CARRINHO DE CRIANÇA**

Este é um dispositivo leve com estrutura, projetado para transportar uma cadeirinha de carro e convertê-la em um carrinho de bebê.



**CARRINHO DE CRIANÇA  
TRAVEL-SYSTEM**

Este sistema de carrinho combina um carrinho e uma cadeirinha de carro em um. Eles são projetados especificamente para trabalhar juntos. A cadeirinha de bebê se encaixa na estrutura do carrinho e vem com uma base de cadeirinha de carro.

# VIAJANDO DE CARRO

## ITENS ESSENCIAS PARA UMA VIAGEM DE CARRO

Seja para uma viagem curta ou longa, aqui estão algumas dicas para evitar buracos e manter tudo funcionando sem problemas.

### DICAS PARA SOBREVIVER A UMA VIAGEM DE CARRO

#### PREPARE SEU CARRO

Certifique-se de que seu veículo esteja seguro e pronto com antecedência. Encha o tanque com gasolina, verifique a pressão dos pneus, troque o óleo se necessário e empacote todo o equipamento que você precisa com antecedência.

#### COMECE PEQUENO

Faça viagens curtas com crianças pequenas. Conforme os pequenos crescem, também cresce sua capacidade de atenção, permitindo que fiquem sentados por períodos mais longos no carro.

#### PARE COM FREQUÊNCIA

Determine paradas para descanso antes da sua viagem. Dessa forma, você pode escolher paradas que sejam divertidas para seus filhos. Esteja preparado para parar a cada duas horas. Você pode até querer programar suas paradas em torno das mamadas do bebê.

#### SENTE-SE ATRÁS

Se você estiver viajando com outro adulto, ajuda se um deles puder se revezar no banco de trás por pelo menos parte da viagem.

#### PACOTE LANCHES

Leve mamadeiras para bebês durante viagens de carro e uma caixa térmica com guloseimas, bebidas e lanches para comer ao longo do caminho.

#### TRAGA BRINQUEDOS E JOGOS

Tenha um estoque de brinquedos e jogos que irão entreter o bebê



## EMBALAR TUDO

Tenha uma bolsa de fraldas bem embalada com uma muda extra de roupas, fraldas extras, bebidas, protetor solar, repelente de insetos, remédios, comida, água, sapatos, cobertores e muitos lenços umedecidos. Ou tenha um carrinho de bebê bem embalada no seu carro.

## MANTENHA-O POR PERTO

Mantenha os itens essenciais que você precisa por perto: brinquedos, mamadeiras, copos com canudo, chupetas, lanches, etc. O pior é ter que procurar por eles ou parar o carro.

## AUMENTE O TOQUE

A música pode ser ótima para manter as crianças contentes e entretidas durante uma viagem de carro em família. Melhor ainda é cantar músicas com as crianças.

## OFEREÇA ENTRETENIMENTO DIGITA

Mesmo que você não permita que seus filhos assistam TV ou vídeos em casa, você pode considerar fazer uma viagem de carro com um bebê ou uma criança pequena.

## TRAGA SACOLAS PLÁSTICAS E ROUPAS EXTRA

Você nunca sabe quando precisará de uma muda extra de roupa ou de um saco plástico para uma fralda ou roupa suja.

## TENHA UMA FENDA OU UM CARREGADOR FRONTAL

Talvez você precise ter as mãos livres para ajudar as outras crianças, então é bom ter uma tipoia quando você viaja, porque você pode não saber se haverá escadas ou ladeiras que dificultarão o uso do carrinho.

## CONSIDERE CONDUZIR À NOITE

Considere dirigir à noite, quando o bebê pode estar dormindo. Você poderá dirigir por períodos mais longos sem precisar de pausas.

## MANTENHA A CALMA

Sejam pacientes uns com os outros. Inevitavelmente, acontecerão coisas que testarão sua paciência, mas ficar muito frustrado não tornará as coisas melhores para ninguém.

## FORNECER PERSIANAS PARA JANELAS

Persianas nas janelas podem ser muito úteis para proteger o bebê do sol e ajudar nas sonecas.



# ASSENTOS DE CARRO

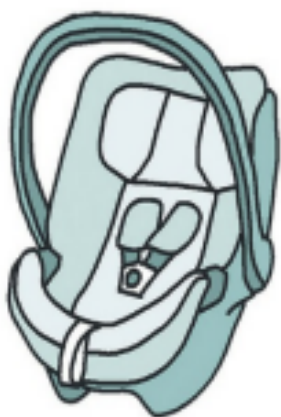
## O ESSENCIAL PARA UMA VIAGEM SEGURA

É um requisito que você tenha uma cadeirinha de carro instalada em seu carro para poder deixar o hospital com seu bebê. No entanto, as leis que regem as cadeirinhas de carro são definidas por cada estado individual, então você precisará verificar os requisitos específicos do seu estado.

### O QUE É UMA CADEIRA DE CARRO?

é um assento projetado especificamente para proteger crianças de ferimentos ou morte durante colisões de veículos.

### TIPOS DE CADEIRAS DE AUTOMÓVEL



**BEBÊ CONFORTO**

Este assento de carro funciona como um sistema de viagem, pois ele se prende a uma base que fica no seu carro e pode ser encaixada em carrinhos ou armações de carrinhos específicos. Ele deve ser usado apenas na posição voltada para trás e é bom do nascimento até cerca de dois anos de idade. É conveniente porque funciona como um transportador. Você também pode comprar várias bases para usar em vários carros.



**CADEIRINHA PARA CARRO**

Este tipo de assento de carro cresce com seu filho. Ele é usado em uma posição voltada para trás para o bebê e voltado para frente conforme seu filho cresce e se torna uma criança. Ele usa diferentes métodos de cinto para o assento do carro quando voltado para a frente e o método de cinto LATCH quando voltado para trás. Alguns se convertem em assentos de elevação conforme seu filho cresce. Esses assentos de carro não podem ser usados como carregadores; eles permanecem no carro.

## O QUE PROCURAR

Ao comprar uma cadeirinha de carro, há vários fatores importantes a serem considerados e observados.

### PROTEÇÃO CONTRA IMPACTOS LATERAIS

Procure por espuma extra ou almofadas de ar em ambos os lados da cabeça do bebê.

### FÁCIL DE LIMPAR

### NUNCA COMPRE UMA CADEIRA DE CARRO USADA.

### CINTA DE ARNÊS FACILMENTE AJUSTÁVEL

### ARNÊS DE 5 PONTOS

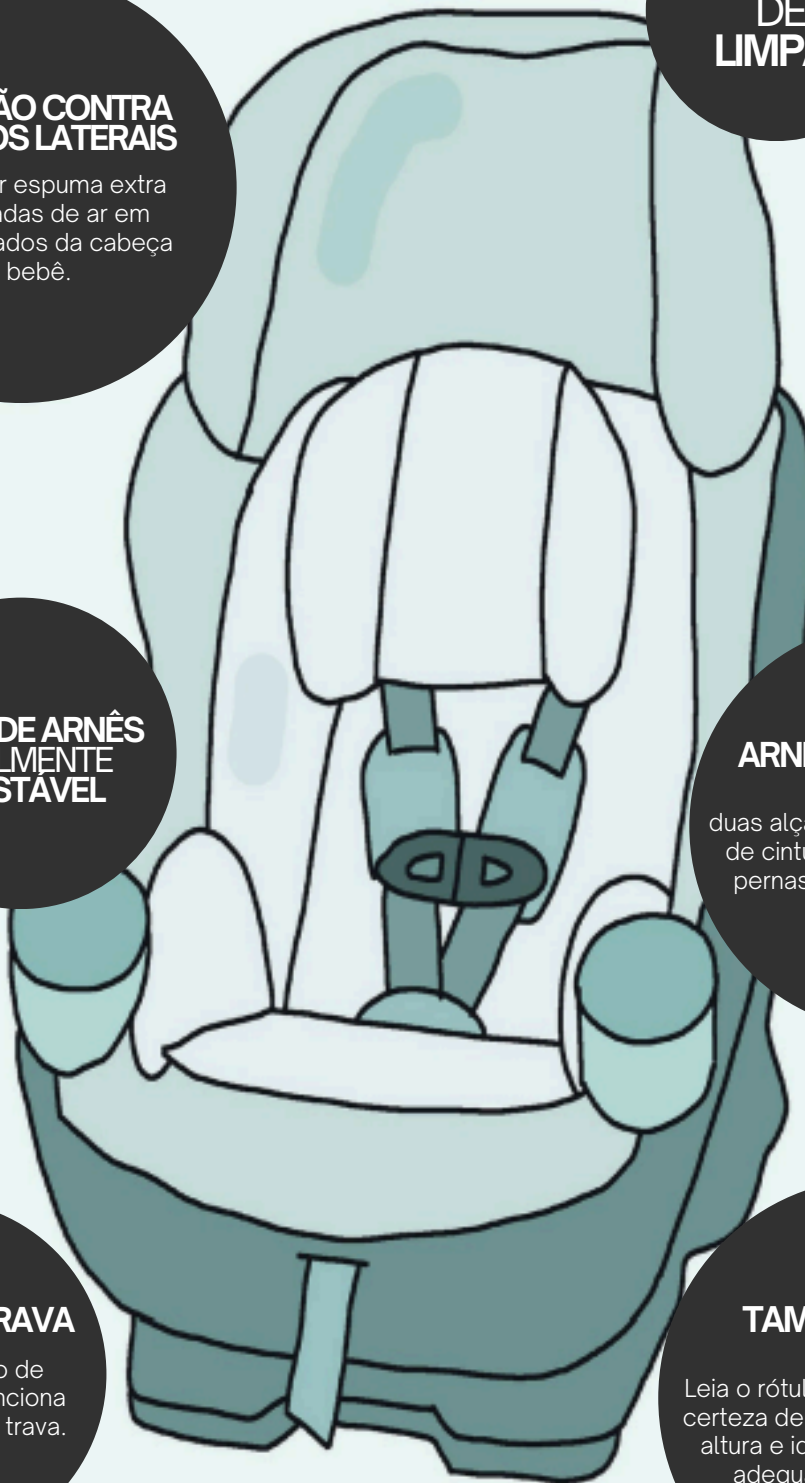
duas alças de ombro, duas alças de cintura e uma alça entre as pernas que se encontram no meio.

### SISTEMA DE TRAVA

Sistema de cinto de segurança que funciona com o sistema de trava.

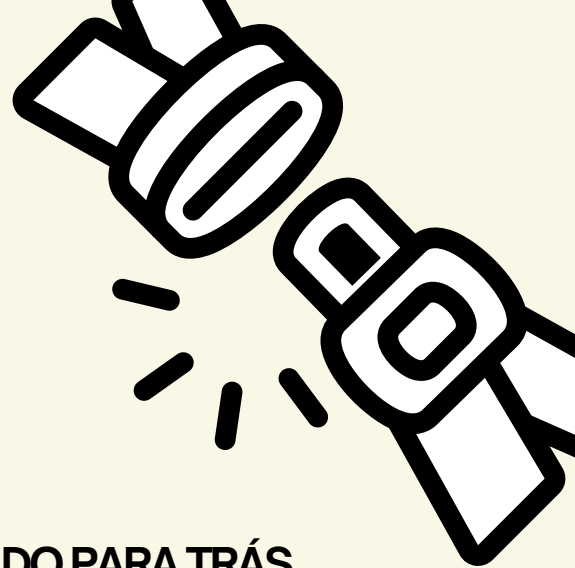
### TAMANHO CERTO

Leia o rótulo da cadeirinha para ter certeza de que os limites de peso, altura e idade da cadeirinha são adequados para seu filho.



# O SISTEMA DE TRAVA

## CINTO DE SEGURANÇA PARA CARRO VOLTADO PARA TRÁS



### O QUE É?

**LATCH** (Lower **A**nchors and **T**ethers for **C**hildren): É uma maneira de prender uma cadeirinha infantil ao veículo usando tiras da cadeirinha que se conectam a âncoras metálicas especiais no veículo.

O sistema **LATCH** é obrigatório em assentos de carro e na maioria dos veículos fabricados em ou após 1º de setembro de 2002.

### AVISO!

As instruções sobre como instalar sua cadeirinha de carro com o sistema LATCH serão fornecidas no manual de instruções da cadeirinha de carro e/ou serão impressas na lateral do assento. Certifique-se de seguir as instruções para sua cadeirinha de carro específica para uma instalação adequada.

# O SISTEMA DE TRAVA DE CINTOS E CADEIRINHAS PARA CRIANÇAS: SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

## A IMPORTÂNCIA DAS CADEIRINHAS DE CARRO

**Realidade do dia a dia:** Para os pais de primeira viagem, a instalação correta de cadeirinhas de carro pode parecer complicada e, em alguns casos, até intimidadora. Eles podem se sentir sobrecarregados com todas as opções de cadeirinhas disponíveis e os diferentes sistemas de instalação. No entanto, é importante destacar que essas cadeirinhas são essenciais para a segurança do bebê e devem ser usadas corretamente desde o nascimento.

**Impacto real:** A cadeira de segurança, quando instalada corretamente, reduz significativamente o risco de lesões em acidentes. Segundo especialistas em segurança, a utilização de cadeirinhas apropriadas para a idade e peso da criança pode salvar vidas.

**Dica:** Leia o manual e peça ajuda se necessário. Cada cadeirinha vem com instruções detalhadas sobre como instalá-la corretamente, seja no banco da frente ou de trás do carro. Muitos postos de gasolina e clínicas oferecem serviços gratuitos de verificação de cadeirinhas, onde um especialista pode garantir que a instalação esteja correta.

## TIPOS DE CADEIRINHAS E CINTOS DE SEGURANÇA

**Realidade do dia a dia:** Quando o bebê nasce, é necessário usar uma cadeir de bebê (cadeirinha tipo bebê conforto), que é instalada de costas para o movimento do carro. À medida que a criança cresce, será necessário mudar para outros tipos de cadeirinhas, como a cadeira conversível ou o booster, que são adequados para crianças maiores.

**Impacto real:** A escolha errada da cadeira de carro ou uma instalação incorreta pode fazer com que o bebê ou a criança não esteja devidamente protegida, aumentando o risco de lesões em caso de colisão.

**Dica:** Escolha a cadeir certa para a idade e o peso da criança. As cadeirinhas para crianças devem ser escolhidas conforme a fase do bebê:

**Bebê conforto (Grupo 0):** para recém-nascidos e bebês até 13 kg.

**Cadeira conversível (Grupo 1 e 2):** para crianças de 9 kg a 25 kg (aproximadamente de 1 a 5 anos).

**Booster (Grupo 3):** para crianças com mais de 25 kg, até cerca de 36 kg (geralmente entre 6 e 10 anos).

Cada grupo é projetado para fornecer a melhor proteção para a criança de acordo com seu peso e altura.

## SISTEMA DE TRAVA E FIXAÇÃO: O CORRETO USO DO CINTOS DE SEGURANÇA

**Realidade do dia a dia:** Em muitos carros, o sistema de cintos de segurança para crianças envolve diferentes tipos de travas e mecanismos de fixação, como o Sistema ISOFIX e o cinto de 5 pontos. Esses sistemas garantem que a cadeira esteja bem fixada no banco do carro, evitando que a criança se movimente excessivamente em caso de impacto.

**Impacto real:** Quando o cinto não está corretamente ajustado ou quando o bebê não está bem preso, o risco de lesões em acidentes é muito maior. O cinto de 5 pontos, por exemplo, distribui a força do impacto de forma mais equilibrada e segura pelo corpo da criança.

**Dica:** Verifique a fixação do cinto e do bebê antes de cada viagem. Sempre que for colocar o bebê na cadeirinha, ajuste o cinto de segurança de forma que ele fique bem apertado, mas confortável. O cinto de 5 pontos deve passar pela parte superior dos ombros e pelo quadril da criança, sem folga. Nunca use uma cadeira que tenha sido instalada apenas com o cinto de segurança do carro se o veículo for compatível com o ISOFIX.

## O SISTEMA ISOFIX E SUA IMPORTÂNCIA

**Realidade do dia a dia:** Muitos pais de primeira viagem não estão familiarizados com o sistema ISOFIX, mas ele se tornou um dos métodos mais seguros de instalação de cadeirinhas de carro. Ele consiste em uma fixação direta da cadeira ao banco do veículo, sem necessidade de utilizar o cinto de segurança do carro. Isso proporciona uma instalação mais firme e segura.

**Impacto real:** O sistema ISOFIX elimina o risco de instalação incorreta, pois oferece um sistema de travamento mais simples e mais eficiente. Estudos mostraram que os carros com ISOFIX oferecem uma redução significativa no risco de lesões em acidentes.

**Dica:** Certifique-se de que seu carro é compatível com o ISOFIX. Se o seu carro for compatível com esse sistema, é altamente recomendado usar cadeirinhas que possuam a base ISOFIX, pois isso proporciona maior segurança para seu filho. Caso o carro não tenha o sistema, a instalação correta com o cinto de segurança também pode ser segura, desde que feita corretamente.



## CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE A SEGURANÇA NO TRÂNSITO

**Realidade do dia a dia:** Para pais de primeira viagem, pode ser difícil compreender a importância de seguir as normas de segurança no trânsito, especialmente quando o bebê ou a criança já está confortavelmente instalada na cadeirinha. No entanto, é vital sempre respeitar as leis de trânsito e as recomendações dos fabricantes das cadeirinhas.

**Impacto real:** Muitos acidentes acontecem por distrações simples, como esquecer de ajustar corretamente o cinto de segurança ou colocar o bebê na cadeirinha de forma inadequada.

**Dica:** Eduque-se sobre a legislação de segurança infantil no trânsito. Cada país tem suas próprias regras sobre como as cadeirinhas devem ser usadas. No Brasil, por exemplo, a legislação exige que as crianças até 10 anos de idade usem cadeirinhas apropriadas para sua idade, peso e altura.

## CONCLUSÃO: A SEGURANÇA DO BEBÊ EM PRIMEIRO LUGAR

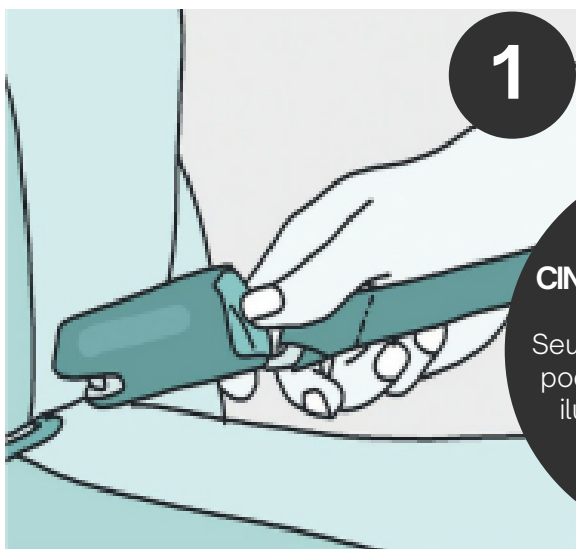
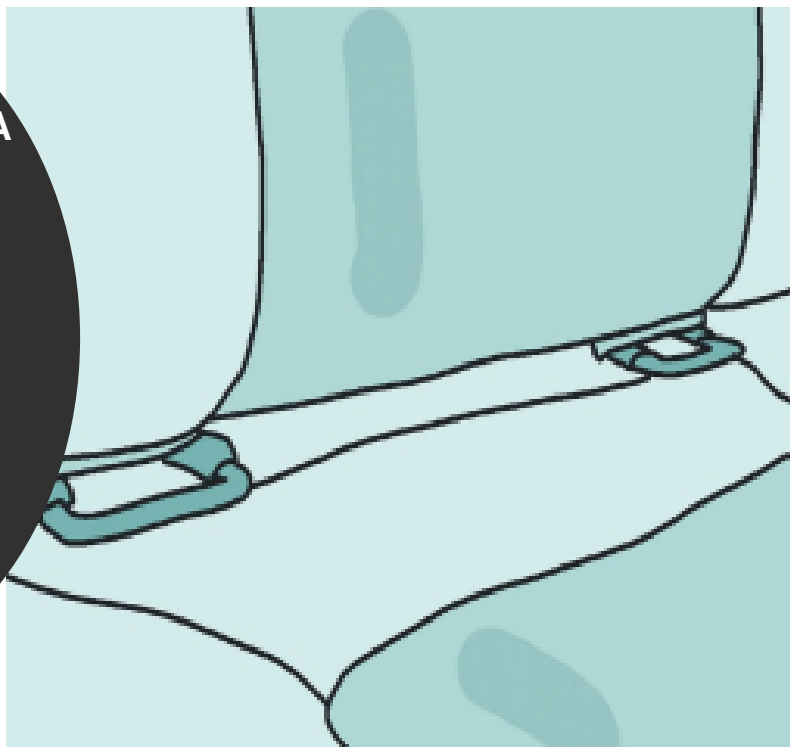
Para pais e mães de primeira viagem, entender a importância de um sistema de trava adequado e a instalação correta das cadeirinhas é essencial para garantir que as crianças estejam seguras no trânsito. Essas cadeirinhas e cintos de segurança são vitais não apenas para proteger a vida da criança em caso de acidente, mas também para tranquilizar os pais, sabendo que estão tomando todas as precauções



## FERRAGENS DE CINTO COM SISTEMA DE TRAVA ONDE FICA E COMO FUNCIONA

### CINTO DE SEGURANÇA PARA CARRO VOLTADO PARA TRÁS

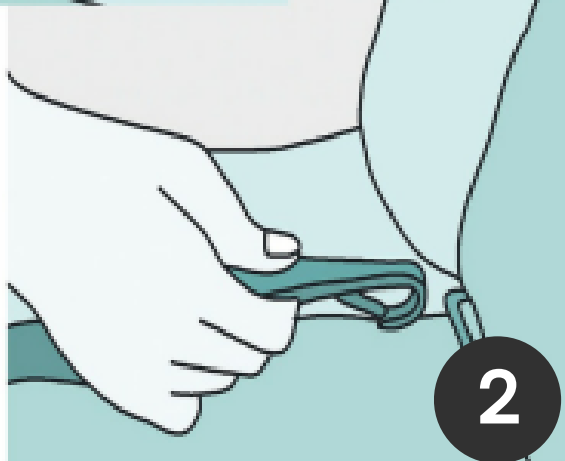
O hardware do sistema LATCH no seu carro está localizado entre a almofada do assento traseiro e o encosto do assento. Esses ganchos de metal são os pontos de ancoragem para os cintos de ancoragem dos assentos de carro voltados para trás.



1

### CINTOS DE ANCORAGEM

Seus cintos de ancoragem podem se parecer com a ilustração nº 1 ou nº 2.



2

### FIXAÇÃO & APERTO

Depois que os cintos de ancoragem estiverem presos ao ponto de ancoragem, puxe o cinto para apertá-lo. Ajuda a colocar um pouco do seu peso no assento enquanto você aperta, para um ajuste confortável. Uma vez instalado, a base ou o assento do carro não deve se mover mais do que uma polegada de um lado para o outro. Se ele se mover mais do que isso, não está seguro o suficiente.

