

Manual para iniciantes

# O EBOOK MAIS SIMPLES SOBRE BEBÊS DO MUNDO

Vol.1

Um **guia** direto,  
**acolhedor** e sem  
**complicação** para pais  
de primeira viagem

o **MELHOR** e mais **COMPLETO**  
E-book sobre Maternidade  
Um Estudo Completo  
Com Diversos Conselhos  
Dicas e Sabedoria  
de Doutores, Enfermeiras  
Papais e Mamães

**NÃO ENTRE  
EM PANICÔ.**

**VOCÊ**

**TEM**

**ESSE**

**LIVRO**

**Vol.1**





## Por que você precisa deste ebook ?

Se você já se pegou pensando:

- “Como eu vou saber o que meu bebê precisa?”
- “Será que estou fazendo isso certo?”
- “Socorro, como dou banho sem afogar essa criaturinha tão pequena?”
- ... então este livro é para você.

A verdade é simples: ser pai ou mãe de primeira viagem é maravilhoso — e também um baita desafio.

A gente se depara com um mundo novo, cheio de amor, mas também de inseguranças, opiniões demais e noites de sono de menos. Este livro existe para te ajudar a:

- ✓ Encarar os primeiros dias com mais leveza e segurança
- ✓ Saber o que realmente importa e o que dá pra ignorar sem culpa
- ✓ Aprender truques práticos que salvam tempo, energia e sanidade mental
- ✓ Cuidar não só do bebê, mas de você mesmo(a) e do seu relacionamento

Ele foi feito para ser um companheiro de bolso, que você pode consultar quando bater a dúvida, a insegurança ou simplesmente a vontade de ouvir:

**“Calma, você está indo muito bem.”**

Aqui, não tem manual rígido nem listas impossíveis de cumprir. Tem empatia, dicas que funcionam na vida real e um lembrete importante:

✨ Você não precisa ser perfeito(a). Só precisa estar presente e fazer o seu melhor.

Seja bem-vindo(a) à jornada mais bagunçada e mais linda da sua vida. E pode relaxar — a gente vai junto nessa. 🧡🧡

**" Porque ninguém tem tempo para ler um manual complicado quando o bebê chega "**

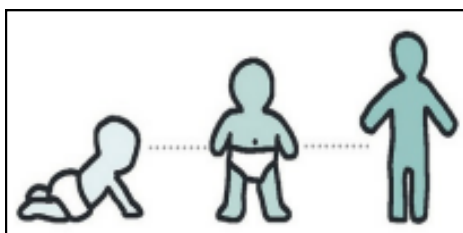
COMO FUNCIONA ?

# O EBOOK MAIS SIMPLES DO MUNDO

**Vol.1**

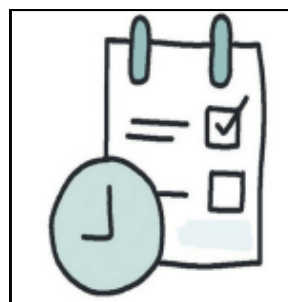
## 1. COMECE POR ENTENDER O QUADRO TODO

Fases de desenvolvimento claras para que você entenda os prazos para que seu bebê atinja determinados objetivos.



## 2. ACESSE O CRONOGRAMA DO LIVRO MAIS SIMPLES DO MUNDO

Criamos um cronograma de cada fase do bebê para que você possa organizar seu dia da melhor maneira.



"No mundo da criança  
não há pressa, só alegria.  
Ela olha as estrelas  
e pede para que a vida seja poesia"

**Autor:** Vinícius de Moraes



# DICAS & ATALHOS

Espalhadas ao longo dos 3 volumes,  **você encontrará** dicas super úteis

## DICAS RÁPIDAS

Pequenas e práticas recomendações que ajudam a tornar a vida um pouco mais fácil.

## PAPAI HACK

Soluções simples e soluções inteligentes do papai para os problemas cotidianos do bebê.

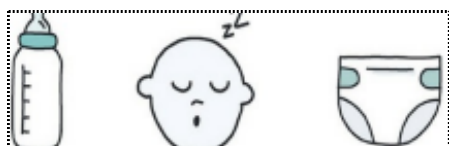
## 3. APLIQUE NOSSAS INSTRUÇÕES MAIS SIMPLES

Aprenda sobre as principais funções, práticas essenciais e tópicos mais urgentes.

