

Conselhos para cuidar do seu bebê (primeiro mês)



A chegada de um bebê a casa, especialmente quando é o primeiro, não é uma tarefa fácil. Tudo é novo e parece que falta sempre tempo e que não sabemos o que é necessário fazer ou o que se passa com o bebê. No entanto, em pouco tempo você aprenderá a reconhecer as necessidades do seu filho (comer, dormir, sentir-se confortável e limpo, ou simplesmente ter atenção e carícias) e a organizar o tempo para que tudo seja mais simples.

O que deve fazer?

- **Cuidado do umbigo:** mantenha o coto umbilical limpo e seco. Tem de o lavar diariamente com água e sabão durante o banho, até cair (o que acontece geralmente entre os 5 e os 15 dias). Também pode utilizar uma compressa molhada em álcool a 70°.

A HIGIENE

- Dê banho ao seu bebê todos os dias. Escolha um momento do dia tranquilo. Ainda que no início seja difícil habituar-se, rapidamente aprenderá a desfrutar do momento do banho, que normalmente é de enorme prazer para o bebê e para si.
- Prepare tudo o que é necessário para o banho, numa divisão com temperatura ambiente agradável e sem correntes de ar.
- A água deve estar à mesma temperatura do corpo (entre 36 e 37° C). Assegure-se que não queima introduzindo o cotovelo. Não encha muito a banheira. Use sabões neutros.
- Segure o bebê com o seu braço enquanto o lava. Seque-o bem e cubra-o com uma toalha. Se for necessário, aplique um creme hidratante com uma massagem.
- O nariz dos bebês fica obstruído frequentemente: lave-o com soro fisiológico.
- O cerúmen dos ouvidos não se deve extrair; é suficiente limpar com cotonete apenas os pavilhões auriculares.
- As unhas das mãos devem cortar-se curvas e as dos pés retas.

A ALIMENTAÇÃO

O melhor alimento para o bebê é o leite materno, mas se não for possível não deve preocupar-se, neste caso o seu médico lhe indicará o leite mais adequado para satisfazer as suas necessidades.

A ROUPA

- Deve ser confortável, que não aperte e de preferência de fibras naturais (algodão). O bebê não deve ter mais roupa do que as outras pessoas: tente não o vestir demais. A roupa deve ser lavada com sabão neutro sem utilizar lixívia, nem amaciador.

O QUARTO DO BEBÉ

- Deve ser arejado e ter luz natural, com uma temperatura média entre 19 e 20° C, com um ambiente não muito seco e sem objetos que acumulem pó. Não permita que fumem no quarto do bebê. É aconselhável deitar o seu bebê de costas, sem almofada, sobre um colchão de base dura, sem cobrir em excesso e sem o fio da chupeta, nem alfinetes, nem babete.

O PASSEIO

- Deve ser diário qualquer que seja a estação do ano. Sempre que possível, aproveite as horas de sol. Durante o Verão utilize protetores solares, chapéu e chapéu de sol. Procure não passear por ruas com muito trânsito.



Quando consultar o seu Médico de Família ou o Pediatra

- Se o bebê não se acalma como habitualmente.
- Se o umbigo tem mau cheiro, sangra ou aparece pus.
- Se o bebê tem febre (a partir de 38° C na axila).

Onde encontrar mais informação?

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

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