# AMAMENTAÇÃO EM PÚBLICO

## CINTO DE SEGURANÇA PARA CARRO VOLTADO PARA TRÁS

Amamentar em público é legal no Brasil. A Lei nº 11.108/2005 garante o direito de mães amamentarem em qualquer lugar, incluindo espaços públicos. Além disso, muitas cidades têm políticas que apoiam e incentivam essa prática. É um direito da mãe e do bebê.

### DICA RÁPIDA

Alimente os bebês antes que eles fiquem agitados. Quando chegar ao seu destino, procure um lugar confortável onde você possa amamentar.



## DICAS PARA AMAMENTAR EM PÚBLICO

### PRÁTICA, PRÁTICA&PRÁTICA...

Antes de sair, tente praticar em casa na frente de um espelho para que você possa ver como você fica enquanto amamenta. Você pode ver se está expondo seu seio, então você será capaz de fazer quaisquer ajustes, se necessário, antes de amamentar em público. Isso também pode ser útil se você estiver usando um sutiã de amamentação, pois você pode praticar desfazê-lo com uma mão em casa primeiro.

### PLANEJE COM ANTECEDÊNCIA

É uma boa ideia fazer uma lista de locais favoráveis à amamentação com antecedência, para que você saiba onde pode amamentar — um lugar que seja confortável e semiprivado. Certifique-se de que sua bolsa de fraldas esteja cheia de tudo o que você pode precisar para amamentar: paninhos de arrote, cobertores, lenços umedecidos e água.

### VISTA-SE PARA O SUCESSO

Quando se trata do que vestir ao amamentar em público, há muitas opções. Algumas ótimas escolhas: roupas de duas peças, vestidos estilo envelope que você pode abrir pela frente e tops ou camisas de amamentação que abotoam de baixo para cima, levantam ou puxam para o lado facilmente. Você também pode tentar uma capa de amamentação ou um xale ou poncho simples para usar ao amamentar.

### ESCOLHA O SUTIÃ CERTO

Sutiãs esportivos elásticos ou sutiãs de amamentação podem ser escolhas melhores para facilitar o acesso do que sutiãs que fecham nas costas.

### TENHA UMA RESPOSTA PRONTA

Esteja pronta para ter uma resposta se alguém a confrontar. Primeiro, sorria, mantenha-se positiva e otimista, sabendo que você tem o direito de amamentar. Se as coisas piorarem e você for solicitada a se mover ou se cobrir, tenha uma resposta gentil preparada, especialmente se você estiver tomando cuidado para cobrir a si mesma e ao bebê.

# RESTAURANTES & BEBÊ

## **SOBREVIVER COMENDO FORA COM O PEQUENO**

Levar seu bebê a um restaurante pode ser extremamente estressante, especialmente na primeira vez. O bebê vai ter um colapso, vai ficar parado, os outros vão pensar que você é um péssimo pai/mãe, e vale a pena fazer isso?

### **DICAS PARA SOBREVIVER COMENDO FORA**

#### **FAÇA UMA RESERVA**

Esperar na fila por uma mesa com crianças exigentes não é uma boa ideia a se fazer.

#### **JANTAR CEDO**

Jantar cedo pode reduzir o tamanho da multidão e criar menos chances de um colapso na frente de uma multidão.

#### **DESABAFE UM POUCO**

Antes de sair, é útil que as crianças não estejam agitadas.

#### **TRAGA LANCHES**

Pode ser útil ter lanches ou alguma comida pronta caso você tenha que esperar a comida ser servida.

#### **COMENDO PÃO**

Um pedaço de pão servido na hora certa pode ser uma grande ajuda para preencher o tempo antes da comida chegar.

#### **ENCOMENDE RÁPIDO**

Quanto mais cedo você fizer seu pedido, melhor, mesmo que peça apenas um aperitivo.

#### **RECEBA O CHEQUE ANTECIPADAMENTE**

Enquanto você ainda estiver comendo, é uma boa ideia pedir a conta para que o bebê não fique esperando.



## TRAGA SUA BOLSA DE FRALDAS

Ter sua bolsa de fraldas bem abastecida e à mão é muito importante.

## ESCOLHA A MESA CERTA

Ser inteligente sobre onde você se senta é útil: sente-se perto da saída ou pegue uma mesa de canto longe da maioria das pessoas. Certifique-se de que a mesa seja grande o suficiente para dar espaço para tudo o que você vai precisar.

## ESCOLHA O RESTAURANTE CERTO

Certifique-se de que você escolheu um restaurante que seja adequado para crianças. Um restaurante casual é uma escolha melhor do que um restaurante com estrela Michelin.

## SEJA RÁPIDO SOBRE ISSO

Não demore: seu anjinho pode se transformar em um diabinho num piscar de olhos, então esperar ficar por perto e aproveitar a cena não está nos seus planos.

## SEJA RÁPIDO SOBRE ISSO

Não demore: seu anjinho pode se transformar em um diabinho num piscar de olhos, então esperar ficar por perto e aproveitar a cena não está nos seus planos.

## TENHA UM VÍDEO PRONTO

Não importa o que digam, o conteúdo digital ou em vídeo pode ser uma verdadeira salvação ao comer fora com crianças.

## DICA BEM

Dê uma boa gorjeta ao garçom, principalmente se as crianças sujaram a mesa, as cadeiras, o chão e qualquer lugar próximo a elas.

### DICA RÁPIDA

É mais do que provável que suas primeiras aventuras sejam desafiadoras. Mantenha-as curtas e esteja preparada para ir embora se as coisas saírem do controle. Pense na experiência como um treinamento para você e o bebê.



# VIAJANDO DE AVIÃO

## TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Com medo de ser aquele pai — aquele que todo mundo odeia ver — um pai com um bebê ou criança pequena? Você não está sozinho; todos nós temos esses medos. Voar com bebês e crianças é difícil! Não existe experiência de voo sem estresse. Aqui estão algumas ideias e coisas que você precisa saber para ter um voo mais tranquilo.

## RESTRIÇÕES

Muitas companhias aéreas têm restrições sobre a idade que os bebês devem ter antes de poderem voar. Em termos gerais, as principais companhias aéreas exigem que o bebê tenha pelo menos dois a oito dias de idade antes de viajar. As que permitem que bebês com menos de sete dias de idade voem geralmente pedem uma liberação médica ou atestado médico informando que o bebê está liberado para voar. Verifique com a companhia aérea para confirmar seus requisitos específicos.

## VOOS LONGOS

Em um voo mais longo ou internacional, você pode solicitar um assento com berço, caso seu bebê ainda caiba nele.

### DICA RÁPIDA

Não posso enfatizar o suficiente a importância de planejar com antecedência para viajar. Acredite em mim, as coisas vão dar errado e você ficará grato por ter pensado e se preparado com antecedência.



## DICAS PARA SOBREVIVER AO VOAR COM BEBÊ

### BOLSA DE VIAGEM DE MÃO PARA BEBÊ

Usar uma bolsa de fraldas estilo mochila de mão manterá suas mãos livres porque você vai precisar delas. Certifique-se de que ela contenha todos os itens essenciais.

### PLANEJE UMA CADEIRA DE CARRO

Bebês e crianças pequenas devem estar em uma cadeirinha de carro enquanto você estiver viajando de e para o aeroporto. Há várias maneiras de lidar com ter uma cadeirinha de carro.

1. Leve sua cadeirinha para o táxi ou carro alugado.
2. Entre em contato com a locadora de veículos e veja se eles podem fornecer uma.

Se você levar sua cadeirinha de carro no avião, você terá que se certificar de que é uma cadeirinha de carro aprovada pela FAA. Você também deve se familiarizar com como instalar a cadeirinha de carro em um avião, o que você pode encontrar no manual da cadeirinha de carro.

### TRAGA UM CARRINHO DE CRIANÇA

Leve um carrinho dobrável que seja leve ou um que seja feito para funcionar com uma cadeirinha de carro. Ter um carrinho para movimentar o bebê é essencial. Carregar apenas um bebê pequeno com o tempo desgastará até os braços mais fortes.

### RESERVE UM VOO DIRETO

Mantenha os voos de conexão no mínimo. Se você tem vários voos para chegar ao seu destino, dê a si mesmo bastante tempo entre os voos. Correr para pegar um voo é uma dor para você sozinho, mas incrivelmente pior com crianças a tiracolo.

### FAÇA UM PIT STOP

Antes de embarcar no voo, faça uma última ida ao banheiro.

### DESINFECTE TUDO

Você vai querer levar lenços desinfetantes e passá-los em tudo que seu filho tocar no avião: assento, cinto de segurança, mesa de bandeja, etc.

### DÊ TEMPO A SI MESMO

Dê a si mesmo bastante tempo para não ficar com pressa. Chegue ao aeroporto bem cedo para poder fazer o check-in, passar pela segurança e fazer tudo o que precisa sem ficar estressado com o tempo.

### TRAGA SACOLAS PLÁSTICAS

Tenha alguns sacos plásticos com fecho hermético para o caso de as coisas ficarem bagunçadas e você precisar colocar roupas ou itens sujos ou manchados na sua mala.

# VIAJANDO DE AVIÃO



## MAIS DICAS PARA VOAR COM BEBÊ

### USE O PRÉ-EMBARQUE

Embarcar antes da multidão é muito, muito útil. Se você estiver voando com um parceiro, veja se ele ou ela pode embarcar primeiro e guardar a bagagem, limpar tudo e deixar tudo pronto. Quando você embarcar, tudo estará pronto e o bebê não ficará sentado por meia hora esperando todos os outros embarcarem.

### COMPRE UM ASSENTO PARA SEU FILHO

Ter um assento para seu bebê é bom, especialmente quanto mais velho ele for. Dá a você e à família mais espaço para se espalhar.

### EMBALAGEM CERTA

Leve o dobro do que você acha que vai precisar no avião de fórmula, fraldas, comida de bebê e lanches. Não exagere nas outras coisas.

### VERIFIQUE O EQUIPAMENTO NO PORTÃO

A maioria das companhias aéreas permite que os pais despachem carrinhos de bebê e cadeirinhas de carro no portão de embarque sem custo algum. Basta solicitar as etiquetas de despacho de portão ao atendente no portão.

### TRAGA UM BERÇO PORTÁTIL | CERCO

Um lugar seguro para seu bebê dormir ou brincar. Você pode trazer o seu ou enviá-lo com antecedência para aliviar a carga e evitar taxas de bagagem.

### VISTA O BEBÊ COM CAMADAS CONFORTÁVEIS

A temperatura em um avião pode mudar de escaldante para extremamente fria.

Escolha roupas para o bebê que sejam confortáveis e fáceis de trocar. Usar camadas também é útil para mães que amamentam.

### EMBALAR MEDICAMENTOS PARA BEBÊS

Leve medicamentos prescritos e de venda livre que você pode precisar para o bebê.

## PROTEJA OS OUIDOS

Chupar ou mastigar ajuda a aliviar a potencial dor de ouvido causada por mudanças de pressão no avião. Dê ao seu bebê uma mamadeira, um copo com canudinho ou uma chupeta durante a decolagem e o pouso.

## TENHA UM IPAD

Ter conteúdo de entretenimento pré-carregado e pronto é extremamente útil. Verifique com antecedência se a companhia aérea em questão tem um aplicativo de entretenimento que precisa ser carregado. Não presuma que você terá Wi-Fi no avião.

## FAÇA AS MALAS COM ANTECEDÊNCIA

Comece a se preparar para fazer as malas alguns dias antes de viajar. Mantenha uma lista de coisas para levar ou coloque os itens em uma mesa ou cômoda.

## COLOQUE A DOCUMENTAÇÃO EM ORDEM

Tenha a papelada relacionada à viagem do seu bebê com você quando voar, especialmente se seu bebê tiver um sobrenome diferente, parecer ser de uma raça diferente ou se você for uma família LGBTQ. Pode ser uma certidão de nascimento, passaporte ou documentação do hospital e/ou consultório médico.

## TROQUE DE ROUPA

Leve uma muda extra de roupa na sua bagagem de mão para você e seu bebê, caso aconteça um vômito infeliz no meio do voo.

## PARA PRÉ-VERIFICAÇÃO

Vale muito a pena fazer, ter o TSA PreCheck ou o Global Entry ajuda a agilizar o processo. Foi uma benção para nós.

## PREPARE-SE PARA UMA GARRAFA

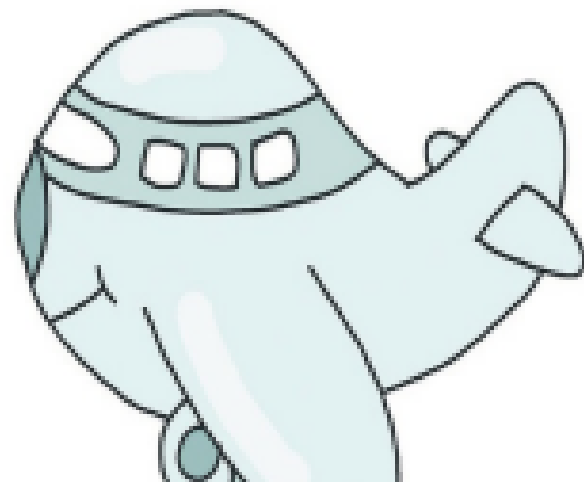
Tenha o pó da fórmula já medido em sacos plásticos individuais e pegue uma ou duas garrafas de água para misturar no aeroporto.

## MÃOS LIVRES

Considere carregar o bebê em um canguru pelo aeroporto; isso ajudará a manter aquelas mãos tão importantes livres.

## PAPAI HACK

Usar uma mochila com muitos bolsos no lugar de uma bolsa de fraldas tradicional ajudará a manter suas mãos livres para todo o resto que surgir, e surgirá.



# BOLSA DE VIAGEM DE MÃO

Uma bolsa de fraldas é para aquelas viagens curtas, como fazer compras ou ir ao parque, mas recomendamos usar uma mochila para viagens aéreas. Você também precisará embalá-la de forma diferente. Aqui está a lista perfeita de itens para embalar na mochila do seu bebê.

## MOCHILA

Invista em uma boa mochila em vez da sua bolsa de fraldas comum, pois ela torna o transporte de todas as coisas para viajar muito mais fácil. Especialmente ao voar, você precisará manter suas mãos o mais livres possível para lidar com as várias coisas que surgirão. energia



## ITENS ESSENCIAIS PARA UMA MALA DE MÃO INFANTIL

- Fraldas (leve sempre mais do que você acha que vai precisar)
- Lenços umedecidos (muitos lenços umedecidos)
- Lenços umedecidos desinfetantes (para limpar e desinfetar quase tudo)
- Troca de absorventes ou tapetes higiênicos
- Cobertor
- Sacos plásticos para contratempos infelizes
- Pano para arrotos
- Creme para assaduras
- Mordedores
- Gel desinfetante para as mãos
- Tecidos
- Protetores de pressão nos ouvidos ou algo que faça o bebê engolir
- Copo com canudinho
- Brinquedos e livros
- O bichinho de pelúcia favorito do seu filho
- Muda de roupa para o bebê e para você (para garantir)
- Fórmula (tenha o pó pré-medido em sacos plásticos separados)
- Medicamentos para dor (só por precaução)
- Medicamento anti-gases (depende do seu bebê)
- iPad (pré-carregado) e fones de ouvido, dependendo da idade da criança
- Lanches (dependendo da idade da criança)
- Babador
- Utensílios de alimentação de plástico leves
- Passaportes
- Almofada de viagem
- Chupeta

## COISAS PARA LEVAR EM SEUS ITENS DESPACHADOS

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| • Roupas adicionais para você                      | • Itens de primeiros socorros       |
| • Protetores de tomada (ou fita crepe)             | • Pente, escova e cortador de unhas |
| • Shampoo infantil                                 | • Fato de banho e fraldas de banho  |
| • Berço ou cercadinho portátil                     | • Protetor solar infantil           |
| • Escova de dentes e pasta de dentes para crianças | • Potes de comida para bebê         |
| • Assentos de carro                                | • Bomba tira leite                  |



# PASSAPORTE PARA BEBÊ

## O QUE SABER & FAZER

### FORNEÇA DUAS FOTOS DE PASSAPORTE E PAGUE TAXAS

- Forneça duas fotos coloridas do bebê recém-nascido.
- As fotos deverão ser idênticas e ter tamanho de 2 x 2 polegadas.
- As fotos devem ser recentes.
- A foto deverá ter o rosto completo do bebê, vista frontal, com fundo branco liso.
- Ninguém mais deverá estar presente na fotografia.
- Se o bebê não conseguir sentar-se direito, a fotografia pode ser tirada com o bebê deitado numa superfície branca.

### TEMPO DE PROCESSAMENTO

Todo o tempo de processamento para solicitar um passaporte para um recém-nascido ou criança varia de 5 a 10 dias úteis após a solicitação no posto da Polícia Federal. O valor da taxa de emissão do passaporte para bebês, assim como para adultos, é de aproximadamente R\$ 257,25. Esse valor pode ser alterado, então é sempre bom verificar no site da Polícia Federal



## PROVA DE CIDADANIA (OPÇÕES)

- Certidão de nascimento autenticada emitida pela cidade ou estado
- Relatório consular de nascimento americano no exterior
- Passaporte dos EUA emitido anteriormente
- Certificado de naturalização
- Certificado de cidadania

### MOSTRE EVIDÊNCIAS DE RELACIONAMENTO

Vocês terão que provar que são os pais do recém-nascido. Todos os documentos devem ser apresentados em original. Estes servirão como evidência:

- Certidão de nascimento autenticada com os nomes de ambos os pais.
- Se a criança nasceu no exterior, você deve apresentar o seguinte:
- Certidão de nascimento estrangeira da criança com os nomes de ambos os pais
- Declaração de Nascimento da Criança no Exterior com os nomes de ambos os pais

Uma tradução formal ou informal em inglês deve ser enviada com todos os documentos estrangeiros.

- Se a criança for adotada, apresente um decreto de adoção com os nomes dos pais.
- Se você for responsável por um recém-nascido, deverá apresentar o seguinte:
- Ordem judicial estabelecendo custódia
- Ordem judicial que estabelece tutela
- Documentos de identificação dos pais

**Para obter mais informações, acesse:**

[www.gov.br/receitafederal](http://www.gov.br/receitafederal)

[www.gov.br/pf](http://www.gov.br/pf)

**UM BEBÊ SAUDAVEL  
É UM BEBÊ FELIZ..**



# SAÚDE

## MANTENDO O BEBÊ SAUDÁVEL & FELIZ

Problemas de saúde surgirão com seu novo bebê. Incluímos algumas das coisas mais comuns com as quais você pode ter que lidar e outras coisas que eu gostaria que alguém tivesse me contado.



# TUDO O QUE NÃO PODE FALTAR

## PARA PROBLEMAS COMUNS SOBRE A SAÚDE DO BEBÊ



### TERMÔMETRO DIGITAL

Você pode precisar de alguns termômetros diferentes. Para bebês de três meses ou menos, um termômetro digital retal é recomendado. Conforme o bebê fica mais velho, mais perto dos doze meses, você pode considerar um termômetro timpânico (de ouvido) ou um termômetro infravermelho (IR) a laser.



### DISPOSITIVO DE LIMPEZA DO NARIZ

Quando o nariz do seu filho estiver entupido, este dispositivo permite que você remova o muco do nariz do bebê, ajudando a facilitar a respiração dele.



### SORO FISIOLÓGICO

Uma solução para umedecer os seios nasais e ajudar a diluir o muco facilita a remoção do muco com um dispositivo de limpeza nasal.



### ANTIBIÓTICO TÓPICO

Esses medicamentos são agentes antibacterianos usados para prevenir infecções de queimaduras, pequenos cortes e feridas.



## MEDICAMENTO PARA ALÍVIO DA DOR

Esses medicamentos são usados para aliviar a dor e a febre. Seu médico pode lhe dizer sobre a dosagem adequada de acetaminofeno (Tylenol e outros) ou ibuprofeno (Advil, Motrin e outros) para seu bebê.



## MORDEDOR

Mordedores de bebê são usados para acalmar as gengivas dos bebês quando os dentes começam a nascer, por volta dos quatro a dez meses de idade. Procure brinquedos de dentição que sejam duráveis, livres de BPA, fáceis para seu filho segurar e seguros para mastigar.



## REMÉDIO EM GOTAS PARA ALÍVIO DE GÁSES

Esses produtos são usados para aliviar os sintomas de gases extras causados pela ingestão de ar ou reações a certos alimentos e fórmulas infantis.



## ÁGUA DE GRIPE PARA BEBÊS

Gripe water é uma combinação natural de ervas como gengibre, erva-doce, camomila e canela, que ajudam a aliviar o desconforto estomacal causado pelo excesso de gases no estômago.



## GOTAS PROBIÓTICAS PARA BEBÊS

As gotas probióticas para bebês são um suplemento probiótico líquido diário que você pode usar desde o nascimento. Elas ajudam a manter o equilíbrio de bactérias nos intestinos que ajudam a aliviar gases, constipação e cólicas.



## GAZE ESTÉRIS

Gaze é um tecido leve, fino e frouxamente tecido, comumente feito de algodão ou fibra sintética. Almofadas estéreis são usadas para muitos propósitos médicos, especialmente para tratar cortes, queimaduras e arranhões de pequeno a médio porte.



## UMIDIFICADOR

Um vaporizador ou umidificador de névoa fria adiciona umidade ao ar e pode ajudar seu bebê a respirar melhor quando ele estiver congestionado.

# CALENDÁRIO DE IMUNIZAÇÃO

As vacinas são extremamente importantes para a saúde de um bebê. O CDC e a AAP recomendam que seus filhos sejam vacinados para protegê-los e evitar a disseminação de doenças preveníveis. As vacinas farão parte de suas visitas normais ao seu médico. Abaixo está o cronograma de imunização recomendado pelo CDC, abrangendo do nascimento até um ano de idade. Manter o controle das vacinas do bebê é simples com nossa lista de verificação.

## LISTA DE VACINAS RECOMENDADAS QUANDO ADMINISTRADAS

Tenha em mente que algumas dessas vacinas podem fazer parte de uma vacina combinada

### DATA

### ANIVERSÁRIO

☐ 1ª DOSE DE HEPATITE B

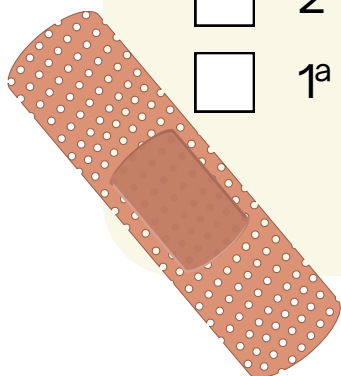
### DATA

### 2 MESES

- ☐ 1ª DOSE PCV13 (PNEUMOCÓCICA)
- ☐ 1ª DOSE DTAP (DIFTERIA, TÉTANO E COQUELUCHE)
- ☐ 1ª DOSE HIB (HAEMOPHILUS INFLUENZAE)
- ☐ 1ª DOSE IPV (PÓLIO)
- ☐ 2ª DOSE HEPATITE B
- ☐ 1ª DOSE ROTAVÍRUS

### DICA RÁPIDA

Se você estiver preocupado em aplicar muitas vacinas de uma só vez, pode pedir para distribuí-las.





