

Conselhos para cuidar do seu bebé (primeiro ano)



O aleitamento materno é o alimento ideal até ao 6º mês de vida. Se não for possível, a melhor alternativa é o leite artificial, chamado de início ou de continuação segundo a idade do bebé. A introdução de outros alimentos, para além do leite, não pode ser efectuada antes dos 4 meses. O intervalo aconselhado entre a introdução de cada alimento novo é de cerca de uma semana.

Estimular o seu filho é tão importante para o seu desenvolvimento como alimentá-lo bem. No quadro que se segue são apresentadas algumas recomendações para a estimulação do latente que podem ser muito úteis.

O que deve fazer?

- Leve-o sempre às **consultas de vigilância**, que devem ser realizadas – a primeira até aos 28 dias (habitualmente na primeira semana de vida), a segunda no primeiro mês, posteriormente de 2 em 2 meses até aos 6 meses, e depois de 3 em 3 meses até ao primeiro ano.
- **Vacine** o seu filho nas datas estabelecidas no calendário de vacinação. Nestas visitas esclareça com a sua enfermeira ou o seu médico todas as dúvidas e preocupações.
- Dê banho ao seu bebé todos os dias. Lave-o na direção da zona genital ao ânus e nunca ao contrário. Os ouvidos só se lavam na zona externa. Limpe o nariz com uma compressa humedecida com soro, e corte-lhe as unhas retas com uma tesoura limpa de bordos redondos.
- Para **dormir**, o bebé deve ser deitado de costas, sobre um colchão firme e bem adaptado ao tamanho da cama, e sem almofada.

Não o cubra muito. A abertura entre as grades do berço deve ser inferior a 7 cm; as grades devem estar bem protegidas. Evite colocar o berço perto de uma janela e não coloque fios ou alfinetes nem qualquer coisa com a qual o bebé se possa magoar ou asfixiar.

- **Evite os acidentes:** Nunca deixe o bebé sozinho. Verifique sempre a temperatura da água do banho. Se utiliza biberões, verifique sempre a temperatura do leite. Quando andar de carro, transporte sempre o seu bebé numa cadeirinha própria, aprovada segundo normas internacionais, para o seu tamanho e peso. Certifique-se que a utiliza sempre voltada para trás e corretamente instalada num banco sem airbag.

- Na presença do seu filho não fume, nem permita que outros o façam.



Estimulação durante o primeiro ano de vida

ESTÍMULOS	SONS E COMUNICAÇÃO	TATO	VISÃO	HABILIDADES
2-4 meses	Cantar e fazer rir	Abraçar, beijar, acariciar	Brinquedos móveis, mover objetos em arco	Mover os braços e as pernas em arco, e ajudar a dar a volta
4-6 meses	Chamar pelo nome, nomear objetos, escutar música	Dar objetos de diferente textura	Mostrar-lhe um espelho, cores vivas	Sentá-lo por períodos curtos. Brincar com chaves de plástico, brinquedos de ginásio
6-8 meses	Brinquedos com música e sons	Fazer cócegas e dançar	Brincar frente ao espelho, assinalar o objecto em movimento	Jogos de água, ajudar a gatinhar. Objectos para encher, esvaziar recipientes
8-12 meses	Ler histórias, telefones de brincar	Motivar a dar beijos e abraços	Usar pinturas com textura	Ajudar a que ele tire a roupa, trazer coisas, subir escadas, tirar objetos das caixas, brincar na areia

Quadro de Aliaga a, González E. Consejos de Puericultura. «Guía de actuación en Atención Primaria». 2ª ed. Barcelona: semFYC, 2001.

Quando consultar o seu médico de família?

- Se o seu filho não aumenta de peso ou no caso de recusa alimentar ou perde o interesse pela comida, durante várias tomas seguidas. Se vomita com força de forma repetida, ou se tem diarreia líquida e são frequentes as dejeções. Se tem dificuldade para respirar ou geme no final de cada expiração. Se tiver mais de 38°C de febre na axila.

Onde encontrar mais informação?

<http://www.spp.pt/>

<http://www.dgs.pt/>