**DATA****4 MESES**

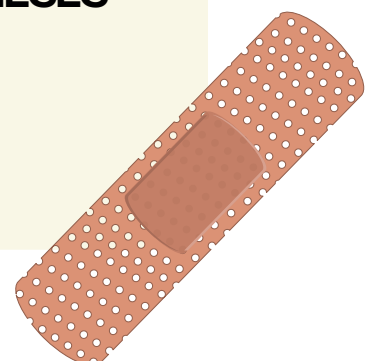
- ☐ 2ª DOSE PCV13 (PNEUMOCÓCICA)
- ☐ 2ª DOSE DTaP (DIFTERIA, TÉTANO E PERTUSE)
- ☐ 2ª DOSE IPV (PÓLIO)
- ☐ 2ª DOSE HIB (HAEMOPHILUS INFLUENZAE)
- ☐ 2ª DOSE ROTAVÍRUS

**DATA****6 MESES**

- ☐ 3ª DOSE PCV13 (PNEUMOCÓCICA)
- ☐ 3ª DOSE DTaP (DIFTERIA, TÉTANO E COQUELUCHE)
- ☐ 3ª DOSE IPV (PÓLIO)
- ☐ 3ª DOSE HIB (HAEMOPHILUS INFLUENZAE)
- ☐ 3ª DOSE ROTAVÍRUS
- ☐ 3ª DOSE DE HEPATITE B

**DATA****12 MESES**

- ☐ SARAMPO, CAXUMBA E RUBÉOLA (SCR)
- ☐ VARICELA (CATATERAPIA)



# DENTES



Dentição é o termo usado para descrever o processo pelo qual os primeiros dentes de um bebê começam a nascer. Embora o momento em que os bebês nascem os dentes varie, eles geralmente começam a nascer por volta dos seis a oito meses, na parte frontal inferior.

## SINAIS DE DENTES

- Babando
- Mastigar objetos
- Irritabilidade, agitação e choro
- Gengivas doloridas ou sensíveis
- Febre baixa
- Sono interrompido
- Inchaço ou inflamação das gengivas
- Erupção cutânea ao redor da boca
- Esfregar as bochechas e puxar as orelhas

## DICAS PARA ALIVIAR GENGIVAS DOLORIDAS

### MASSAGEM NAS GENGIVAS:

Use um dedo limpo para esfregar as gengivas do seu bebê. A pressão pode ajudar a aliviar o desconforto.

### MANTENHA FRESCO:

Uma colher de borracha fria ou um mordedor gelado podem ser calmantes para as gengivas do bebê. Não dê ao seu bebê um mordedor congelado, pois ele pode rachar. Certifique-se de que o brinquedo ou mordedor seja apropriado para a idade, livre de BPA e não tóxico.

### SEQUE A SALIVA:

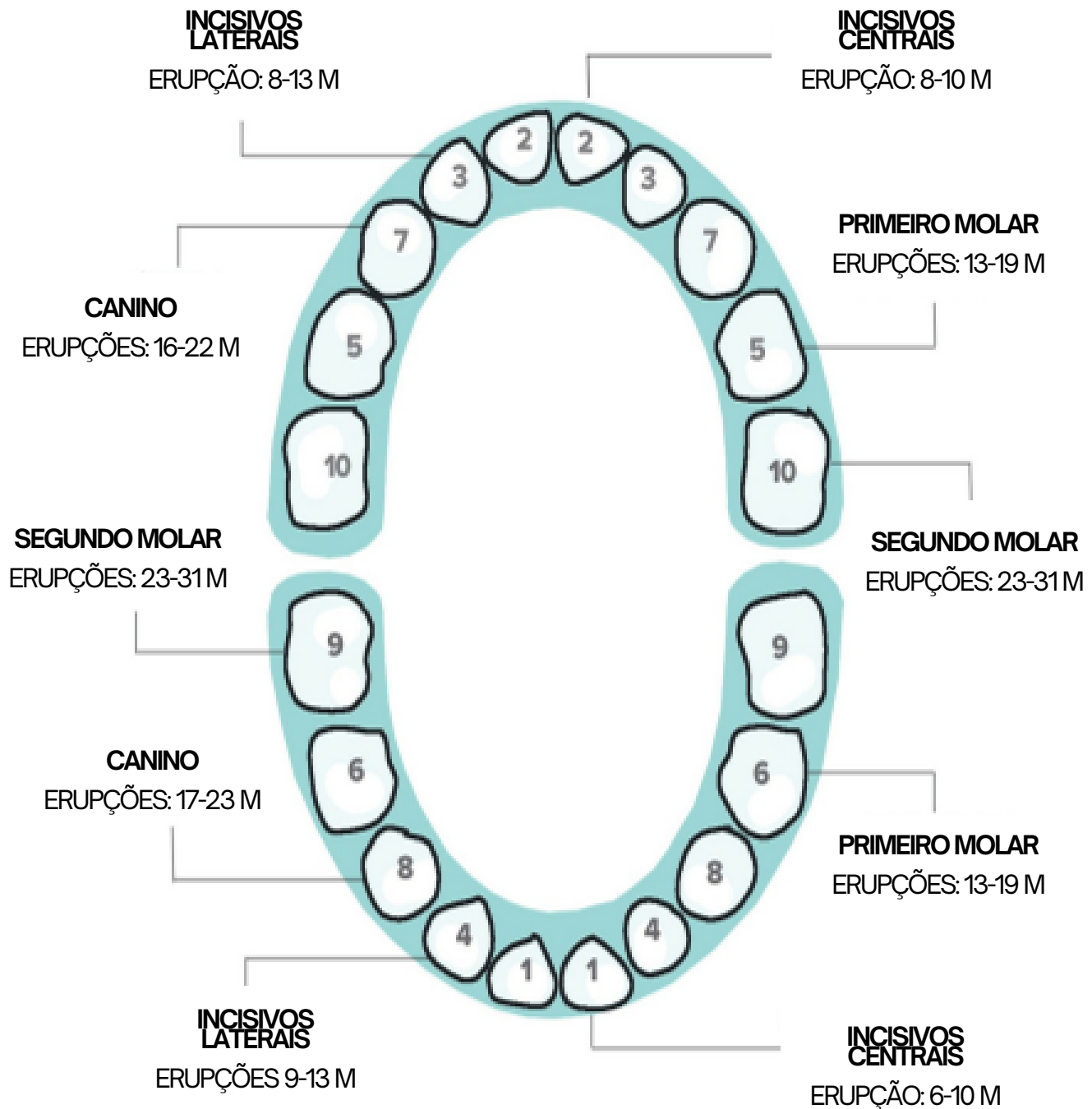
Muita saliva faz parte da dentição. Para evitar irritação na pele, mantenha um pano limpo à mão para secar o queixo do seu bebê.

### ALÍVIO DA DOR:

Experimente um remédio de venda livre. Se seu bebê estiver especialmente irritado, acetaminofeno (Tylenol e outros) ou ibuprofeno (Advil, Children's Motrin e outros) podem ajudar. Com todos os medicamentos, consulte seu pediatra primeiro.

# TABELA DE ERUPÇÃO DOS DENTES DE LEITE

## DENTES SUPERIORES



## DENTES INFERIORES

O gráfico é rotulado de 1 a 10: 1 é o primeiro dente que normalmente nasce e 10 é o último.

- Os dois dentes frontais inferiores geralmente aparecem primeiro por volta dos 6 a 10 meses.
- Os dois dentes frontais superiores aparecem por volta dos 8 a 10 meses.
- Um conjunto completo de 20 dentes de leite nascem aos 30 meses de idade.

# ICTERÍCIA

MEU BEBÊ É **AMARELO!**

## O QUE É?

Icterícia neonatal é o amarelamento da pele e dos olhos do bebê. É muito comum e ocorre quando o bebê tem acúmulo de bilirrubina na corrente sanguínea. A bilirrubina é um pigmento amarelo produzido pela quebra normal dos glóbulos vermelhos. É mais frequentemente encontrada em bebês que nascem prematuros, antes de 38 semanas.

## COMO É DETECTADO?

Normalmente, seu bebê é examinado para detectar quaisquer sinais de icterícia enquanto estiver no hospital e pelo seu médico pediatra durante os exames.

## CAUSAS DA ICTERÍCIA

- O bebê não está recebendo leite materno suficiente ou toma fórmula devido a dificuldades de alimentação.
- O bebê apresentou hematomas ao nascer ou apresenta hemorragia interna.
- O bebê tem problemas no fígado.
- O bebê tem uma infecção sanguínea.
- O bebê tem deficiência enzimática.
- O bebê tem uma anormalidade nos glóbulos vermelhos.
- O sangue do bebê não é compatível com o da mãe.

## TRATAMENTO DE ICTERÍCIA

### ICTERÍCIA LEVE A MODERADA

A icterícia neonatal geralmente desaparece sozinha conforme o fígado do bebê amadurece e livra o corpo da bilirrubina. A alimentação frequente pode ajudar a limpar os níveis de bilirrubina do sistema do bebê. Casos leves geralmente desaparecem dentro de duas a três semanas.

### ICTERÍCIA GRAVE

Casos graves podem exigir fototerapia, que é um tratamento comum que usa luz para quebrar a bilirrubina no corpo do bebê. O bebê será colocado sob uma luz de espectro azul enquanto usa apenas uma fralda e óculos de proteção. Um cobertor de fibra óptica pode ser colocado por baixo do bebê.

### ICTERÍCIA MUITO GRAVE

Se um bebê tiver icterícia muito grave, há risco de bilirrubina passar para o cérebro. Isso pode ser muito sério, pois a bilirrubina é tóxica e pode resultar em danos cerebrais, paralisia cerebral e surdez.

Pode ser necessário tratamento imediato e uma transfusão, na qual o bebê recebe sangue de um doador ou de um banco de sangue para substituir o sangue danificado do bebê por glóbulos vermelhos saudáveis.



BEBÊ SAUDÁVEL



BEBÊ COM ICTERÍCIA

# CROSTA LÁCTEA

## O QUE É?

A crosta láctea é uma doença de pele comum e inofensiva que causa escamas brancas ou amarelas, oleosas ou com crostas no couro cabeludo do bebê. Essas escamas brancas ou amarelas espessas não são dolorosas, coçam ou são contagiosas. A crosta láctea geralmente desaparece sozinha em algumas semanas ou meses.

## SINAIS COMUNS

- Escamas ou crostas irregulares no couro cabeludo
- Pele coberta por escamas brancas ou amarelas escamosas
- Possível vermelhidão leve

## CAUSAS

A causa da crosta láctea é desconhecida. Um fator pode ser os hormônios que passam da mãe para o bebê antes do nascimento. Esses hormônios podem causar produção excessiva de óleo nas glândulas sebáceas e folículos capilares.

## TRATAMENTO

Lave o cabelo do seu bebê com um xampu suave, sem fragrância e hipoalergênico. Não cutuque os flocos; use uma escova macia para remover os flocos delicadamente.



# ACNE DO BEBÊ



Pode parecer que seu bebê está passando pela puberdade com uma série de espinhas, mas não é bem assim; é acne de bebê.

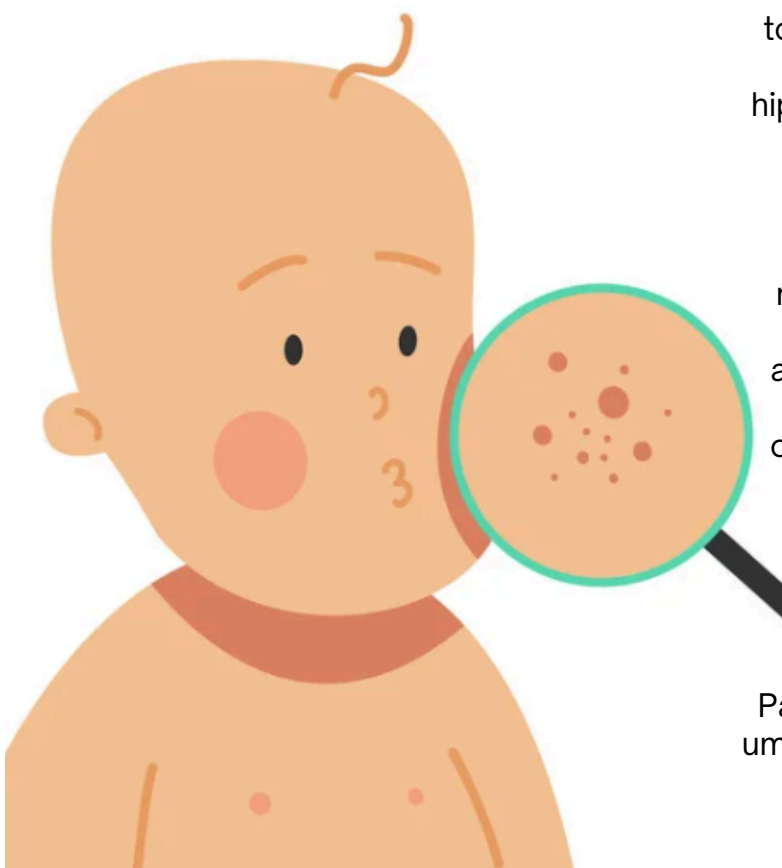
## O QUE É?

A acne infantil é uma condição de pele que resulta em pequenas espinhas vermelhas que aparecem em qualquer parte do rosto, mas geralmente nas bochechas, nariz e testa. Geralmente, a acne infantil surge de duas a três semanas após o nascimento e é comum e temporária. Há pouco que se possa fazer para preveni-la, e ela geralmente desaparece sozinha, sem deixar cicatrizes.

## CAUSAS

A causa exata não é clara, mas acredita-se que seja resultado de hormônios maternos ainda circulando na corrente sanguínea do bebê.

Esses hormônios estimulam as glândulas produtoras de óleo do bebê, causando espinhas no queixo, na testa, nas pálpebras e nas bochechas (e às vezes na cabeça, no pescoço, nas costas e na parte superior do peito).



## TRATAMENTO

Não esprema as espinhas.

### Limpo e seco

Mantenha o rosto do seu bebê limpo lavando-o todos os dias com água morna ou sabonete hipoalergênico e seque-o delicadamente.

### Leite materno

O leite materno é um remédio maravilhoso da natureza e pode ser aplicado na área afetada para ajudar a aliviar a condição devido às suas propriedades antimicrobianas.

### Cremes medicamentosos

Para casos persistentes, um creme medicamentoso pode ser prescrito.



# ECZEMA

## DO BEBÊ



### DESCAMAR

Ver seu bebê com manchas vermelhas, pele seca e com coceira pode ser perturbador, mas é comum e tem tratamento.

### O QUE É?

A dermatite atópica, ou eczema, geralmente se manifesta como manchas vermelhas, ásperas e com crostas na pele. Geralmente, as crianças superam esse problema com o tempo.

### CAUSAS

- História familiar da doença
- Problema de barreira da pele, permitindo a saída de umidade e a entrada de germes
- O corpo produz poucas células de gordura, causando perda de água pela pele

### Coisas que agravam a condição

- Roupas, fragrâncias e sabonetes ásperos
- Baixa umidade | ar seco
- Estresse
- Calor e suor
- Alergias; ter uma reação alérgica a certas proteínas alimentares



## SINTOMAS:

- Pele seca e escamosa, geralmente nas bochechas, articulações, braços e pernas
- Manchas vermelhas que coçam
- Esfregar as bochechas ou o corpo em superfícies para se livrar da coceira

## TRATAMENTO E PREVENÇÃO:

### BANHO QUENTE E HIDRATAÇÃO

Dar banho no seu bebê diariamente pode ajudar a hidratar a pele, mas é importante que o banho seja curto, em torno de dez a quinze minutos. Seque dando batidinhas leves, deixando um pouco de umidade na pele, e depois aplique o hidratante.

### CREMES E POMADAS

Use um hidratante sem fragrância com ceramidas. Vaselina e Albolene podem ajudar a pele a reter a umidade. Você deve hidratar as áreas afetadas várias vezes ao dia. Dependendo da gravidade, um creme anti-inflamatório tópico ou esteroide pode ser prescrito.

### DETERGENTE PARA LAVANDERIA HIPOALERGÊNICO

Use detergentes para roupas sem fragrância e hipoalergênicos. Lave todas as roupas antes de usá-las. Não use toalhinhas amaciantes.

### USO DE SABÃO

Limite o uso de sabonetes ao lavar ou dar banho no bebê e sempre use sabonetes sem fragrância.

### VISTA-SE ADEQUADAMENTE

Vista o bebê com roupas largas, confortáveis e que respirem facilmente.

### CROSTA DE MEL

Se as áreas afetadas apresentarem uma crosta cor de mel sobre a pele lesionada, entre em contato com seu pediatra, pois isso pode indicar uma infecção.



# CÓLICA

## SOCORRO, ALGUÉM ME AJUDE !

Poucas coisas são piores do que um bebê inconsolável, e isso também é uma das coisas que podem levar os pais à beira da loucura!

### O QUE É A CÓLICA DO BEBÊ?

**Definição simples:** A cólica do bebê é uma dor abdominal que ocorre quando o sistema digestivo do bebê ainda está imaturo, causando desconforto e choro, principalmente no final da tarde ou à noite.

**Como identificar:** Geralmente, o bebê chora muito, de forma intensa, e é difícil acalmá-lo. Ele também pode puxar as perninhas para o peito e seu abdômen pode ficar duro ou tenso. Isso ocorre principalmente nos primeiros três meses de vida.

**Duração:** As cólicas geralmente começam entre 2 a 3 semanas de vida e podem durar até os 3 meses. Após esse período, os episódios tendem a diminuir e desaparecer.

### CAUSAS POSSÍVEIS DA CÓLICA

**Sistema digestivo imaturo:** Nos primeiros meses de vida, o sistema digestivo do bebê ainda está se desenvolvendo. Isso pode causar gases e dificuldade para digerir alimentos, o que resulta em cólicas.

**Gases ou alimentos difíceis de digerir:** Se a mãe consumir certos alimentos, como brócolis ou feijão, pode ser que o bebê sinta cólicas devido a gases. Bebês que mamam com a fórmula também podem ter cólicas se a fórmula não for adequada para eles.

**Reflexo de fome ou alimentação excessiva:** Às vezes, quando o bebê mama muito rápido ou engole ar, pode acabar com cólicas devido ao excesso de ar no estômago. Além disso, o refluxo, quando o alimento volta para o esôfago, também pode causar desconforto.

**Estresse no ambiente:** Um ambiente muito agitado ou barulhento pode aumentar o estresse no bebê, o que pode piorar as cólicas. Criar um ambiente calmo e tranquilo pode ajudar a aliviar esses sintomas.

## MÉTODOS QUE PAIS USAM PARA ACALMAR O BEBÊ

**Movimento de balanço:** Alguns pais descobrem que, ao balançar o bebê no colo ou passear pela casa com ele nos braços, o movimento ajuda a acalmar e aliviar as cólicas. Isso acontece porque o movimento suave pode ajudar a liberar os gases que causam dor.

**Massagem na barriga:** Fazer uma massagem suave na barriga do bebê no sentido horário pode ajudar a aliviar a dor. Isso estimula a digestão e ajuda a mover os gases de maneira mais confortável.

**Banho morno:** Colocar o bebê em um banho morno pode relaxar os músculos e ajudar a aliviar as cólicas. A água morna também tem um efeito calmante no bebê, o que pode ser útil.

**Uso de compressa morna:** Alguns pais aplicam uma compressa morna na barriga do bebê (como um pano limpo aquecido) para aliviar a dor. Isso ajuda a relaxar os músculos do abdômen e reduzir o desconforto.

## DICAS DE ALIMENTAÇÃO

**Para mães que amamentam:** Se a mãe está amamentando, certos alimentos na dieta dela podem afetar a digestão do bebê e causar cólicas. Alimentos como feijão, brócolis, leite e café podem ser mais difíceis para o bebê digerir. Tentar evitar esses alimentos pode ser uma boa ideia.

**Para bebês que usam fórmula:** Para bebês alimentados com fórmula, algumas marcas são específicas para cólicas e gases. Esses tipos de fórmulas contêm ingredientes que são mais fáceis de digerir. Caso o bebê continue tendo cólicas, pode ser necessário experimentar outras opções de fórmula.

## A QUESTÃO DO GRITAR E O IMPACTO EMOCIONAL NOS PAIS

**A frustração de não poder acalmar o bebê:** O choro constante do bebê pode deixar os pais exaustos e frustrados, principalmente porque a cólica é difícil de controlar. Isso pode gerar sentimentos de culpa e tristeza nos pais, que se sentem impotentes diante do choro incessante do bebê.

**A importância do apoio emocional:** É fundamental que os pais saibam que isso é normal e temporário. Compartilhar histórias de outros pais que passaram pela mesma situação pode ajudar a aliviar essa carga emocional, mostrando que não estão sozinhos.

**Dica:** Pais que enfrentam dificuldades emocionais podem se beneficiar de momentos de descanso ou ajuda externa, como pedir para alguém ficar com o bebê enquanto eles descansam ou buscam apoio psicológico.

## CONSULTANDO UM PEDIATRA

**Quando buscar ajuda profissional:** Se o choro do bebê for muito intenso ou persistente, é importante consultar um pediatra. O pediatra pode ajudar a diferenciar as cólicas de outros problemas, como refluxo ou alergias alimentares, que também podem causar desconforto.

**Seguir orientações médicas:** Embora a cólica em si não tenha cura, o pediatra pode recomendar formas de aliviar os sintomas. Em alguns casos, pode ser necessário prescrever remédios ou fórmulas especiais.

## COMO OS PAIS LIDAM COM A EXAUSTÃO

**A importância do apoio da família e amigos:** Os pais muitas vezes relatam que o apoio de familiares, como avós ou tios, é essencial. Pedir ajuda para cuidar do bebê por algumas horas pode ser um alívio importante para os pais.

**Estabelecer uma rotina:** Ter uma rotina de alimentação e sono consistente pode ajudar o bebê a ter menos episódios de cólica. Embora a cólica em si não tenha uma solução mágica, manter horários regulares para alimentação e descanso pode ajudar o bebê a se sentir mais confortável.

## COMO OS PAIS LIDAM COM A EXAUSTÃO

**A importância do apoio da família e amigos:** Os pais muitas vezes relatam que o apoio de familiares, como avós ou tios, é essencial. Pedir ajuda para cuidar do bebê por algumas horas pode ser um alívio importante para os pais.

**Estabelecer uma rotina:** Ter uma rotina de alimentação e sono consistente pode ajudar o bebê a ter menos episódios de cólica. Embora a cólica em si não tenha uma solução mágica, manter horários regulares para alimentação e descanso pode ajudar o bebê a se sentir mais confortável.

## CÓLICA X OUTRAS CONDIÇÕES DE SAÚDE

**Diferenciando a cólica de outros problemas de saúde:** A cólica é um problema comum, mas é importante que os pais saibam diferenciar os sintomas de cólica de outras condições mais sérias, como refluxo, alergias alimentares, infecções ou problemas no intestino. Ensine os pais a identificar sinais de alerta, como febre, fezes com sangue, vômito persistente, entre outros.

**Como lidar com sintomas mais graves:** Explique quando é necessário procurar ajuda médica imediata, caso o bebê tenha sinais que não se encaixam na cólica comum.

## O IMPACTO DA CÓLICA NA AMAMENTAÇÃO

**A relação entre a cólica e a amamentação:** Para mães que amamentam, é importante explicar como a técnica de amamentação pode influenciar as cólicas. Mães podem sentir que a posição incorreta pode fazer com que o bebê engula mais ar durante a mamada, o que pode agravar as cólicas.

**A importância do pega correto:** Ensinar sobre a pega correta durante a amamentação pode ajudar a reduzir a quantidade de ar que o bebê ingere, diminuindo as cólicas. Isso pode incluir dicas sobre como posicionar o bebê para garantir que ele esteja alimentando-se de maneira eficiente e sem engolir muito ar.

## O PAPEL DO PAI NO ALÍVIO DAS CÓLICAS

**Apoio emocional e físico do pai:** Como o pai pode ajudar na gestão das cólicas. O envolvimento do pai, seja ao cuidar do bebê, apoiar a mãe ou ajudar com outras tarefas domésticas, pode aliviar muito o estresse dos dois.

**Dividindo a responsabilidade:** Falar sobre a importância de ambos os pais estarem engajados no cuidado do bebê e como isso pode diminuir o impacto emocional da cólica.

## A IMPORTÂNCIA DO AMBIENTE TRANQUILO

**Ambiente calmo e confortável:** Como a criação de um ambiente tranquilo pode ajudar a reduzir a intensidade das cólicas. Muitos pais descobrem que um ambiente com pouca luz, sem barulho e com temperaturas agradáveis pode ser mais acolhedor para o bebê durante um episódio de cólica.

**Música suave e ruído branco:** Algumas famílias relatam que a música suave ou o uso de sons de ruído branco ajudam a acalmar o bebê. Esses sons podem imitar o ambiente do útero e trazer sensação de conforto.

## A CÓLICA NO PRIMEIRO MÊS VS O SEGUNDO E TERCEIRO MÊS

**Fase inicial vs fase mais avançada:** Discutir as diferenças na cólica durante os primeiros dias de vida do bebê e como ela pode mudar com o tempo. Nos primeiros 30 dias, a cólica pode ser mais intensa e frequente, mas, com o tempo, muitos bebês começam a apresentar menos episódios e a cólica vai diminuindo.

**Como os pais podem se preparar para essa transição:** Explique que as cólicas geralmente diminuem depois de 3 meses e que, ao longo do tempo, os pais podem notar uma diminuição no número de episódios.



## SUPLEMENTOS E REMÉDIOS PARA CÓLICA: O QUE FUNCIONA?

**Uso de remédios:** Falar sobre os medicamentos recomendados pelos pediatras para aliviar a cólica (como os que contêm simeticona, por exemplo). Aconselhe sempre consultar um médico antes de administrar qualquer tipo de medicamento.

**Homeopatia e remédios naturais:** Algumas mães e pais optam por tratamentos naturais, como remédios homeopáticos, óleos essenciais (como camomila) ou chá de ervas (com moderação). Explique que esses métodos não substituem a orientação médica, mas podem ser usados com cautela.

**Probióticos:** Discutir o uso de probióticos, que alguns estudos sugerem ajudar no equilíbrio da flora intestinal e redução de cólicas em alguns bebês.

## ESTÁGIOS DO DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ E O IMPACTO NAS CÓLICAS

**Crescimento do bebê e cólicas:** Durante os primeiros meses, o bebê passa por várias fases de crescimento rápido. Em determinados momentos, os pais podem perceber que as cólicas aumentam ou diminuem conforme o bebê atinge novos marcos de desenvolvimento (como o crescimento de dentes ou o início de novos padrões de sono).

**Mudanças no padrão de choro e comportamento:** Quando o bebê começa a se desenvolver fisicamente, pode alterar o padrão de choro e a intensidade das cólicas. Explique como os pais podem identificar essas mudanças e como lidar com elas.

## SUPORTE PARA OS PAIS: COMO LIDAR COM O ESTRESSE E A CULPA

**Lidar com a culpa de não conseguir acalmar o bebê:** Muitos pais se sentem culpados quando não conseguem aliviar a dor do bebê. Falar sobre a importância de ter paciência consigo mesmos e com o bebê é essencial. Encoraje os pais a buscar apoio emocional, seja através de familiares, grupos de apoio ou até mesmo terapia.

**O papel do autocuidado para os pais:** Destacar como o autocuidado dos pais é fundamental. Eles precisam descansar, cuidar de sua saúde mental e emocional para poderem cuidar bem do bebê.

## PREVENÇÃO: O QUE FAZER PARA EVITAR CÓLICAS NO BEBÊ

**Técnicas de prevenção:** Ofereça dicas que possam ajudar a prevenir ou reduzir a frequência de cólicas. Isso pode incluir: garantir que o bebê não engula muito ar durante a amamentação, manter uma rotina de alimentação e sono regular, evitar sobre alimentação, e realizar massagens abdominais preventivas.

**Ambiente calmo e nutritivo:** Criar um ambiente mais tranquilo e nutricionalmente equilibrado pode ajudar a reduzir o risco de cólicas. Forneça estratégias de como os pais podem criar um espaço seguro e saudável para o bebê.

## MITOS SOBRE CÓLICAS: O QUE É VERDADE E O QUE NÃO É

**Desmistificando ideias erradas:** Muitos pais de primeira viagem ficam confusos com tantos mitos sobre as cólicas. Abordar esses mitos, como "o bebê tem cólica porque a mãe tem muito leite" ou "basta colocar o bebê no colo o tempo todo que a cólica passa", pode ajudar os pais a entender melhor o que está acontecendo com seu filho e o que realmente funciona.

**Clarificando as melhores práticas:** Ao corrigir esses mitos, você oferece aos pais orientações mais claras e baseadas em evidências para lidar com as cólicas.





# BEBÊ COM GASES?

## DOLOROSO PARA O BEBÊ E PARA VOCÊ

A flatulência em bebês pode ser difícil de lidar e causar desconforto considerável, além de choro. Na maioria das vezes, isso se deve à imaturidade do sistema digestivo do bebê, à ingestão de muito ar ao comer ou à intolerância à lactose.

À medida que os bebês crescem e amadurecem, seus corpos se tornam mais capazes de digerir alimentos e processar gases. Enquanto isso, aqui estão algumas dicas e conselhos para ajudar a liberar o ar.

## 8 DICAS PARA ~~ALIVIA~~ GASES NO BEBÊ



### PERNAS DE BICICLETA

Tente liberar o gás com as pernas da bicicleta. Sentado, coloque o bebê de bruços em uma superfície plana, com as pernas voltadas para você. Em seguida, bombeie lentamente as pernas do bebê em um movimento circular, para frente e para trás, como se estivesse andando de bicicleta.



### A GARRAFA CERTA É IMPORTANTE

Use mamadeiras de plástico ou vidro livres de BPA, BPS e ftalatos, e que também tenham um sistema de ventilação anticólica projetado para minimizar bolhas de ar e ajudar com o refluxo. Isso pode ser uma grande ajuda. Certifique-se de que sejam laváveis na máquina de lavar louça e tenham marcações de medida claras.



### MUDANÇA DE FÓRMULA

Se você acha que seu bebê está com cólicas, ele pode estar com dificuldade para digerir a fórmula que você está usando. Tente usar outra fórmula feita para bebês sensíveis. Talvez seja necessário experimentar várias variantes até encontrar uma que funcione para você. Consulte seu médico sobre qual fórmula pode ser mais adequada.



## ARROTAR NOVAMENTE

Tente fazer o bebê arrotar novamente. O bebê pode ter gases extras que precisam ser expelidos, e arrotar novamente pode resolver o problema.



## MEDICAMENTO EM GOTAS PARA ALÍVIO DE GASES

Este medicamento dissolve as bolhas de gás no estômago, facilitando a eliminação dos gases pelo bebê. Essas gotas podem ser dadas diretamente ao bebê ou colocadas na mamadeira com leite aquecido. Consulte seu pediatra sobre o uso de todos os medicamentos.



## MASSAGEM

Com o bebê deitado de costas, coloque a mão na parte inferior da barriga e no abdômen e massageie suavemente no sentido horário para ajudar a mover as bolhas de gás pelo trato intestinal. Evite fazer isso se o bebê tiver acabado de comer.



## CUIDADO COM O QUE VOCÊ COME

Em alguns casos, a formação de gases pode ser resultado de algo na dieta da mãe, se ela estiver amamentando. Normalmente, os bebês se sentem bem com qualquer alimento que a mãe coma; no entanto, se você notar gases ao comer certos alimentos, pode considerar evitá-los.



## TAPINHA NAS COSTAS

Deite o bebê de bruços no seu colo. Apoie a cabeça do bebê e certifique-se de que ela esteja mais alta que o peito. Dê leves tapinhas nas costas do bebê para ajudá-lo a liberar os gases presos.

# O BEBÊ ESTÁ COM FEBRE?

Uma das coisas mais estressantes para os pais é quando seu bebê está com febre. Febre é um sinal de que seu bebê está lutando contra uma doença. Se seu bebê estiver com febre, na maioria dos casos, provavelmente está resfriado ou com outra infecção viral.

## 36,1°C a 37,9°C. TEMPERATURA NORMAL

---

## 38°C. OU MAIS = FEBRE

### TERMÔMETROS

Recomenda-se o uso de termômetros retais digitais para bebês. Nunca use um termômetro de mercúrio (VIDRO) para medir a temperatura de um bebê.

#### TIPOS DE TERMÔMETROS:

**Termômetros retais:** Temperatura medida pelo reto.

Esses são os termômetros mais precisos e são recomendados para medir a temperatura de bebês de três meses ou menos.

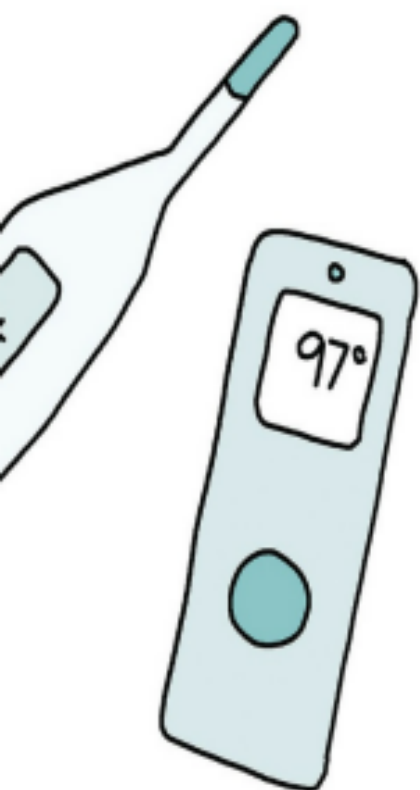
**Termômetros temporais:** São termômetros sem contato

que usam luz infravermelha para medir a temperatura pela testa. São os segundos mais precisos depois do retal e indicados para crianças a partir de três meses.

**Termômetros timpânicos:** temperatura medida pelo ouvido. São rápidos e geralmente confortáveis, mas não tão precisos se usados incorretamente.

**Termômetros axilares:** temperatura medida na axila. Este é um dos menos precisos para medir temperatura.

**Termômetros de chupeta:** a temperatura é medida pela boca. Funcionam como uma chupeta, mas também medem a temperatura. Como o bebê vai crescer e não precisa mais usá-los, não é recomendado.



36°C

**AVISO:** Nunca dê aspirina ao seu bebê para tratar febre, devido ao risco de síndrome de Reye. Antes de dar qualquer medicamento ao seu bebê, consulte o seu médico.



## O QUE FAZER SE O BEBÊ TIVER FEBRE

- Se seu bebê tiver três meses ou menos e estiver com febre, ligue para seu médico.
- Se o bebê tiver mais de três meses, dê paracetamol (Tylenol) se recomendado pelo seu médico.
- Para bebês com mais de seis meses, você pode dar Tylenol infantil ou ibuprofeno (Advil ou Motrin), conforme prescrito pelo médico.
- Aplique uma compressa fria na testa do bebê.
- Dê ao seu bebê líquidos suficientes para evitar a desidratação. Os líquidos devem ser leite materno, fórmula, solução eletrolítica ou água, dependendo da idade do bebê.
- Mantenha o bebê em local fresco, entre 21°C e 23°C.
- Remova as roupas extras do bebê.
- Dê ao bebê um banho de esponja com água morna.
- Vista seu bebê com camadas leves de roupas.

## QUANDO CHAMAR O MÉDICO

- Seu bebê tem menos de três meses e está com febre.
- Seu bebê tem de três a seis meses de idade e está com febre de até 38,9°C.
- Seu bebê está letárgico e é difícil acordá-lo.
- Seu bebê tem problemas para respirar.
- Seu bebê está muito irritado e agitado.
- Seu bebê demonstra falta de apetite ou não come.
- Seu bebê tem uma erupção na pele.
- Seu bebê mostra sinais de desidratação.
- Seu bebê tem uma ou mais convulsões.



# DUCTO LACRIMAL ~~OBSTRUIDO~~

Uuh, o que é essa gosma nos olhos do meu bebê? Não entre em pânico: é mais do que provável que seja apenas um canal lacrimal bloqueado, o que é mais comum do que imaginávamos em recém-nascidos.

## O QUE É?

As lágrimas normalmente drenam do olho através dos canais lacrimais, mas alguns canais lacrimais do bebê não estão totalmente abertos ao nascer ou estão bloqueados. Isso causa acúmulo de lágrimas e pode causar inflamação ou irritação, produzindo uma secreção semelhante à de uma infecção.

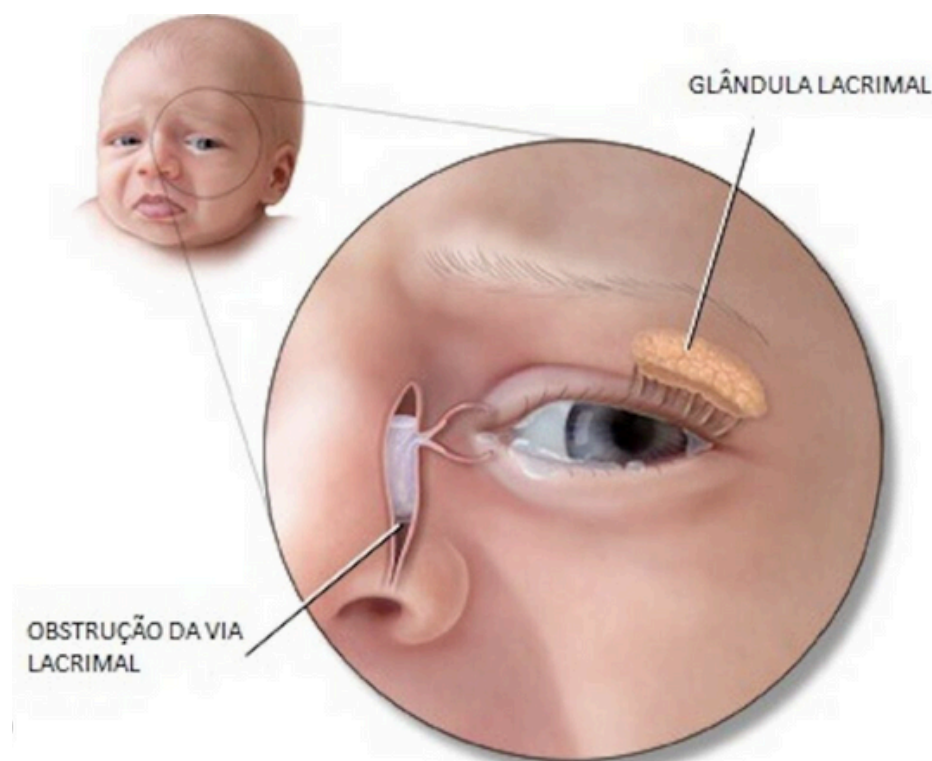
Se o olho ficar muito vermelho, você pode estar lidando com uma infecção. Ductos lacrimais bloqueados geralmente desaparecem sozinhos, sem tratamento.

## CAUSAS

- O canal lacrimal não abriu completamente.
- O canal lacrimal é muito estreito.
- Uma infecção está presente.
- O crescimento ósseo anormal está bloqueando o caminho do ducto lacrimal.

## SINTOMAS

- Olhos lacrimejantes
- Ligeira vermelhidão e pálpebras inchadas
- Secreção crostosa que faz com que as pálpebras grudem
- Secreção ocular amarelo-esverdeada





## DICAS DE TRATAMENTO

### LIMPAR

Umedeça uma toalha macia ou algodão com água morna e limpe o olho delicadamente, da base do nariz para fora. Não esfregue nada no olho.

### LEITE MATERNO

Para ajudar a eliminar o corrimento e qualquer possível infecção, pingue algumas gotas de leite materno no canto do olho. O leite materno possui propriedades naturais de combate à infecção que ajudarão a tratar o problema.

### CHÁ DE CAMOMILA

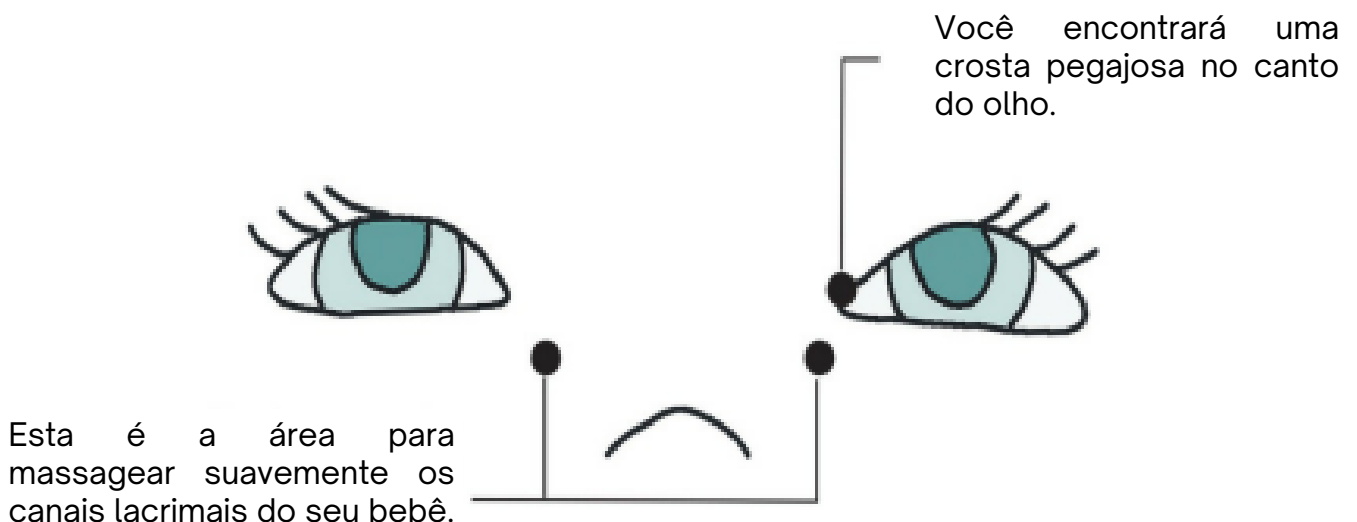
Se você não tiver leite materno, pode preparar um chá de camomila, deixar esfriar, mergulhar um algodão no chá e usá-lo para limpar o corrimento. Você também pode pingar algumas gotas do chá no canto do olho do bebê. A camomila tem propriedades antibacterianas. Consulte seu médico.

### COLÍRIO

Caso os canais lacrimais sejam infectados, o pediatra ou oftalmologista prescreverá colírios ou pomadas antibióticas para os olhos do bebê.

### MASSAGEM NO DUTO

Você pode aplicar uma leve pressão no canal lacrimal e massageá-lo para ajudar a abri-lo. O canal está localizado entre a pálpebra inferior e o nariz. Consulte seu médico sobre a técnica de massagem adequada.



# CONSTIPAÇÃO

Na maioria das vezes, é normal que um bebê fique alguns dias sem evacuar. No entanto, às vezes, ele pode estar constipado e precisa de uma ajudinha.

## O QUE É?

Constipação intestinal é o termo usado para descrever evacuações difíceis ou que ocorrem com menos frequência do que o normal.

## CONSTIPAÇÃO DO BEBÊ

Os movimentos intestinais normais do bebê variam dependendo da idade e da alimentação. Alguns podem evacuar todos os dias, outros depois de vários dias. Esforços ao evacuar também são normais em bebês, pois eles têm músculos abdominais fracos.

A constipação infantil costuma ocorrer durante a introdução de alimentos sólidos na dieta dos bebês. Também pode ocorrer se a fórmula que você usa for muito difícil para os bebês digerirem. Se você acha que seu recém-nascido está constipado, entre em contato com seu médico.



## SINTOMAS

- Cocô duro e parecido com bolinhas
- Evacuações intestinais difíceis e dolorosas com esforço ou choro
- Evacuações intestinais pouco frequentes
- Cocô com sangue ou cocô preto
- Falta de apetite
- Uma barriga dura

## DICAS PARA TRATAR A CONSTIPAÇÃO



### FÓRMULA

Converse com seu pediatra sobre a possibilidade de trocar a fórmula que você está usando por outra que seja mais fácil para seu bebê digerir.



### PROBIÓTICOS

Adicionar gotas de probióticos ao leite do bebê pode ajudar na saúde intestinal do bebê e auxiliar nos movimentos intestinais.



### PAPINHAS PARA BEBÊ

Se o seu bebê já tiver idade suficiente para comer alimentos sólidos, tente adicionar frutas e vegetais à dieta dele. Experimente purê de ervilha, brócolis, cenoura, pêssego, ameixa, pera ou ameixa seca – todos são ricos em fibras. Ofereça cereais integrais com cevada ou aveia. Se o seu bebê ainda não tiver idade suficiente para comer alimentos sólidos, tente introduzir pequenas quantidades de sucos de frutas (ameixa seca, pera, cereja ou maçã). Dilua-os com água.



### HIDRATAÇÃO

A constipação pode ser resultado da falta de hidratação, embora isso não seja comum em bebês, pois eles tomam muita fórmula ou leite materno. Converse com seu pediatra sobre dar um pouco de água ao bebê. Ele também pode sugerir adicionar um pouco de suco de ameixa à água.



### PERNAS DE BICICLETA

A constipação pode ser resultado da falta de hidratação, embora isso não seja comum em bebês, pois eles tomam muita fórmula ou leite materno. Converse com seu pediatra sobre dar um pouco de água ao bebê. Ele também pode sugerir adicionar um pouco de suco de ameixa à água.



### UM BANHO QUENTE

Experimente dar um banho morno no bebê. Isso pode relaxar os músculos do bebê e ajudar a facilitar a evacuação. Prepare-se para um pouco de cocô na banheira.

# DIARRÉIA

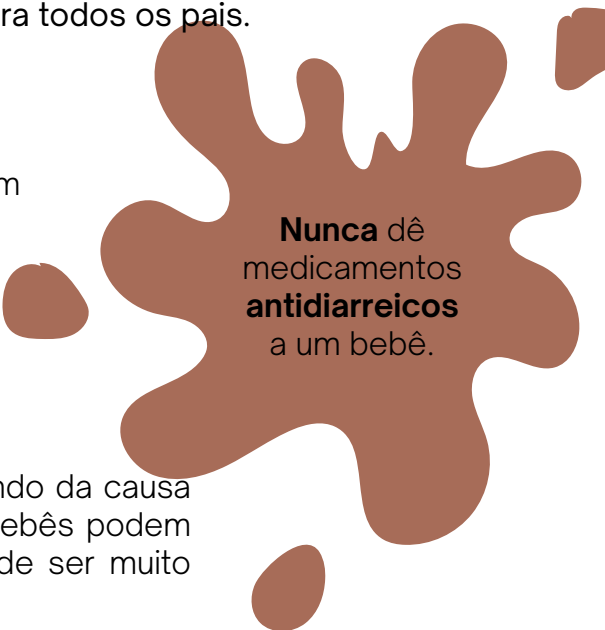
Um bebê com diarreia é assustador e preocupante para todos os pais. Aqui está o que você precisa saber e fazer.

## O QUE É?

Evacuações soltas e de consistência aquosa ocorrem com mais frequência do que o normal. Nunca dê medicamentos antidiarreicos a um bebê.

## DIARRÉIA DO BEBÊ

É normal que o cocô do bebê seja mole e solto, especialmente durante a infância. A diarreia do bebê, no entanto, é muito mais aquosa e viscosa. Dependendo da causa da diarreia, o bebê também pode apresentar febre. Bebês podem ficar desidratados em apenas alguns dias, o que pode ser muito perigoso para recém-nascidos.



**Nunca** dê medicamentos antidiarreicos a um bebê.

## CAUSAS

### VÍRUS

Rotavírus é um grupo de vírus que causa diarreia em bebês e crianças.

As vacinas orais contra o rotavírus tornaram isso menos comum hoje em dia.

### DIETA

Uma mudança na dieta do seu bebê ou da mãe, se estiver amamentando, pode causar diarreia. A diarreia também pode ser causada por intolerância à lactose ou uma reação alérgica às proteínas do leite.

### BACTÉRIAS

Escherichia coli, campylobacter e salmonela são algumas das causas da diarreia bacteriana.

### ANTIBIÓTICOS

Uma reação aos antibióticos que a mãe, se estiver amamentando, ou o bebê está tomando pode causar diarreia, náusea e dor de estômago.

### PARASITAS

Uma causa menos comum de diarreia são os parasitas intestinais.



## O QUE FAZER EM CASO DE DIARREIA ?

### HIDRATAÇÃO



Bebês com diarreia correm risco de desidratação e devem ser hidratados com frequência, alimentando-os com leite materno ou fórmula. O leite materno é especialmente benéfico para o bebê, pois hidrata e possui anticorpos naturais para combater vírus. Seu médico também pode recomendar a administração de uma solução de reidratação, como Pedialyte.

### ALIMENTOS SAUDÁVEIS



Se o seu bebê estiver comendo alimentos sólidos, certifique-se de que seja uma dieta saudável. Ofereça carnes magras, como frango, e troque por alimentos leves e ricos em amido, como bananas amassadas, purê de maçã, arroz, cereais, aveia, pães integrais ou biscoitos. Probióticos em iogurte ou gotas orais podem ajudar a repor as bactérias benéficas que seu bebê pode ter perdido.

### PRESCRIÇÃO



Dependendo da causa, o pediatra pode prescrever um antibiótico ou um medicamento antiparasitário.

### POMADA PARA ASSADURAS



A diarreia é muito ácida e pode irritar a pele do bebê e causar assaduras. É importante trocar as fraldas com frequência e aplicar pomada para assaduras para prevenir assaduras.

## QUANDO CHAMAR O MÉDICO?

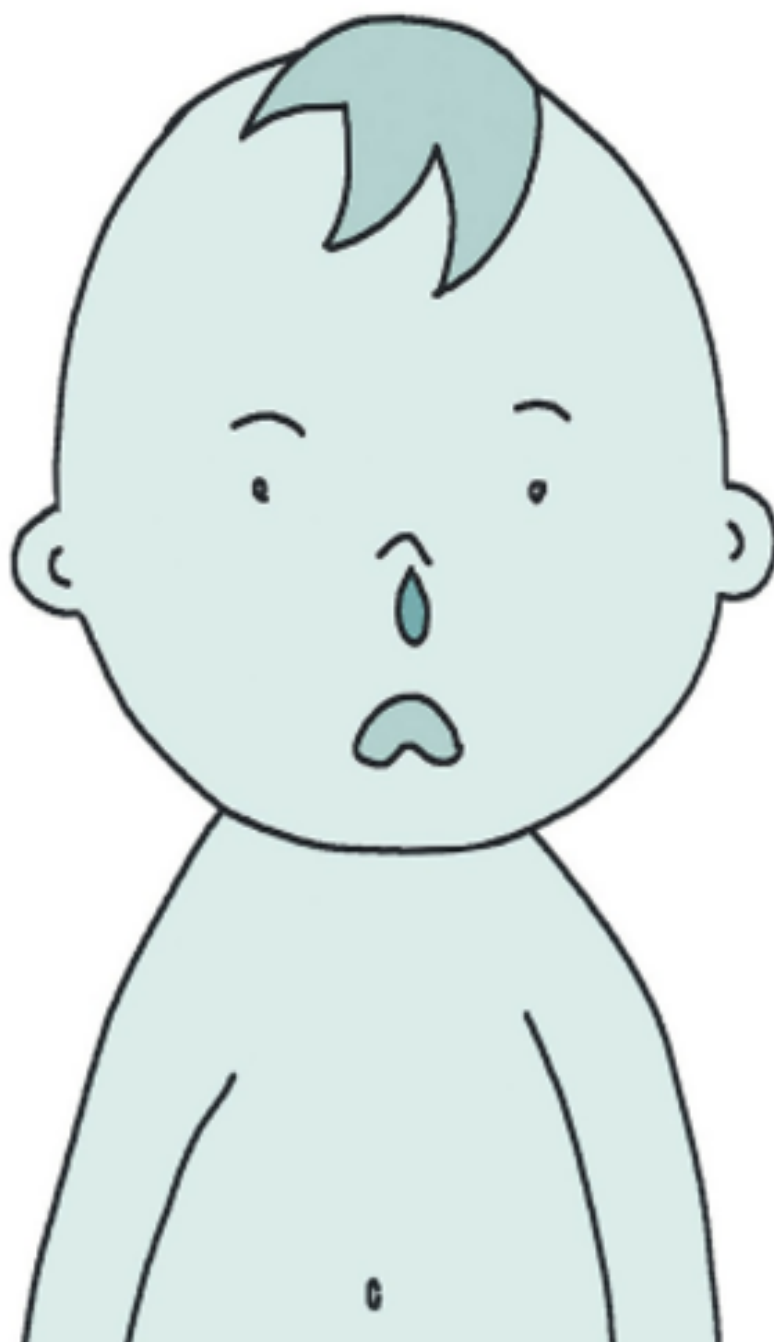
- Bebê recém-nascido
- Fezes que parecem geleia de groselha
- Muco ou mau odor de diarreia
- Fezes com sangue ou pretas
- Diarreia grave durante o uso de antibióticos
- Febre acima de 38,8°C em bebês de três meses ou menos
- Febre acima de 39°C em bebês de 3 a 12 meses
- Ponto fraco e afundado no topo da cabeça do bebê
- Lentidão, sonolência, bebê sem resposta
- Olhos ou bochechas encovadas
- Vômito
- Sem lágrimas ao chorar

As informações fornecidas não substituem aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Sempre consulte seu pediatra ou profissional de saúde para garantir que um tratamento seja adequado para você e seu filho.

# NARIZ ENTUPIDO?

## MELECA. ECA!!

Nariz entupido é consequência de resfriados em bebês. Quando isso acontece, os bebês podem ter dificuldade para respirar e comer. Como seu bebê não consegue assoar o próprio nariz, você vai ter que ajudar. ((Eu poderia trocar fraldas sujas qualquer dia, mas limpar um nariz escorrendo me dá engasgo toda vez))



## DICAS PARA AJUDAR A ALIVIAR O NARIZ ENTUPIDO



### LIMPEZA NASAL

Uma maneira de ajudar a aliviar a congestão nasal do seu bebê é usar gotas nasais de soro fisiológico ou aerossol com um aspirador nasal. Com o bebê deitado de costas, pingue de duas a três gotas em cada narina para soltar o muco e, em seguida, use uma seringa de bulbo ou aspirador nasal para sugar o muco. Outra opção é substituir o soro fisiológico por leite materno. Coloque de duas a três gotas no nariz do bebê para soltar o muco e, em seguida, remova o muco da mesma maneira.



### VAPORIZADOR OU UMIDIFICADOR

Ter um vaporizador ou umidificador de névoa fria no quarto do bebê pode ajudá-lo a respirar melhor, adicionando umidade ao ar. Mantenha o aparelho limpo para evitar o crescimento de mofo em seu interior. Use água destilada, não água da torneira.



### LEVE TAPINHA NAS COSTAS

Ao dar leves tapinhas nas costas do bebê enquanto o segura na posição vertical, você pode ajudar a soltar e aliviar a congestão no peito.



### ESPERE UM POUCO...

A congestão nasal é um sintoma comum em bebês resfriados. Muitas vezes, esses resfriados se resolvem com o tempo. Se o seu bebê estiver com dificuldade para respirar ou comer, ou com febre, consulte um médico.



### SEM MEDICAMENTOS OU VAPOR RUB

Medicamentos tradicionais para resfriado vendidos sem receita médica não são seguros para bebês. Bálsamos de vapor (contendo mentol, eucalipto ou cânfora) não devem ser usados em bebês.

**OBSERVAÇÃO:** Consulte seu médico se seu bebê tiver menos de dois meses de idade e estiver com febre ou se a congestão estiver dificultando a amamentação ou a respiração.

# CABEÇA CHATA?

## CONSELHOS EQUILIBRADOS

### O QUE É?

A síndrome da cabeça chata, ou plagiocefalia, é uma condição em que uma área achatada se desenvolve na parte posterior ou lateral da cabeça do bebê. Como a cabeça do bebê é mole e ele passa muito tempo deitado de costas, principalmente durante o sono, a pressão ocorre constantemente no mesmo local, o que pode fazer com que a cabeça do bebê fique achatada para um lado. Essa condição tende a melhorar à medida que o bebê passa menos tempo deitado de costas.

## 2 TIPOS DE CABEÇA PLANA

### PLAGIOCEFALIA POSICIONAL

Chamada de plagiocefalia deformacional, é a forma mais comum da síndrome da cabeça chata, afetando metade de todos os bebês.

### PLAGIOCEFALIA CONGÊNITA (CRANIOSSINOSTOSE)

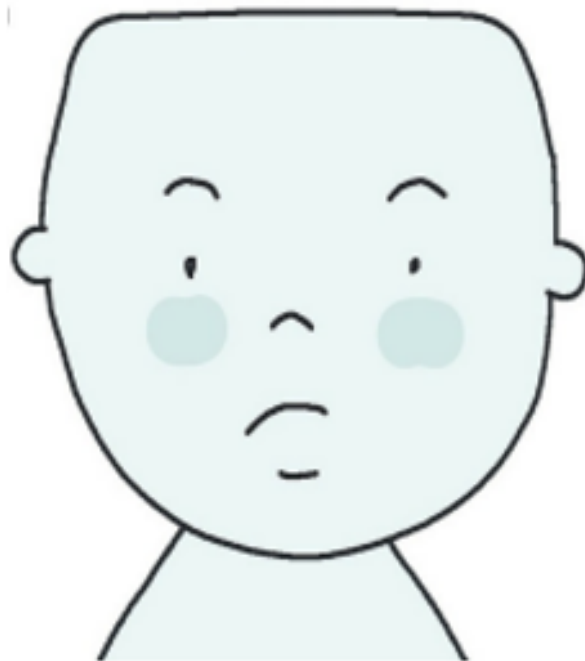
Trata-se de um defeito congênito raro, no qual as placas do crânio do bebê se fecham prematuramente, resultando em uma cabeça com formato anormal.

### CAUSAS (PLAGIOCEFALIA POSICIONAL)

- A posição do bebê dormindo é uma causa comum.
- Bebês prematuros têm maior probabilidade de desenvolver essa condição.
- Um bebê de parto múltiplo tem maior probabilidade de desenvolver essa condição devido à sua posição no útero.

### SINAIS

- Mancha plana na lateral ou na parte de trás da cabeça
- Orelhas desalinhadas
- Careca em uma área da cabeça
- Cristas ósseas no crânio
- Falta de um ponto fraco na cabeça





## TRATAMENTO E PREVENÇÃO

### VARIAR A POSIÇÃO DE DORMIR

Mudar a posição de dormir do bebê pode ajudar a reduzir a cabeça chata. Por exemplo, se você deitar seu bebê com a cabeça voltada para a esquerda, da próxima vez coloque-o com a cabeça voltada para a direita. Pode ser necessário virar delicadamente a cabeça do bebê para a direção oposta.

### EXERCÍCIOS

Uma das coisas mais eficazes que você pode fazer todos os dias são exercícios para bebês ou exercícios orientados pelo seu médico. Esses exercícios fortalecem o bebê para que ele possa dormir de bruços com segurança. Isso evita que a pressão seja exercida no mesmo ponto na parte de trás da cabeça do bebê.

### SEGURANDO O BEBÊ MAIS

Isso pode ser um pouco cansativo para você, mas segurar os bebês mais vezes durante o dia limitará o tempo que eles passam deitados de costas, o que ajuda a aliviar a pressão na área plana.

### TERAPIA DE POSICIONAMENTO

Este é um tipo de fisioterapia que ensina como reposicionar seu bebê para ajudar a desenvolver um formato de crânio mais normal.

### TERAPIA DE MOLDAGEM DE CAPACETES

Em casos mais graves, pode ser recomendado um capacete moldado. Isso envolve adaptar ao bebê um capacete especial que ajuda a corrigir o formato do crânio.

### CIRURGIA

A cirurgia geralmente é necessária na maioria dos casos de plagiocefalia congênita, quando as suturas são fechadas e a pressão no crânio precisa ser liberada.



### DICA RÁPIDA

Uma dica para lembrar em que direção a cabeça do bebê estava voltada quando você o colocou para dormir pela última vez é colocar uma chupeta no colchão na direção em que a cabeça do bebê estava voltada por último.

# DOENÇA MÃO-PÉ-BÓCA

## CARAMBA, O QUE É ISSO?

A doença mão-pé-boca (DMPB) parece terrível, mas é uma infecção comum que afeta crianças.

## O QUE É?

É uma infecção viral altamente contagiosa que se espalha facilmente. Caracteriza-se por feridas na boca e ao redor dela, além de erupções cutâneas nas mãos e nos pés. Ocasionalmente, essas feridas se espalham para as pernas, nádegas e virilha. Parecem mais pequenas erupções vermelhas elevadas do que bolhas.

É comumente observada em bebês e crianças menores de cinco anos. Existem diversas cepas do vírus, então seu filho pode desenvolver DMPB mais de uma vez.

## TRANSMISSÃO

- Propaga-se de pessoa para pessoa por contato
- Contato com saliva, muco ou fezes
- Gotículas respiratórias transportadas pelo ar provenientes de tosses ou espirros



## SINTOMAS

- Pequenas erupções cutâneas ou bolhas vermelhas nas mãos e pés do bebê, na boca e ao redor das nádegas ou genitais. Essas feridas não coçam.
- Febre
- Dor de garganta
- Desconforto e mal-estar
- Bolhas dolorosas na língua e na boca
- Falta de apetite devido a bolhas na boca



## TRATAMENTO E PREVENÇÃO

Não há cura ou tratamento para a DMPB. O vírus geralmente desaparece sozinho em uma semana a 10 dias. Até lá, acalme o bebê e ajude a aliviar o desconforto.

### MEDICAÇÃO PARA DOR

Se o bebê estiver com desconforto e febre, você poderá ser orientado a dar ibuprofeno ou Tylenol infantil. **Sempre consulte seu médico antes de dar qualquer medicamento.**

### LÍQUIDOS E ALIMENTOS FRIOS

Se o seu bebê estiver com dor ao comer, tente oferecer mais leite ou purês. Picolés feitos de suco de fruta ou iogurte também podem ajudar a aliviar a dor na boca e na garganta.

### HIDRATO

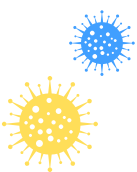
Certifique-se de que o bebê se mantenha hidratado com líquidos, leite materno ou fórmula.

### BOA HIGIENE

Lavar as mãos com frequência com água e sabão e manter brinquedos e superfícies desinfetados são duas das melhores maneiras de se proteger da DMPB.

### OBSERVAÇÃO

Entre em contato com seu pediatra se suspeitar que seu filho pode ter contraído a doença.



# A GRIPE

## É SÓ UMA QUESTÃO DE TEMPO

Não há cura ou tratamento para a DMPB. O vírus geralmente desaparece sozinho em uma semana a 10 dias. Até lá, acalme o bebê e ajude a aliviar o desconforto.

### DICA RÁPIDA

Você não transmitirá a gripe para o seu bebê através do leite materno. Na verdade, o leite materno ajudará a protegê-lo devido aos anticorpos contidos nele.

### O QUE É?

Gripe é a abreviação de vírus influenza. O vírus infecta o nariz, a garganta e os pulmões e é muito contagioso. Pode variar de uma doença leve a uma grave, até mesmo fatal.

Bebês ou crianças pequenas são afetados pela gripe, ela pode ser muito perigosa, até mesmo fatal. Crianças menores de cinco anos correm alto risco de complicações graves. Se você suspeita que seu bebê pode ter contraído gripe, não hesite em entrar em contato com seu médico.

### TRANSMISSÃO

- Inalar o vírus de alguém que o tenha e tossir ou espirrar
- Tocar em qualquer coisa que tenha o vírus

### SINTOMAS

- Febre
- Calafrios e tremores no corpo
- Tosse
- Dor de garganta
- Nariz escorrendo ou entupido
- Fadiga, mal-estar
- Falta de apetite
- Vômito ou diarreia
- Dor no corpo

**PARA MAIS INFORMAÇÕES  
SOBRE A GRIPE ACESSE:**

**[WWW.GOV.BR](http://WWW.GOV.BR)**

**OU LIGUE  
136 OUVIDORIA  
OFICIAL GOV.BR**

## COMPLICAÇÕES GRAVES

- Febre
  - Calafrios e tremores no corpo
  - Tosse
  - Dor de garganta
  - Nariz escorrendo ou entupido
  - Fadiga, mal-estar
  - Falta de apetite
  - Vômito ou diarreia
  - Dor no corpo
- Preocupações com a saúde a longo prazo (doenças cardíacas, asma ou distúrbios sanguíneos)



## O QUE FAZER

Ligue para o médico imediatamente se seu bebê apresentar algum sintoma típico de gripe e para saber se ele deve ser examinado para evitar complicações.

## DESCANSAR

Ajude seu filho a descansar bastante e mantenha as atividades no mínimo.

## FLUIDOS

Ofereça bastante líquido para evitar desidratação causada por febre e perda de apetite. Amamente o bebê com leite materno ou mamadeira, ou dê Pedialyte se o seu médico recomendar. Se o bebê estiver comendo alimentos sólidos, experimente dar sopa ou caldo.

## ANALGÉSICOS E ANTI-FEBRE

Se o seu médico recomendar, você pode dar paracetamol ou ibuprofeno para reduzir a febre e aliviar dores no corpo (não dê ibuprofeno a bebês com menos de seis meses de idade).

## MEDICAMENTOS ANTIVIRAIS

O pediatra determinará se é necessária uma prescrição antiviral para o seu bebê ou criança pequena. Medicamentos antivirais podem reduzir a duração do vírus, amenizar os sintomas e prevenir complicações. Esses medicamentos funcionam melhor quando administrados durante os dois primeiros dias da doença.

## SEJA VACINADO

Os Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e a Academia Americana de Pediatria (AAP) recomendam a vacinação de crianças com seis meses ou mais, cuidadores e pais todos os anos.



**TODOS NÓS  
PRECISAMOS DE  
UM POUCO DE  
APOIO,  
ESPECIALMENTE  
SE VOCÊ É PAI  
OU MÃE.**

# APOIO.

ENCONTRANDO AJUDA QUANDO VOCÊ PRECISA



# CUIDADOS INFANTIS

## O QUE SABER E FAZER...

A decisão de começar a cuidar de uma criança é uma das mais difíceis e estressantes para qualquer pai ou mãe. Aqui estão algumas coisas que você precisa saber e dicas para ajudar a tornar a transição um pouco menos estressante.

### O QUE É CRECHE?

As creches são de dois tipos:

#### 1. CUIDADOS INFANTIS EM GRUPO

Essas instalações são semelhantes às escolas tradicionais e são licenciadas pelo estado. As idades das crianças em creches variam de bebês a três anos.

#### 2. CUIDADOS DOMICILIARES COM CRIANÇAS

Essas instalações são administradas na casa do provedor. Alguns provedores de cuidados domiciliares são credenciados e possuem licenças estaduais, mas muitos não.

### DICA RÁPIDA

#### PROPORÇÃO DE PESSOAS

A proporção ideal de funcionários para crianças de até 12 meses é de um funcionário para cada três a quatro bebês.

## DICAS PARA ESCOLHER CRECHES INFANTIS

### FAÇA SUA PESQUISA

Obtenha recomendações de familiares, amigos, outros pais, seu pediatra, online, etc. Comece a procurar cedo, pois alguns lugares podem ter lista de espera.

### VERIFIQUE O JOGO DE CHÃO

Preste atenção à proporção entre funcionários e crianças e como os funcionários interagem com elas.

Os cuidadores devem ficar abaixados, na altura da criança, brincando com os bebês ou segurando-os no colo.

Os bebês precisam de muito, muito amor e cuidado para prosperarem.

### POLÍTICA DE HIGIENE

Descubra com que frequência os brinquedos, superfícies e espaços são higienizados.



## CONFIRA

Visite os centros você mesmo para avaliar se algum deles atende às suas necessidades. Procure:

- Ambiente limpo
- Muitos brinquedos apropriados para a idade
- À prova de crianças
- Espaço compartilhado
- Licença atual
- Estimulando atividades diárias
- Equipe acolhedora, amigável e feliz
- Muitos livros apropriados para a idade

## FILOSOFIAS CORRESPONDENTES

- Descubra se você compartilha a filosofia parental da creche em:
- Disciplina (Os cuidadores usam castigos, repreensões, etc.?)
- Televisão (A TV fica ligada o dia todo ou é usada com moderação, se é que é usada?)
- Política ou plano alimentar (quais lanches ou bebidas são fornecidos para bebês mais velhos?)
- Cochilos (Quando são os cochilos? Como os bebês agitados são colocados para dormir?)
- Política de criança doente (Quais sintomas impedem uma criança de comparecer?)
- Horários flexíveis de entrega e retirada?

## FALAR, FALAR & FALAR

Certifique-se de se comunicar confortavelmente com o cuidador. De manhã, você deve contar ao cuidador como seu filho dormiu na noite anterior, se os dentes estão nascendo e se ele tomou café da manhã. No final do dia, você vai querer saber informações semelhantes, como o número de fraldas usadas, quando seu filho tirou uma soneca e se ele parecia feliz no geral.

## CONFIE NOS SEUS SENTIMENTOS

Se algo parece errado, continue procurando. Se algo simplesmente não parece certo na situação, investigue outras opções.

## RESOLVA O CONFLITO O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL

Em caso de conflito, resolva os problemas imediatamente, em vez de ignorá-los. Trate o cuidador com respeito, mas não tenha medo de se manifestar.

## O QUE DEVE MUDAR

Se as coisas não derem certo, mude.



# BABÁS!

## ENCONTRANDO UMA BOA BABÁ

Pode ser muito difícil encontrar uma boa babá e se sentir confortável em deixar seu bebê com uma. Aqui estão algumas dicas e sugestões para facilitar a busca.



## DICAS PARA ENCONTRAR UMA BABÁ

### REFERÊNCIAS

Um dos primeiros passos é perguntar a amigos, familiares e colegas se eles têm recomendações de babás. O boca a boca é quase sempre a melhor opção. Além disso, pergunte quanto eles pagam à babá.

### COMUNIDADE LOCAL

Muitas organizações locais, como igrejas e bibliotecas, podem ter recomendações.

### APLICATIVOS ON-LINE

Utilize recursos on-line de babá.

### BABÁS

Se você tiver uma babá, ela poderá sugerir uma babá ou, se você visitar um parque local, poderá encontrar babás que tenham ideias.

## VOCÊ ENCONTROU UMA BABÁ, E AGORA?

### ENTREVISTA

Você pode começar fazendo uma entrevista por telefone para ver se acha que essa pessoa seria uma boa opção.

### VERIFICAÇÃO DE ANTECEDENTES

Se você usar um aplicativo para encontrar uma babá, ele pode oferecer a opção de verificação de antecedentes. Mas se encontrar alguém localmente, você pode usar uma das empresas de verificação de antecedentes online por uma pequena taxa. Para realizar uma verificação de antecedentes, você precisa confirmar a identidade da babá. Peça o nome completo, o número do Seguro Social e a carteira de motorista da pessoa. Se a sua babá não for cidadã americana, peça o número do passaporte e a autorização de trabalho dela.

## CONHECER E SAUDAR

Encontre-se pessoalmente com o candidato. Esteja preparado para fazer perguntas sobre como o cuidador lidaria com questões como disciplina. Se a entrevista correr bem, você deve dedicar algum tempo para apresentar o bebê ao novo cuidador. Observe como o cuidador interage com o bebê.

## ACORDAR COM AS TAXAS

É melhor combinar a remuneração antecipadamente. Isso dependerá de onde você mora, quantos filhos você tem e a idade deles. Amigos e familiares locais podem ajudar, dividindo o valor que pagam aos cuidadores.

## OBTER REFERÊNCIAS

Obtenha pelo menos duas referências que já tenham contratado o possível cuidador. Pergunte-lhes sobre a experiência do candidato e se o recomendariam. Pergunte sobre as melhores qualidades e também sobre os pontos fracos da pessoa.

## PENSAMENTOS EXTRAS

Não peça à babá para fazer outras tarefas, como limpar, lavar a louça ou lavar roupa. O ideal é que ela se concentre apenas no seu filho.

## DEFINA AS REGRAS

Se você não quer que ninguém fume em casa, convide amigos ou mande mensagens e fale com amigos até o bebê dormir, você deve estabelecer essas regras desde o início.

Informe à babá suas diretrizes sobre a quantidade de TV ou o tipo de programa que seu bebê pode assistir. Além disso, revise quais atividades são permitidas ou não e onde a babá pode ir com as crianças, como o parque ou outros locais ao ar livre.

Reveja quais alimentos ou lanches são permitidos e se há um cronograma que você deseja seguir, incluindo horários de banho e de dormir.



# BABÁS!

## ENCONTRANDO UMA BOA AJUDA.

Pode ser muito difícil encontrar uma boa babá e se sentir confortável em deixar seu bebê com uma. Aqui estão algumas coisas a considerar para facilitar a busca por uma babá.

### DICAS PARA ENCONTRAR UMA BABÁ

#### AMIGOS E FAMÍLIA

Uma das melhores fontes para encontrar uma babá são outros amigos e familiares. Este deve ser um dos primeiros lugares a procurar. O boca a boca pode ajudar você a encontrar uma babá que esteja procurando uma nova família.

#### AGÊNCIAS

Existem muitas agências especializadas em encontrar e contratar babás. Essas organizações podem ser úteis, pois cuidam de parte da seleção, realizando verificações de antecedentes.

#### PESQUISAS ON-LINE

Uma maneira de encontrar uma babá é usar um dos mecanismos de busca de babás online.

#### OUTRAS BABÁS

Use a rede de babás — babás conhecem babás e sabem quem está procurando. Uma boa maneira de encontrar uma babá é acessar essa rede. Como fazer isso? Primeiro, converse com suas amigas e pergunte às babás delas sobre alguém que elas possam conhecer.

Em segundo lugar, visite o parque local – você sempre encontrará babás e pais lá. Conversar com eles sobre possíveis candidatos pode lhe dar recomendações.





## CUSTO

O custo de uma babá varia muito dependendo de onde você mora e de quantas horas a babá trabalha. A melhor maneira de ter uma ideia do valor atual na sua região é perguntar a outros pais e, em seguida, perguntar a cada candidato a faixa salarial da pessoa.

## REFERÊNCIAS

Peça a cada candidato uma lista de referências passadas e presentes e ligue para eles. Eles devem fornecer no mínimo duas referências, embora quanto mais, melhor. Faça perguntas específicas a essas referências: em vez de perguntar se gostaram da babá, pergunte exatamente o que gostaram e o que não gostaram na pessoa ou em seu trabalho, etc.

## CONTRATO

Seja qual for o seu acordo, você deve colocá-lo por escrito para que fique claro para todos quais são as expectativas. Um documento escrito pode ajudar a delinear as responsabilidades da babá.

## COISAS A CONSIDERAR:

- Coisas a considerar:
- Qual o horário de trabalho da babá?
- Quanto você está pagando?
- Que período de férias e feriados a babá terá?
- Essas férias são pagas?
- Você está pagando uma taxa por hora ou um salário anual?
- Vocês fornecerão algum dia de licença médica?
- Você fornecerá um subsídio para combustível?
- Você quer que as tarefas domésticas e a limpeza sejam feitas?
- Você quer que a babá cozinhe para o bebê e para você?
- Você quer que a babá dê banho e coloque o bebê para dormir?
- Você tem uma agenda para o bebê?
- A babá levará o bebê ao parque?
- Você tem atividades específicas para bebês?
- É aceitável brincar com outros bebês?



# A GRANDE ENTREVISTA

## PERGUNTAS PARA FAZER À SUA BABÁ

Ter um conjunto de perguntas prontas para fazer aos candidatos pode ser muito útil ao marcar uma reunião com possíveis babás. Aqui está um conjunto de perguntas para ajudar você no processo.

### QUESTÕES

#### EM GERAL:

- Há quanto tempo você é babá?
- Quantos anos tinham as outras crianças de quem você cuidou?
- Você tem algum treinamento formal em desenvolvimento infantil ou cuidados infantis?
- Você tem treinamento em emergências? Em RCP? Primeiros socorros?
- Caso contrário, você estaria disposto a fazer aulas de RCP e treinamento de primeiros socorros?
- O que você faria se meu filho estivesse doente ou sofresse um acidente?
- Você se importaria se eu fizesse uma verificação de antecedentes seus?
- Você está em dia com sua vacina Tdap (tétano-difteria-coqueluche/tosse convulsa)?

#### SER BABÁ:

- Por que você é babá?
- Por que você está procurando uma nova posição?
- O que você gosta no trabalho?
- Descreva sua família/empregador ideal.
- O que você menos gosta em ser babá?
- Você tem algum problema com animais de estimação?





## LIDANDO COM CRIANÇAS:

- O que você acredita sobre a criação dos filhos?
- O que as crianças mais gostam em você?
- Como você conforta as crianças?
- Como você lida com a ansiedade de separação?
- Como você disciplina as crianças?
- Dê um exemplo de um problema disciplinar anterior e como você lidou com ele.
- Quais são algumas regras que você seguiu em outras casas e acha que funcionaram bem?
- Quais regras não funcionaram para você?
- Você estaria disposto a seguir minhas regras e estratégias de disciplina/conforto mesmo que elas sejam diferentes das suas?

## LOGÍSTICA E SALÁRIO:

- Você quer um acordo de moradia?
- Se não for um acordo de moradia, onde você mora e como você vai trabalhar?
- Se não for um acordo de moradia, você levará sua própria comida ou espera que as refeições sejam fornecidas?
- Você tem um carro que funciona bem, com cintos de segurança adequados e espaço para cadeirinhas?
- Você sofreu algum acidente e seu seguro de carro está em dia?
- Você fuma?
- Você está disposta a fazer tarefas leves enquanto nosso bebê dorme? Quais?
- Você tem alguma responsabilidade pessoal ou problema de saúde que possa interferir em seu horário de trabalho regular?
- Quando você poderá começar a trabalhar?
- Você estaria disponível para trabalhar à noite ou nos fins de semana?
- Você estaria disponível para viajar com nossa família nos fins de semana/férias?
- Quando você espera tirar férias?



TENTANDO  
MANTER  
“TUDOJUNTO”  
UM DIA DE CADA VEZ  
OMMMMMMMMMMMMMMMMMMM





# GERENCIANDO O ESTRESSE

## É TRABALHO DURO

O estresse da paternidade/maternidade desperta muitas emoções diferentes. Esta seção fala honestamente sobre essas emoções e maneiras de lidar com elas.





# A VERDADE!!

## TODA A VERDADE É NADA ALÉM DA VERDADE

Quando estávamos esperando, muitas coisas me foram contadas e outras não. Algumas dessas coisas teriam sido boas de saber com antecedência, e outras eram mentiras descaradas. Esta é a verdade nua e crua que nem mesmo seus parentes e amigos querem compartilhar por medo de serem vistos como vilões, insensíveis ou inapropriados.

### A MENTIRA: É TUDO TÃO MARAVILHOSO.

Nem tudo é maravilhoso! Ter um bebê na sua vida é algo maravilhoso. Você viverá muitos momentos incríveis. Mas também há muita frustração, preocupação e dor, e muitos aspectos de ter um novo bebê na sua vida não são o que eu chamaria de maravilhosos.

### A MENTIRA: VOCÊ CRIA UM VÍNCULO IMEDIATAMENTE.

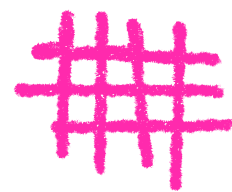
Uma amiga minha contou que isso não aconteceu imediatamente para ela, e eu tenho que concordar. Eu também achei meus bebês lindos e fiquei feliz em tê-los, mas não senti aquele vínculo mágico instantâneo descrito por outras pessoas. Admito que uma mãe pode ter sentimentos mais fortes por carregar o bebê por nove meses, mas não acho que isso aconteça com todos. Acho que os vínculos se desenvolvem de forma diferente para cada pessoa, e os laços amorosos são algo que se constrói continuamente ao longo do tempo.

### A MENTIRA: AMAMENTAR É FÁCIL.

É diferente para cada pessoa, mas, curiosamente, muitas mulheres me disseram que amamentar não era fácil e não acontecia naturalmente. Elas compartilharam inúmeras experiências de não conseguir produzir leite ou de conseguir amamentar apenas por um curto período de tempo. Ouvi algumas histórias terríveis de coisas que deram errado.

Então, se você está tendo problemas, você está longe de estar sozinha e não deve se sentir culpada! Isso foi algo que muitas mulheres também compartilharam comigo. Elas sentiam que havia algo errado com elas ou que não eram boas mães se não quisessem ou não pudessem amamentar.

**PONTO FORTE.** Você não deve se sentir mal de jeito nenhum. Na maioria dos casos, você já tem que fazer a maior parte do trabalho, está cansada, se recuperando e passando por um tsunami hormonal, então, se você não consegue lidar com isso ou se é muito doloroso amamentar, dane-se.



**A MENTIRA: MULHERES PODEM FAZER SEXO EM SEIS SEMANAS.**

Li isso e pensei: "Nossa, sou gay e não tinha toda aquela coisa acontecendo lá embaixo, como as mães de primeira viagem, e às vezes mal conseguia transar". Eu estava tão cansado; tudo o que eu queria era dormir. Conversei com várias amigas e aqui está o que descobri: a maioria não sentia necessidade de transar imediatamente.

Elas estavam cansadas, se acostumando a ser mães de primeira viagem, com os hormônios um pouco descontrolados, amamentando e preocupadas com o próprio corpo. Algumas disseram que queriam sexo porque se sentiam mais excitadas do que o normal; outras faziam sexo não tanto pelo ato em si, mas pela validação amorosa de que se sentiam desejáveis e bonitas para o parceiro. Parece que depende da pessoa, mas, na minha opinião, você não deve se sentir culpada ou apressada.

**A MENTIRA: O SORRISO DO SEU BEBÊ FAZ TUDO VALER A PENA.**

É, claro. Eu amo muito meus filhos, mas quando eles estão gritando e gritando, não penso em sorrisos.

**A VERDADE: É QUE É MUUUITO TRABALHO.**

Sim, é trabalho, e é mais trabalho do que você imagina. Cuidar de bebês e crianças pequenas pode ser exaustivo e cansativo. Se você cuida das crianças em tempo integral, é um trabalho extremamente árduo. Não é um trabalho das nove às cinco, do qual você bate o ponto no final do dia para ir para casa e relaxar.

Você trabalha das seis ou sete da manhã até por volta das sete da noite. Vai para a cama, levanta e faz tudo de novo no dia seguinte, e no outro, e no outro, e nos fins de semana também — isso é difícil. E isso supondo que seus filhos durmam a noite toda. Para quem tem creche, tenho certeza de que considera isso uma bênção, mas quando não tem, como nos fins de semana, até isso é um trabalho exaustivo.

Os fins de semana costumavam ser o momento de recuperar o sono, fazer recados, cuidar de tarefas domésticas ou fazer algo divertido. Mas esteja preparado: não é mais tão fácil assim.



# A VERDADE!!

## TODA A VERDADE É NADA ALÉM DA VERDADE

### A VERDADE: É CARO.

Sim, sim e sim. Nossa, gastamos tanto dinheiro com as crianças; estou impressionada, e estamos apenas começando. Sinto como se fosse à loja sem parar e, quando volto, tudo parece ser para as crianças. Fraldas, fórmula, comida, roupas, móveis... os custos aumentam rapidamente.

### A VERDADE: VOCÊ ESTARÁ CANSADO.

As pessoas vão te dizer isso, mas eu te digo, é muito mais que isso. Agora eu experimentei um nível de exaustão que nunca senti antes. Sim, não estou brincando. Se você perguntar a novos pais, todos concordarão. A exaustão não é só física; é também mental. A combinação é inacreditável.

Meus amigos e familiares me disseram, quando compartilhei meus sentimentos, que sim, é difícil. Disseram que em um ou dois anos, vai melhorar muito. Espero que você e seu parceiro trabalhem juntos para darem um ao outro tempo para descansar e encontrar um tempo para si mesmos.

### A VERDADE: VOCÊ DORMIRÁ MUITO MENOS.

Amigos e familiares dirão que seu sono será afetado por ter filhos.

Eles estão absolutamente certos, mas o impacto é enorme, especialmente se você for como eu, que tinha dificuldade para dormir antes de ter filhos. Dormir é difícil. Eu sempre dormia com um ouvido aberto e, agora, com os bebês, minha audição ficou supersônica.

Costumo ouvir cada pequeno movimento e choro, mesmo com bebês dormindo no corredor. Muitas mães me disseram que sentem a mesma coisa. Talvez seja o instinto maternal. Ironicamente, meu parceiro dorme como uma pedra e não ouve nada, o que muitas das minhas amigas me dizem que é igualzinho aos maridos. Deve ser algo comum em casais: uma pessoa dorme tão levemente e a outra está morta para o mundo.

**A VERDADE: VOCÊ VIVE PARA ELES.**

Vale a pena repetir. Seu foco não está mais nas suas necessidades, mas sim nelas. É muito difícil ignorar uma criança gritando ou um bebê chorando. Você acaba querendo evitar que seu filho tenha um colapso, então aprende a garantir que seus queridinhos estejam alimentados, descansados e, no geral, felizes. Você estará pensando e planejando tudo em torno das crianças, além de ficar de olho nelas constantemente para garantir que não se matem.

**A VERDADE: VOCÊ SENTIRÁ EMOÇÕES BEM INTENSAS.**

Uma coisa que descobri e que ninguém lhe conta de antemão são as emoções intensas que você pode sentir, boas e ruins, com seu bebê. Sou naturalmente uma pessoa otimista e feliz, mas há algo nos gemidos e gritos de um bebê que me deixa louca. Um dia, meus dois bebês começaram a gemer e gritar. A combinação realmente me afetou. Senti um aperto intenso no centro do peito e meu corpo começou a enrijecer. Fiquei incrivelmente irritada.

Eu queria tanto que eles parassem que quase gritei. O que também me chocou foram os pensamentos que passavam pela minha cabeça; os pensamentos de violência física que eu tinha eram inacreditáveis. Claro, eu não os colocaria em prática, mas eles estavam lá. Eu não reconheci essa pessoa; eu nunca a tinha visto antes. Compartilhei isso com familiares e amigos que eram pais, e eles admitiram que sim, eles também tinham vivenciado emoções bastante intensas.

Esses sentimentos eram tão fortes e intensos, e me surpreendeu que ninguém tivesse mencionado que isso era algo que eu poderia vivenciar. Além disso, eu me sentia muito mal por ter esses sentimentos, pensando que devia ser uma péssima mãe, só para descobrir que era algo real. Não consigo imaginar como as mães biológicas devem se sentir: não apenas cansadas, mas também se recuperando e com os hormônios trabalhando a mil. Então, estou aqui para dizer que você não é má ou má por ter esses sentimentos, e não é a única a tê-los.

Um dos melhores conselhos que minha irmã me deu foi como ela lidou com isso: colocou o bebê no berço, no cercadinho ou em algum lugar seguro e foi embora. Dê a si mesma um minuto para se recompor, respirar e encontrar seu centro antes de retornar ao que estava fazendo.



# PÓS-PARTO

O nascimento do seu bebê deveria ser um dos momentos mais felizes da sua vida, então por que você se sente tão infeliz?

## FORMAS DE DEPRESSÃO PARTURIAL

Existem três tipos de depressão que uma mãe pode sentir após o nascimento do bebê. Eles podem ser causados pela rápida mudança nos níveis hormonais que ocorre após o parto.

### 1. TRISTEZA PÓS-PARTO OU TRISTEZA INFANTIL

Uma forma comum e leve de depressão pós-parto que começa de dois a três dias após o parto e dura até duas semanas.

### 2. DEPRESSÃO PÓS-PARTO

Uma forma mais grave de depressão, que dura mais de duas semanas. Os sintomas duram mais e são mais intensos.

### 3. PSICOSE PÓS-PARTO

Esta é uma condição rara, mas séria.

## SINTOMAS DA TRISTEZA INFANTIL:

- Mudanças de humor
- Choro
- Ansiedade
- Concentração reduzida
- Sentindo-se triste ou triste
- Problemas de apetite
- Irritabilidade
- Problemas para dormir
- Sentindo-se sobrecarregado

## SINTOMAS DE DEPRESSÃO PÓS-PARTO:

- Insônia
- Mudanças no apetite
- Irritabilidade e raiva intensas
- Desinteresse em criar vínculos com o bebê
- Sentindo-se triste e sobrecarregado
- Chorando muito
- Ataques de pânico
- Pensamentos de machucar você ou seu bebê
- Pensamentos de morte ou suicídio
- Mudanças intensas de humor
- Afastando-se de amigos e familiares



## SINTOMAS DE PSICOSE PÓS-PARTO:

- Confusão e desorientação
- Excesso de energia e agitação
- Pensamentos obsessivos sobre seu bebê
- Paranoia
- Alucinações e delírios
- Tentativas de machucar você ou seu bebê
- Distúrbios do sono

## O QUE SABER E COMO TRATAR:

**DEPRESSÃO INFANTIL:** Sentir-se triste e/ou vazio é muito comum e geralmente desaparece em duas semanas. Descanse sempre que puder e busque ajuda de amigos e familiares.

**A DEPRESSÃO PÓS-PARTO:** é uma condição séria e precisa ser tratada. Os tratamentos comuns para depressão pós-parto são:

**Tratamento:** Trabalhar com um terapeuta, psicólogo ou assistente social para aprender estratégias para entender e controlar a depressão.

**Medicamentos:** Um medicamento antidepressivo pode ser prescrito.

**PSICOSE PÓS-PARTO** é uma emergência médica. Ligue para o 190 e procure tratamento imediato. Os tratamentos durante um episódio psicótico incluem medicamentos para reduzir a depressão, estabilizar o humor e reduzir a psicose.

## QUANDO CHAMAR O MÉDICO

É importante ligar para seu médico o mais rápido possível se os sinais e sintomas de depressão apresentarem alguma destas características:

- Não desbota após duas semanas
- Piorar
- Dificultar o cuidado com o seu bebê
- Dificultar a conclusão das tarefas diárias
- Inclua pensamentos de machucar você ou seu bebê

### AVISO:

Se você tiver qualquer pensamento de machucar a si mesma ou ao seu bebê, procure imediatamente ajuda para cuidar do seu bebê com seu parceiro ou entes queridos, e:

- Entre em contato com seu prestador de cuidados primários.
- Chame um profissional de saúde mental.
- Ligue para Centro de Valorização da Vida em 188 ou acesse o site [www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)
- Entre em contato com um amigo próximo ou ente querido.



# EU ESTOU PERDENDO MINHA CABEÇA #@\$!%\*

## LIDANDO COM O ESTRESSE E FRUSTRAÇÃO



Cada pessoa lida com o estresse de uma forma, mas um bebê chorando sem parar irrita todo mundo. Ninguém lhe diz honestamente o quão frustrado e irritado você pode se sentir. É completamente **NORMAL** e você não está sozinho.

### DICAS PARA LIDAR COM O ESTRESSE

#### COMPARTILHE A RESPONSABILIDADE

Seja você mãe solteira ou casada, todas as responsabilidades de criar um bebê sozinha são tremendamente difíceis. Cuidar de um recém-nascido é física e emocionalmente desgastante, e muita coisa para qualquer pessoa solteira assumir.

Certifique-se de que a sua cara-metade esteja fazendo a sua parte do trabalho, ou você rapidamente acabará ressentido com ela, e muito! Se você é pai ou mãe solteiro(a), peça ajuda a familiares e amigos.

#### RESERVE UM TEMPO PARA VOCÊ

Cuidar de um recém-nascido é um trabalho que dura o dia todo. Nos primeiros dias e possivelmente meses, seu recém-nascido acordará chorando com frequência. Isso torna o sono muito difícil. Revezar com seu parceiro certamente ajudará a aliviar a tensão.





Se você conhece alguém responsável, confiável e disposto a cuidar do seu bebê por apenas algumas horas, não hesite em aceitar a oferta.

Existe uma ideia estranha de que você não deve ter vida pessoal depois de ter filhos. Claro, as coisas definitivamente serão diferentes, mas você não pode parar completamente sua vida. Faça algo de bom para si mesma – arrume o cabelo, vá ao spa – até mesmo almoçar com uma amiga fará uma grande diferença.

## TENHA UMA AGENDA

Quanto mais rápido você conseguir estabelecer um horário para seu bebê se alimentar, dormir e brincar, mais fácil será para ele retomar o controle sobre o seu tempo. Você precisa criar um horário para o bebê e monitorar a quantidade de mamadas, a duração do sono e até mesmo as evacuações.

Estabelecer uma rotina para nossos filhos a partir do segundo mês foi extremamente útil. A rotina nos ajudou a fazer com que as crianças dormissem a noite toda quando completaram 3 ou 4 meses de idade. Foi uma salvação!

## PREPARE AS MAMADEIRAS COM ANTECEDÊNCIA

Preparar mamadeiras na noite anterior torna muito mais simples preparar tudo para um bebê faminto e chorão no dia seguinte.

## DURMA SEMPRE QUANDO PUDER

Ficar de **plantão 24 horas por dia** é exaustivo, e você só vai dormir algumas horas por vez. Se você conseguir dormir enquanto o bebê está deitado, ótimo, mas é difícil se você tiver outros filhos. Peça para seu parceiro ou os avós ajudarem enquanto vocês dormem.

### Papai hack's

Às vezes, encontrar um momento para cuidar de si mesma, seja indo ao banheiro, tomando banho ou fazendo tarefas domésticas, pode ser desafiador. Você sempre pode colocar seu bebê em um carrinho de bebê enquanto faz essas coisas. É seguro e você pode ver seu bebê, e ele pode ver você.



# ESTOU PERDENDO A P\*#!A DA PACIÊNCIA



## COM ESTRESSE E FRUSTRAÇÃO

### PREPARE-SE

Há uma quantidade incrível de coisas para saber quando você é pai ou mãe pela primeira vez, e até mesmo pela segunda vez. Preparar-se com conhecimento e recursos desde o início pode ajudar quando a situação ficar séria. Muitos hospitais, igrejas e organizações de obstetrícia oferecem aulas gratuitas para ajudar você a se preparar. Existem alguns livros incríveis sobre parentalidade, como este, que ajudam a tornar a experiência menos estressante e mais fácil.

### SAIA DE CASA

Ter um carrinho que funcione com recém-nascidos é muito prático, pois permite que você saia de casa para passear ou ir ao parque. Isso ajuda muito a mantê-lo são e relaxado.

### JUNTE-SE A UM GRUPO DE PAIS

Compartilhar suas experiências e sentimentos com outras pessoas é uma ótima maneira de obter informações valiosas sobre como cuidar do seu bebê.

### FICA MELHOR

Como pai ou mãe de primeira viagem, suas responsabilidades são muitas e seu nível de estresse é alto. Saiba que as coisas melhoram, principalmente quando você cria uma rotina e o bebê dorme a noite toda.

## **EU SOU UM(A) SUPER MÃE/PAI?**

Essa é a maior besteira que já ouvi. Não existe superpais, e qualquer um que diga o contrário é um mentiroso. O hábito de comparar nosso desempenho como pais com o de outros é tão injusto e irrealista, porque cada criança é diferente, assim como cada pai.

Fiz uma quantidade enorme de pesquisas para montar este livro, e uma coisa que notei que me incomodou bastante foram os pais nas redes sociais que se enfeitavam e falavam sobre trocar fraldas, lidar com bebês doentes, etc.

**Não é real;** não se deixe levar por essa realidade falsa. Sejamos realistas. Ter filhos dá muito trabalho; é exaustivo, estressante e bagunçado. Na maioria das vezes, não é um momento bonito para o Instagram. Nem pense em acreditar que você não é boa o suficiente!

## **COMA SAUDÁVEL**

Pode ser difícil encontrar tempo para comer, mas é importante se alimentar com coisas que lhe façam bem. Beber bastante água e se alimentar de forma saudável ajudará você a manter a energia necessária para cuidar do seu recém-nascido.

## **AS EMOÇÕES ESTARÃO POR TODO LUGAR**

Você pode passar de adorar seu bebê e se maravilhar com os dedinhos das mãos e dos pés a lamentar a perda de independência e se preocupar com a capacidade de cuidar de um recém-nascido, tudo no espaço de uma hora. Você e seu parceiro estarão cansados e ansiosos, mas mantenham a paciência e o carinho um pelo outro.

## **PARE DE SE CULPAR**

Dê um tempo para si mesmo; se a roupa não for lavada, os pratos não forem lavados e você servir sanduíches de cereal ou manteiga de amendoim no jantar de vez em quando quando estiver extremamente exausto, tudo bem.

# ENCONTRANDO UM EQUILÍBRIO E EU?

## CUIDANDO DE VOCÊ

Constituir uma família exige muita responsabilidade e muito trabalho, mas é importante não negligenciar suas necessidades no processo. É verdade que você vai desviar bastante o foco de si mesma, porque os filhos vêm em primeiro lugar. Mesmo assim, abrir mão completamente de qualquer tempo para si mesma não é a solução.

Você precisa conseguir recarregar as baterias em algum momento. Caso contrário, isso afetará a maneira como você cuida da sua família, como se relaciona com seu parceiro e como se sente consigo mesmo. Não existe uma solução definitiva para encontrar o equilíbrio, mas existem algumas medidas que você pode tomar para ajudar a alcançar algum nível de equilíbrio.

## DICAS PARA ENCONTRAR O EQUILÍBRIO

### PARENTALIDADE: É UM ESPORTE DE EQUIPE.

Trabalhar em equipe é extremamente importante. Dividir a carga de trabalho para que ela se torne menos sobrecarregada é necessário. Ter um dos pais assumindo o controle para que o outro possa sair de casa para fazer compras, ir à academia ou tomar um café é fundamental. Isso deve ser feito para que cada pessoa tenha a mesma quantidade de tempo livre ou fora de casa.

Se você é um pai que trabalha e seu parceiro está em casa cuidando das crianças, quando você chega em casa, precisa ajudar. Pode ser a última coisa que você queira fazer, mas seu parceiro precisa de um descanso. Para mim, poucas coisas são mais exaustivas do que ter que cuidar das crianças sem parar, então, se esforce, ou você vai criar muito ressentimento que acabará afetando seu relacionamento.

## OBTER AJUDA

Se você não tiver um parceiro para ajudar, considere uma babá ou familiares que possam ajudar, mesmo que seja por apenas uma ou duas horas. Mesmo um curto período de tempo fora de casa, longe das crianças, pode fazer você se sentir melhor.

## SEJA AGRADÁVEL

Pode ser muito difícil ser gentil, atencioso e atencioso quando você está exausto, estressado e frustrado. Acredite em mim, minha paciência se esgota rapidamente, mas como meu parceiro me lembra, ah, com tanto carinho: "Seja legal". Ele está certo: se vocês dois forem amorosos e gentis um com o outro, isso os ajudará a lidar melhor com o estresse.

Desligue a TV, largue o iPad ou telefone e faça uma massagem atenciosa nas costas ou abraços amorosos; essas demonstrações improvisadas de afeto fazem a diferença.

## ESTACIONE

Levar seu bebê ao parque é uma ótima maneira de mudar as coisas. Também é uma ótima maneira de conhecer outros pais e babás com crianças. Ter alguém com quem conversar e compartilhar suas experiências e preocupações pode ser muito útil.

## JOGOS

Os pais ou babás que você conhece no parque podem ser oportunidades potenciais para brincar. Passar tempo com outros adultos com bebês pode fazer você se sentir melhor e menos sozinho.

## DORMIR

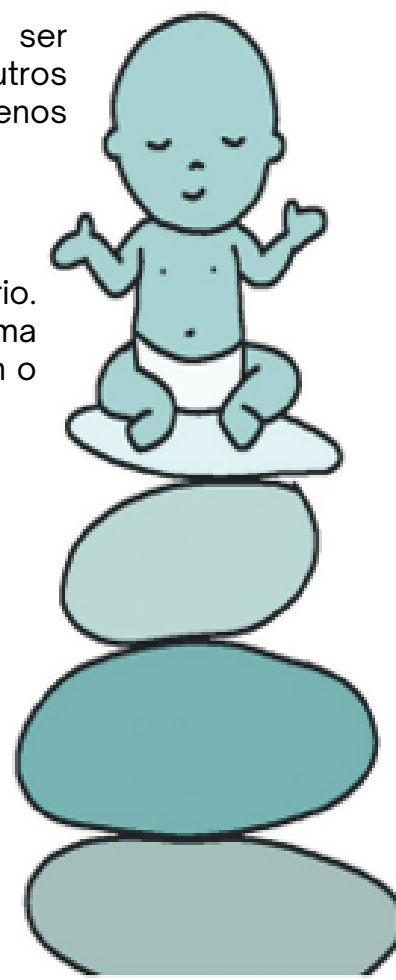
O sono é fundamental para conseguir encontrar o equilíbrio. Se você está cansado e exausto, quando o bebê vai tirar uma soneca, você também deveria. Ir para a cama cedo também o ajudará a se sentir melhor.

## DATA NOITE

Estabeleça um encontro noturno para você e seu parceiro. Contrate uma babá e façam algo divertido juntos.

## VAI DAR UM PASSEIO

O ar fresco é muito bom não só para o bebê, mas também para você. Você pode até dar um passeio no shopping local para mudar de cenário.



## O CUIDADO COM O BEBÊ NÃO DEVE SER À CUSTA DE SI MESMO

**Realidade do dia a dia:** Muitos pais e mães, especialmente os de primeira viagem, acabam se sacrificando completamente em prol do bebê. Eles passam a dormir menos, comer de forma inadequada e se esquecem de cuidar de suas próprias necessidades.

**Impacto real:** Uma mãe pode passar dias sem dormir o suficiente, ou um pai pode negligenciar seus próprios cuidados de saúde, tudo em nome de cuidar do bebê. Isso leva a um cansaço extremo, ansiedade e até depressão. Os pais precisam entender que, ao não cuidarem de si mesmos, sua capacidade de cuidar do bebê diminui.

**Dica:** Organize turnos de cuidado. Dividir as responsabilidades com o parceiro ou familiares ajuda a garantir que ambos possam descansar e se recuperar. Estabelecer horários alternados para cuidar do bebê permite que ambos os pais tenham momentos para reabastecer suas energias.

## O PSEUDO EGOÍSMO DO BEM-ESTAR

**Percepção equivocada:** Muitas pessoas pensam que cuidar de si mesmas é egoísmo, principalmente as mães, que muitas vezes sentem que devem estar disponíveis o tempo todo para o bebê. Porém, é importante entender que cuidar de si é essencial para cuidar bem dos outros.

**Dica:** Pratique a autoempatia. Trate-se com a mesma compaixão que você trataria um amigo ou familiar. Reconheça seus limites e busque momentos para se cuidar, mesmo que sejam breves. Reconhecer que você precisa de autocuidado é um passo vital para manter o equilíbrio emocional e físico.

## O CUIDADO COM A SAÚDE MENTAL

**O impacto emocional de ser pai e mãe:** A chegada de um bebê pode causar estresse e ansiedade, especialmente quando o bebê chora muito ou tem dificuldades de adaptação. Isso é algo que muitos pais enfrentam no cotidiano. Negligenciar a saúde mental pode levar a problemas graves, como depressão pós-parto, burnout e esgotamento emocional.

**Dica:** Crie uma rotina de relaxamento. Encontre pequenos momentos durante o dia para se desconectar, como uma breve meditação ou praticar respiração profunda. Isso ajuda a aliviar o estresse acumulado e promove um equilíbrio mental que beneficia tanto os pais quanto o bebê.



## A IMPORTÂNCIA DE TER UM TEMPO SOZINHO OU A DOIS



**Conexão com o parceiro:** Os pais e mães podem esquecer de manter o relacionamento a dois depois que o bebê chega. Isso pode gerar distância emocional, estresse e até problemas no relacionamento. Ter tempo a dois é essencial para fortalecer a parceria e garantir que os pais estejam emocionalmente saudáveis.

**Dica:** Estabeleça pequenas escapadas juntos. Planeje momentos, mesmo que breves, para ficar a sós com seu parceiro. Seja um jantar rápido ou uma caminhada juntos, esses momentos ajudam a preservar a intimidade e o vínculo, fundamentais para manter a saúde do relacionamento.

## A NECESSIDADE DE RESTABELECEER ROTINAS

**Qualidade do sono:** O sono é um dos maiores desafios para os pais de recém-nascidos, mas a privação de sono afeta profundamente a saúde mental e física. Estabelecer rotinas e ter momentos para descansar é essencial para o bem-estar dos pais.

**Dica:** Use o apoio para criar uma rotina de descanso. Organizar os cuidados com o bebê para que ambos os pais possam dormir melhor é fundamental. Inclua a ajuda de familiares ou amigos para revezar os cuidados noturnos, garantindo que todos na casa possam ter um descanso adequado.

## O CUIDADO FÍSICO: EXERCÍCIOS E ALIMENTAÇÃO

**A importância de cuidar do corpo:** A alimentação saudável e a prática de exercícios físicos não só melhoram o bem-estar físico, mas também aumentam a disposição e reduzem o estresse. Muitas vezes, os pais ficam tão concentrados nas necessidades do bebê que se esquecem de sua própria saúde física.

**Dica:** Inclua exercícios na sua rotina diária. Pode ser difícil encontrar tempo para a academia, mas uma caminhada de 15 a 20 minutos já é suficiente para melhorar a disposição. Além disso, tentar manter uma alimentação equilibrada contribui diretamente para a saúde física e emocional.

## ENCONTRANDO O APOIO NECESSÁRIO

**O papel da rede de apoio:** Ter uma rede de apoio, seja da família ou amigos, é essencial para aliviar o estresse e a pressão. Pais que não têm apoio podem se sentir sobrecarregados e isolados. Pedir ajuda não é um sinal de fraqueza, mas de sabedoria e cuidado com o próprio bem-estar.

**Dica:** Fique à vontade para pedir ajuda. Não tenha medo de aceitar ou pedir ajuda quando necessário. Se familiares ou amigos oferecem apoio, aproveite. Lembre-se de que pedir ajuda não significa que você não seja capaz, mas sim que você está se cuidando para ser o melhor pai ou mãe possível.



# PAPAI OU MAMÃE SOLO? E AGORA, O QUE EU FAÇO !!

## O DESAFIO DE SER UM PAI OU MÃE SOLO

**Realidade do dia a dia:** Ser pai ou mãe solo é um desafio enorme. Sem uma rede de apoio, esses pais se veem sozinhos na tarefa de cuidar e sustentar os filhos, o que pode gerar sentimentos de sobrecarga e solidão. Muitas vezes, esses pais têm que equilibrar o trabalho, o cuidado com os filhos e, ao mesmo tempo, a falta de tempo para si mesmos.

**Impacto real:** Pais e mães solteiros frequentemente enfrentam dificuldades para conseguir um tempo para descansar ou realizar suas próprias tarefas, como trabalho, estudos e cuidados pessoais. Isso pode levar à exaustão e estresse elevados, e, em alguns casos, à depressão.

## A FALTA DE UMA REDE DE APOIO

**Realidade do dia a dia:** Um dos maiores desafios enfrentados por pais e mães solteiros é a falta de suporte. Seja para tarefas do dia a dia ou para momentos de descanso, a ausência de uma rede de apoio – como avós, tios, amigos ou parceiros – faz com que a carga emocional e física se torne ainda mais pesada.

**Impacto real:** Isso pode se refletir em um estresse constante e dificuldade para equilibrar a vida pessoal, profissional e os cuidados com o filho. Muitos pais acabam se sentindo isolados e sem alternativas para melhorar sua situação.

**Dica:** Procure grupos de apoio para pais solos. Existem diversos grupos online e até presenciais onde pais e mães solteiros podem compartilhar experiências, buscar conselhos e até organizar trocas de favores, como cuidar temporariamente de um filho enquanto outro pai tem um compromisso.



## A FALTA DE UMA REDE DE APOIO

**Realidade do dia a dia:** Um dos maiores desafios enfrentados por pais e mães solteiros é a falta de suporte. Seja para tarefas do dia a dia ou para momentos de descanso, a ausência de uma rede de apoio – como avós, tios, amigos ou parceiros – faz com que a carga emocional e física se torne ainda mais pesada.

**Impacto real:** Isso pode se refletir em um estresse constante e dificuldade para equilibrar a vida pessoal, profissional e os cuidados com o filho. Muitos pais acabam se sentindo isolados e sem alternativas para melhorar sua situação.

**Dica:** Procure grupos de apoio para pais solos. Existem diversos grupos online e até presenciais onde pais e mães solteiros podem compartilhar experiências, buscar conselhos e até organizar trocas de favores, como cuidar temporariamente de um filho enquanto outro pai tem um compromisso.

## DESAFIOS NA HORA DE TRABALHAR E CUIDAR DO FILHO

**Realidade do dia a dia:** Conciliar o trabalho e o cuidado de uma criança sem ajuda é extremamente desafiador. Para muitos pais e mães solteiros, as opções de creche podem ser caras, ou as alternativas de cuidado infantil podem não ser acessíveis.

**Impacto real:** Muitos pais acabam tendo que fazer malabares entre trabalho remoto, reuniões e as necessidades do filho. Isso pode prejudicar tanto a produtividade quanto a saúde emocional do cuidador.

**Dica:** Busque alternativas de trabalho flexível. Algumas empresas oferecem horários flexíveis, que podem ser úteis para pais solos. Além disso, é importante conversar com empregadores sobre a possibilidade de ajustes para poder conciliar o trabalho com o cuidado do filho.



## A CULPA DE NÃO CONSEGUIR FAZER TUDO

**Realidade do dia a dia:** A pressão de ser “perfeito” pode pesar sobre pais e mães solteiros. Eles sentem uma grande responsabilidade de cumprir todas as funções, de ser bom pai/mãe, provedor e ainda cuidar de si mesmos, o que acaba gerando uma culpa constante por não conseguir realizar tudo.

**Impacto real:** Essa sensação de culpa pode afetar o bem-estar emocional do pai ou da mãe solo. Muitas vezes, isso se traduz em sentimentos de inadequação, esgotamento e até insegurança sobre sua capacidade de cuidar do filho.

**Dica:** Aceite seus limites e busque apoio. Entender que não é possível fazer tudo sozinho é o primeiro passo para aliviar a carga emocional. Buscar apoio profissional, psicológico ou até de grupos de apoio de pais pode ajudar a superar esse sentimento de culpa.

## FALTA DE MOMENTOS PARA O CUIDADO PESSOAL

**Realidade do dia a dia:** Pais e mães solteiros frequentemente se dedicam 100% ao cuidado dos filhos, negligenciando suas próprias necessidades de descanso, lazer ou cuidados pessoais. A ausência de tempo para si pode afetar a saúde mental e física.

**Impacto real:** Esse desgaste pode levar ao estresse, fadiga crônica, irritabilidade e uma sensação de estar sobrecarregado. Sem tempo para descansar ou fazer atividades prazerosas, o cuidador perde a motivação e o ânimo.

**Dica:** Estabeleça momentos curtos de autocuidado. Mesmo com a rotina cheia, tente criar pequenos momentos para você. Isso pode incluir pedir ajuda a alguém de confiança para cuidar do bebê por uma ou duas horas, ou procurar atividades que você goste de fazer, como uma leitura rápida ou meditação.





## FALTA DE ACESSO A CRECHES OU CUIDADORES DE CONFIANÇA

**Realidade do dia a dia:** Muitos pais e mães solteiros têm dificuldades para encontrar alternativas acessíveis para o cuidado infantil, especialmente quando o bebê não tem idade suficiente para a escola. Isso faz com que eles fiquem presos a uma rotina difícil, onde não conseguem nem descansar nem realizar outras tarefas essenciais.

**Impacto real:** A falta de acesso a creches de qualidade e acessíveis coloca os pais em uma situação em que o tempo de trabalho e os cuidados com o filho se tornam mutuamente exclusivos.

**Dica:** Pesquise alternativas de cuidado comunitário. Algumas cidades oferecem opções de creches subsidiadas ou grupos de cuidado infantil coletivo, onde os pais podem compartilhar a responsabilidade do cuidado das crianças, tornando-o mais acessível e menos pesado.

## A IMPORTÂNCIA DO AUTOCUIDADO EM UM CENÁRIO DE PARENTALIDADE SOLO

**Realidade do dia a dia:** A falta de autocuidado entre pais e mães solos pode levar a uma espiral de estresse, onde o cansaço emocional e físico é acumulado, tornando as tarefas do dia a dia ainda mais difíceis de serem realizadas.

**Impacto real:** Quando o autocuidado é deixado de lado, os pais podem se sentir emocionalmente distantes do filho, com baixa energia para interagir de forma positiva, o que pode afetar o relacionamento familiar e o bem-estar de todos.

**Dica:** Procure encontrar apoio psicológico. Manter a saúde mental é fundamental para poder oferecer o melhor cuidado possível ao seu filho. Consultar um terapeuta ou psicólogo pode ajudar a lidar com os estressores diários e dar estratégias para lidar com as pressões da parentalidade solo.



## BUSCANDO EQUILÍBRIO ENTRE TRABALHO E PARENTALIDADE

**Realidade do dia a dia:** Encontrar equilíbrio entre trabalho e parentalidade é um dos maiores desafios de pais e mães solteiros. O trabalho exige tempo e atenção, e, muitas vezes, o bebê precisa de cuidados constantes.

**Impacto real:** O sentimento de sobrecarga pode surgir quando os pais tentam equilibrar tudo sozinhos, resultando em um estresse constante que afeta o rendimento no trabalho e a qualidade do tempo dedicado ao filho.

**Dica:** Comunique-se com seu empregador sobre suas necessidades. Se possível, procure acordos de horários flexíveis ou opções de trabalho remoto que permitam conciliar melhor suas responsabilidades profissionais e familiares.

## ENCONTRANDO FORÇA NA SUA PRÓPRIA JORNADA

**Realidade do dia a dia:** Ser pai ou mãe solo muitas vezes significa navegar por desafios inesperados, sem um mapa claro. A solidão, o medo do julgamento, e a pressão para ser "o melhor" podem pesar, fazendo com que os pais se sintam desamparados. Mas, ao mesmo tempo, muitos pais solos descobrem que a experiência os torna mais resilientes e fortalecem seu vínculo com os filhos.

**Impacto real:** Embora o caminho da paternidade ou maternidade solo seja difícil, muitos pais descobrem uma força interior e uma capacidade de adaptação que não imaginavam possuir. Ao longo do tempo, superando as dificuldades diárias, muitos pais se sentem mais conectados ao seu filho e mais confiantes em sua própria capacidade.

**Dica:** Celebre pequenas vitórias. A cada dia, seja gentil consigo mesmo e reconheça as conquistas, por mais simples que pareçam. Pode ser desde fazer uma refeição saudável para o filho, até conseguir dormir um pouco mais. Cada pequeno passo é uma vitória, e a cada vitória, você se fortalece. Não é sobre perfeição, mas sobre o esforço contínuo e o amor incondicional que você oferece ao seu filho.



# DICAS FINANCEIRAS

## PARA VOCÊ E SUA NOVA FAMÍLIA!

Ter um filho transforma profundamente a vida familiar, especialmente nas finanças. Uma boa organização financeira pode proporcionar segurança, conforto e tranquilidade para a família, independentemente do nível de renda. Confira dicas práticas que podem ser adotadas por todos.

### PLANEJAMENTO FINANCEIRO BÁSICO:

O planejamento financeiro básico envolve conhecer detalhadamente quanto você ganha e quanto gasta.

- Faça um levantamento completo das receitas (salários, benefícios, rendas extras) e despesas familiares (fixas e variáveis).
- Despesas fixas são aquelas obrigatórias e regulares, como aluguel, contas de água, luz, alimentação básica. Despesas variáveis incluem lazer, roupas, presentes, etc.
- Utilize ferramentas práticas como planilhas no Excel, Google Sheets ou aplicativos como Organizze ou Mobills para facilitar esse controle.

**Dica prática:** Avalie cuidadosamente o orçamento para identificar e eliminar gastos supérfluos, aumentando sua eficiência financeira.

### ORÇAMENTO MENSAL REALISTA

Um orçamento mensal equilibrado deve contemplar as necessidades básicas, lazer e economia.

- Recomenda-se distribuir a renda em: 50% para necessidades básicas (alimentação, moradia), 30% para lazer e desejos pessoais, e 20% para poupança e investimentos.
- Adapte esses percentuais conforme a realidade financeira da família, garantindo sempre prioridade para as necessidades essenciais.

**Dica prática:** Registre e revise regularmente os gastos para assegurar o cumprimento do orçamento.

## ECONOMIA INTELIGENTE E CONSCIENTE

Economizar não é apenas gastar menos, mas gastar melhor.

- Planeje suas compras antecipadamente e faça listas detalhadas para evitar compras impulsivas.
- Aproveite promoções, cupons e benefícios oferecidos por programas de fidelidade.
- Considere substituir produtos caros por alternativas mais acessíveis e igualmente eficazes.

**Dica prática:** Cozinhe em casa com regularidade, evitando gastos excessivos com alimentação fora ou delivery.

## PREPARAÇÃO FINANCEIRA PARA EMERGÊNCIAS

Estar preparado para situações inesperadas é essencial para a estabilidade familiar.

- Constitua um fundo emergencial equivalente a pelo menos três meses das despesas essenciais da família.
- Comece com pequenas contribuições mensais até alcançar o objetivo desejado.

**Dica prática:** Mantenha o fundo em uma conta separada e utilize-o somente em emergências reais.

## GASTOS COM O BEBÊ:

Gerenciar os gastos com o bebê pode evitar despesas excessivas.

- Priorize itens essenciais e duráveis, avaliando produtos seminovos em bom estado.
- Aceite ou peça emprestado roupas e equipamentos usados, pois bebês crescem rapidamente.
- Evite produtos supérfluos, especialmente aqueles impulsionados por campanhas publicitárias.

**Dica prática:** Realizar um chá de bebê pode ajudar significativamente a reduzir custos iniciais.







## INVESTIMENTOS EM EDUCAÇÃO E FUTURO

Preparar-se financeiramente para o futuro dos filhos é fundamental.

- Mesmo com poucos recursos, é possível poupar mensalmente valores modestos em uma poupança direcionada à educação.
- Famílias com maior capacidade financeira podem explorar investimentos mais rentáveis, como Tesouro Direto ou previdências privadas específicas para crianças.

**Dica prática:** Procure orientação profissional gratuita ou utilize materiais educativos confiáveis disponíveis online.

## EVITE O ENDIVIDAMENTO EXCESSIVO

Controlar o endividamento evita estresse financeiro e desequilíbrio orçamentário.

- Opte por pagamentos à vista sempre que possível, evitando juros altos.
- Limite ou elimine o uso de cartões de crédito e empréstimos pessoais.
- Se houver dívidas, liste-as, priorize aquelas com juros mais elevados e negocie melhores condições de pagamento.

**Dica prática:** Pague primeiro as dívidas mais caras, reduzindo rapidamente o valor total devido.

**E para Famílias com alta disponibilidade Financeira:** Famílias com condições financeiras confortáveis podem aproveitar este período especial investindo em experiências diferenciadas, produtos premium e serviços personalizados como babás especializadas e consultorias pediátricas particulares. Contudo, mesmo com abundância financeira, a gestão consciente permanece fundamental para preservar a riqueza a longo prazo e garantir conforto contínuo.

**Conclusão:** Com planejamento cuidadoso e ações consistentes, qualquer família pode alcançar maior tranquilidade financeira ao longo do tempo. Comece cedo, ajuste-se conforme suas possibilidades e lembre-se: disciplina financeira e organização constante proporcionam segurança e conforto duradouros para toda a família.



O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES

# COMO FUNCIONA

## REGISTROS E HORÁRIOS

Existe um registro e programação para:

- Mês 1
- 3 semanas a 3 meses
- 3 meses a 6 meses
- 6 meses a 12 meses

## RASTREAMENTO DE AGENDAMENTO



A programação rastreia e registra atividades específicas do bebê.

- Quando alimentar e quanto
- Quando jogar
- Quando dormir e quanto
- Fazendo xixi
- Cocô
- Observe quaisquer problemas ou complicações
- Anote quaisquer medicamentos usados
- Quando tomar banho

É importante compreender que todos os bebês são diferentes, por isso poderá ter de ser flexível nos horários específicos para o seu bebê.

VÁ COM O  
FLUXO DO SEU  
BEBÊ



## REGISTRO DO MÊS 1

## REGISTRO DO PRIMEIRO MÊS

REGISTRO PARA O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO						DATA: _____		
Hora de Começar ( Soninho )	Hora de Finalizar ( Soninho )	Total de Sono	Tempo total de Alimentação	Quantidade total de Alimentação	Mamou do Lado DIR.   ESQ.	Xixi	Cocô	Anotações
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
					O O			
TOTAL:								

Durante o primeiro mês do bebê, não há horário definido além de acordá-lo a cada três horas para mamar. O mais importante para o bebê neste momento é ter um ganho de peso saudável.

Seu médico e você acompanharão o peso e o desenvolvimento do seu bebê para garantir o progresso de sua saúde.

Você usará o **Registro para Bebês Mais simples do Mundo** durante o dia e a noite para anotar todas as atividades do seu bebê.

## HORÁRIOS

O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

DATA: \_\_\_\_\_

5 Semanas a 5 Meses



Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tempo das Alimentações (Meta)   Real	Mamou do Lado DIR.   Lado.	Xixi	Cocô	Anotações
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7:30-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
23:00-24:00							
TOTAL:							

O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

DATA: \_\_\_\_\_

5 Meses a 6 Meses



Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tempo das Alimentações (Meta)   Real	Mamou do Lado DIR.   Lado.	Xixi	Cocô	Anotações
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
7:30-8:00							
8:00-9:00							
9:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							
22:00-23:00							
23:00-24:00							
TOTAL:							

O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

DATA: \_\_\_\_\_

6 Meses a 12 Meses



Horas do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tempo das Alimentações (Meta)   Real	Mamou do Lado DIR.   Lado.	Xixi	Cocô	Anotações
7:00-7:30	Hora de Comer	00:30	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
7:30-8:00	Hora de Brincar	1:00					
8:00-9:00	1ª Colchila	1:30	Quantidade de Sono				
9:00-10:00	Hora de Brincar	1:00					
10:00-11:00	Hora de Comer	00:30	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
11:00-12:00	Hora de Brincar	00:30					
12:00-13:00	Hora de Comer	00:30	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
13:00-14:00	2ª Colchila	1:00	Quantidade de Sono				
14:00-15:00	Hora de Brincar	00:30					
15:00-16:00	Hora de Comer	00:30	Sólido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
16:00-17:00	Hora de Brincar	00:45					
17:00-18:00	3ª Colchila	1:45	Quantidade de Sono				
18:00-19:00	Hora de Brincar	00:30					
19:00-20:00	Hora de Comer	00:15	Sólido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
20:00-21:00	Hora do Banho	00:20					
21:00-22:00	Hora de Comer	00:20	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
22:00-23:00							

## HORÁRIOS

Durante o dia você seguirá o **plano diário de Bebês Mais Simples do Mundo** que corresponde à idade do seu bebê:

- Cronograma de 3 semanas a 3 meses
- Cronograma de 3 a 6 meses
- Cronograma de 6 a 12 meses

Durante a noite você continuará usando

- o **Registro para Bebês Mais simples do Mundo:**

# HORÁRIOS

## E COMO ELES FUNCIONAM



### O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

3 Meses a 6 Meses

1				Tipo de Alim
Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono		"A a : (Sólido/Li Tipo   Q
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30		4
2 7:30-8:30	Hora de Brincar 3	1:00		
8:30-10:00	1º Cochilo	1:30	Quantidade de Sono	

1

#### HORÁRIOS

Escolha o horário que corresponde à idade do seu filho: recém-nascido, 3 a 6 semanas, 3 a 6 meses ou 6 a 12 meses.

2

#### TEMPOS DIÁRIOS

Siga cada passo hora a hora.

3

#### ATIVIDADES

As atividades são Seleccionadas para o dia por horário. Ao atingir os horários listados, basta seguir as atividades que correspondem a esse horário.

4


#### ALIMENTAÇÃO E COMIDA

Acompanhe a quantidade de comida que você pretendia que o bebê comesse e o que ele realmente comeu.

DURANTE O DIA

Durante o dia, você utilizará uma das programações diurnas para acompanhar todas as diversas atividades do seu bebê.

DATA : \_\_\_\_\_



Alimentações a Z" Líquido) Quant.	Mamou do Lado DIR.   ESQ.	Xixi	Cocô	Anotações
	<div><div></div><div>5</div><div></div></div>		<div>6</div>	<div>7</div>

1

- 5

**AMAMENTAÇÃO**  
Você acompanhará com qual mama começou na última mamada, para ter certeza de começar com o oposto na próxima mamada.
- 6

**XIXI E COCÔ**  
Marque dentro do círculo sempre que seu bebê fizer xixi ou cocô.
- 7

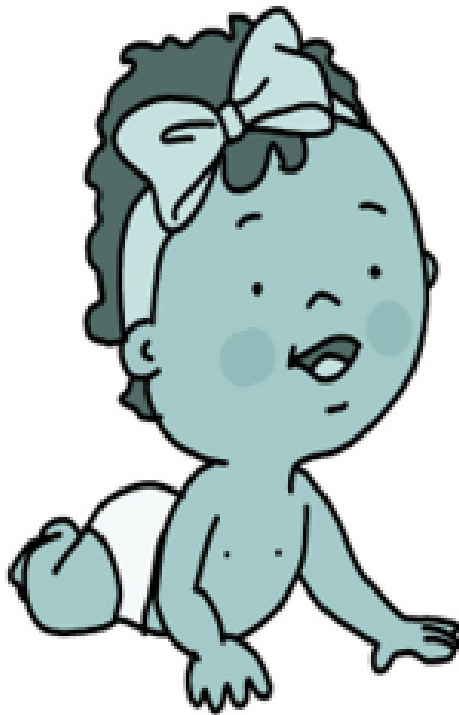
**ANOTAÇÕES**  
Esta área é onde você fará anotações sobre a agitação, gases, constipação, padrões de sono do bebê ou quaisquer informação importante.

PERÍODO NOTURNO

Durante a noite, você usará o **Registro para Bebês Mais simples do Mundo** para registrar todas as atividades que acontecem durante a noite.

# REGISTRO DE UM MÊS

## O PLANO MAIS SIMPLES PARA BEBÊS



"O menino olhou para o céu,  
viu a estrela brilhar.  
E fez dela sua amiga,  
a chamar para brincar"

**Autor:** Cecília Meireles



# O PLANO MAIS SIMPLES PARA BEBÊS REGISTRO DE 3 SEMANAS A 3 MESES

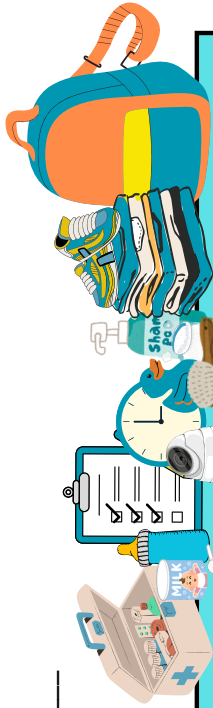


"A criança brinca com o tempo,  
sem saber que ele passa veloz.  
Ela aproveita o presente,  
com um sorriso que nos traz a  
voz"

**Autor:** Vinícius de Moraes

O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO DATA: \_\_\_\_\_

3 Semanas a 3 Meses



Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tempo das Alimentações		Mamou do Lado DIR.   ESQ.	Xixi	Cocô	Anotações
			Meta	Real				
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
7:30-8:00	Hora de Brincar	00:30						
8:00-10:00	1º Cochilo	2:00						
10:00-10:30	Hora de Amamentar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
10:30-11:00	Hora de Brincar	00:30						
11:00-13:00	2º Cochilo	2:00						
13:00-13:30	Hora de Amamentar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
13:30-14:00	Hora de Brincar	00:30						
14:00-16:00	3º Cochilo	2:00						
16:00-16:30	Hora de Amamentar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
16:30-17:00	Hora de Brincar	00:30						
17:00-17:30	4º Cochilo	00:30						
17:30-18:00	Hora de Brincar	00:30						
18:00-18:15	Hora do Banho	00:15						
18:15-19:00	Hora de Amamentar	00:45			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
TOTAL:								



CORTE O QUADRADO PRETO EM VOLTA DO CRONOCRAMA

# O PLANO MAIS SIMPLES PARA BEBÊS REGISTRO DE 3 A 6 MESES



"Na terra da infância  
não há medo nem dor.  
Só risos, só brincadeiras,  
só amor e muito calor"

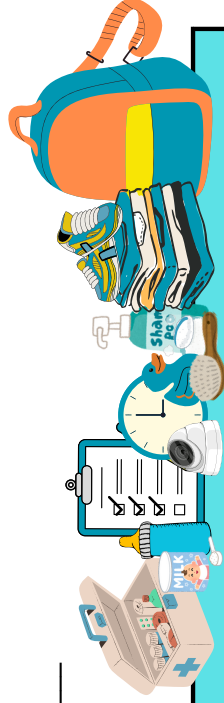
**Autor:** Mário Quintana



# O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

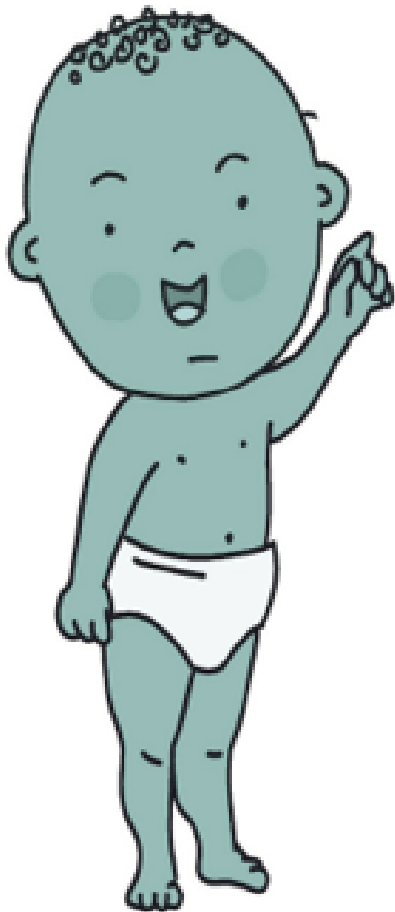
DATA: \_\_\_\_\_

3 Meses a 6 Meses



Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tipo de Alimentações		Mamou do Lado DIR.   ESQ.	Xixi	Cocô	Anotações
			"A a Z"	(Sólido/Líquido)				
			Tipo   Quant.					
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
7:30-8:30	Hora de Brincar	1:00						
8:30-10:00	1° Cochilo	1:30		Quantidade de Sono				
10:00-11:00	Hora de Brincar	1:00						
11:00-11:30	Hora de Amamentar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
11:30-12:00	Hora de Brincar	00:30						
12:00-14:00	2° Cochilo	2:00		Quantidade de Sono				
14:00-15:00	Hora de Brincar	1:00						
15:00-15:30	Hora de Amamentar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
15:30-16:00	Hora de Brincar	00:30						
16:00-16:45	3° Cochilo	1:30		Quantidade de Sono				
16:45-18:30	Hora de Brincar	1:45						
18:30-19:00	Hora do Banho	00:30						
19:00-19:20	Hora de Amamentar	00:20			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
19:20-19:50	Hora de Dormir	00:30						
TOTAL:								

# O PLANO MAIS SIMPLES PARA BEBÊS REGISTRO DE 6 A 12 MESES



"O mundo da criança  
é simples e colorido,  
onde o céu é sempre azul  
e o sol nunca é perdido"

**Autor:** Manuel Bandeira

# O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

DATA: \_\_\_\_\_

6 Meses a 12 Meses



Horas do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tipo de Alimentações "A a Z" (Sólido/Líquido) Tipo   Quant.	Mamou do Lado DIR.   ESQ.	Xixi	Cocô	Anotações
7:00-7:30	Hora de Comer	00:30	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
8:00	Hora de Brincar	1:00					
9:00-10:30	1º Cochilo	1:30	Quantidade de Sono				
10:30-11:00	Hora de Brincar	1:00					
11:00-11:30	Hora de Comer	00:30	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
11:30-12:00	Hora de Brincar	00:30					
12:00-12:30	Hora de Comer	00:30	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
13:30-14:30	2º Cochilo	1:00	Quantidade de Sono				
14:30-15:30	Hora de Brincar	00:30					
15:30-16:00	Hora de Comer	00:30	Sólido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
16:00-16:30	Hora de Brincar	00:45					
16:30-17:15	3º Cochilo	1:45	Quantidade de Sono				
17:15-17:45	Hora de Brincar	00:30					
17:45-18:00	Hora de Comer	00:15	Sólido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
18:00-18:20	Hora do Banho	00:20					
18:20-18:40	Hora de Comer	00:20	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
TOTAL:							

# Junte-se à time de papais e mães de primeira viagem mais simples do mundo.



Aqui você encontrará os melhores recursos para que você tenha as noções mais simples e básicas sobre bebês e o melhor! **não termina neste livro.**

Você encontrará mais dicas, mais soluções e mais suporte para você em:

- O Livro mais Simples do Mundo para Bebês Vol. 1
- O Livro mais Simples do Mundo para Bebês Vol. 2

## e mais...

Se você comprou **qualquer uma de nossas edições** ira receber um **bônus exclusivo**  
Baixe gratuitamente as nossas listas e documentos essenciais para o seu dia a dia:

- Preparando-se para a lista de itens essenciais para bebês.
- Lista de itens essenciais para bebês.
- Preparando a bolsa de fraldas perfeita.

Tabela de Registros diários do bebê:

- Cronograma de 3 a 6 semanas
- Cronograma de 3 a 6 meses
- Cronograma de 6 a 12 meses

Recomendações essenciais de produtos que facilitam a vida dos pais e economizam  
seu tempo e dinheiro.





# Um recurso essencial para os pais!



Sinceramente, ter um bebê pode ser complexo e estressante. O livro "Mais Simples sobre bebês do Mundo Vol.3" facilita a criação de um bebê, reduz o estresse e ajuda você a ganhar confiança para criar um bebê saudável e feliz, para que possa passar mais tempo aproveitando uma das experiências mais mágicas da sua vida.



## O GUIA MAIS ILUSTRADO

Mais de 200 ilustrações instrutivas tornam o aprendizado mais rápido e fácil.



## NOÇÕES BÁSICAS PARA BEBÊS TORNADAS MAIS FÁCEIS

Todos os princípios básicos do primeiro ano de vida do bebê, resumidos em sua essência, fazem com que encontrar soluções para problemas comuns de bebês seja rápido e simples.



## TUDO SIMPLIFICADO

Explicações claras e etapas práticas fornecem os fundamentos para todas as principais práticas de cuidados com o bebê.



## O MELHOR DOS MELHORES DOS ESPECIALISTAS

Conselhos e recomendações úteis de médicos, enfermeiros e especialistas em cuidados com bebês que ajudam a tornar a vida um pouco mais fácil.



## PAPAI HACKS

Soluções simples e atalhos usados pelos pais para problemas cotidianos com bebês.

## O LIVRO MAIS SIMPLES DO MUNDO

Nosso plano de agendamento elimina as dúvidas sobre quando e quanto alimentar, como fazer o bebê dormir a noite toda, quando fazer exercícios para o bebê e muito mais.