## MAIS

### APRENDA O BÁSICO QUE VOCÊ PRECISA SABER

Os tópicos incluem:



Comer

Dormir

Cocô



Cuidados

Roupas

Segurança



Banho

Brincar



Viajar

Saúde

Suporte



Permanecendo São

## FERRAMENTAS ESSENCIAIS!



Cronogramas e registros mais simples do plano para bebês



Bolsa para fraldas e itens essenciais para viagem



Fundamentos do berçário



Fundamentos sobre amamentação



Fundamentos para dormir

e **muito mais!**

# 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.

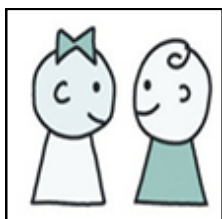
**PÁGINAS: 01-15** VOL.2



## TOMANDO 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.

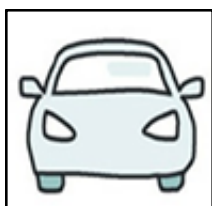
**PÁGINAS: 60-69** VOL.2



## 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



## APOIO

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.**

**As Vezes**  
as menores coisas  
ocupam mais  
Espaço no seu coração. 

# PREPARANDO-SE PARA O BEBÊ

O que você realmente precisa saber,  
e se preparar antes do grande dia chegar.



# OS ITENS INDISPENSÁVEIS

## PARA O BERÇÁRIO



### 1 BERÇO

O berço deve ser resistente e ter laterais fixas com o espaço entre as ripas não superior a 238 polegadas. Procure um feito de materiais ecológicos e sustentáveis que utilizem tinta atóxica. A cabeceira deve ser sólida, sem recortes decorativos ou enfeites que possam prender as roupas de uma criança.



### 1 COLCHÃO

Procure um colchão firme com cerca de quinze centímetros de profundidade. Deve ser hipoalergênico e livre de ftalatos, chumbo e mercúrio. Deve caber perfeitamente no berço, sem espaço entre o colchão e as laterais do berço.



### 2 CAPAS DE COLCHÃO IMPERMEÁVEIS

Procure uma capa ajustada e impermeável, respirável e hipoalergênica.



### 2 A 3 LENÇÓIS DE BERÇO AJUSTADOS

Lençóis de berço 100% orgânicos feitos de tecidos de algodão, misturas de algodão ou flanela leve.



### 1 DETECTOR DE FUMAÇA

Um detector de fumaça deve estar dentro de todos os quartos da sua casa, incluindo o berçário.





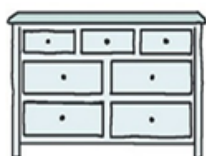
## 1 CADEIRA

Procure um balancim ou planador resistente e confortável, com apoios de braços largos e acolchoados e bom suporte para as costas. Certifique-se de que não haja peças móveis expostas ou lacunas na estrutura que possam prender ou prender os dedos. A capacidade de girar e reclinar são vantagens.



## 1 DETECTOR DE MONÓXIDO DE CARBONO

Este dispositivo detecta gás monóxido de carbono (CO) para prevenir envenenamento.



## 1 CÔMODA

Sugerimos uma cômoda robusta com várias gavetas. Recomendamos uma cômoda longa e baixa para que você possa prender um trocador em cima dela e evitar comprar um trocador separado.



## 1 MONITOR DE BEBÊ

Escolha um monitor de vídeo ou sem fio que possa ser recarregado ou conectado. A visão noturna fornece uma imagem mais nítida quando as luzes estão fracas ou apagadas. Ele deve ter a capacidade de ampliar e girar para que, quando o bebê se mover, ele possa acompanhá-lo. Aquele com a capacidade de monitorar a temperatura ambiente é uma vantagem.



## 1 CESTO DE LAVANDERIA

Você precisará de um cesto de roupa suja para todas as roupas sujas, babadores, lençóis, panos para arrotar, etc.



## 1 BALDE DE FRALDAS

Escolha um balde alto à prova d'água com boa capacidade e que possua filtro ou algum outro dispositivo para controle de odores. Procure um balde com pedal para abrir.



## 1 FORRO DE BERÇO DE MALHA

Não é obrigatório, mas pode ser muito útil para evitar que os braços e as pernas do bebê fiquem presos entre as ripas do berço. É feito de uma malha leve e respirável, sem acolchoamento para restringir o fluxo de ar. Este não é um pára-choques nunca deve ser usado em um berço devido ao risco de SIDS.

# REDUZIR COVs

Ao comprar todos os itens divertidos de que precisa para o berçário, você deve estar ciente de que muitos desses lindos itens novos podem expor seu bebê a alguns produtos químicos potencialmente prejudiciais: COVs.

## O QUE SÃO COV: COMPOSTOS ORGÂNICOS VOLÁTEIS ?

São gases que emitidos por muitos utensílios domésticos eles emitem em condições interiores normais, afetando a qualidade do ar da casa.

Esses produtos químicos fazem parte do processo de fabricação e podem ser encontrados em colchões, tapetes, tintas, roupas e até brinquedos. Eles criam vapores que podem deixar você e seu bebê doentes. Com o tempo, esses produtos químicos se dissipam, mas demora um pouco.

## DICAS PARA REDUZIR O RISCO DE COV



### Comece cedo

Comece a preparar o berçário cedo para que você possa deixar o ambiente arejar por um mês antes que seu pequeno pacote de alegria chegue.

### Pintura

Ao pintar o viveiro, escolha tintas com VOC ultrabaixo, zero VOC ou à base de água. Você ainda vai querer reservar tempo para ampla ventilação.

### Pisos

O piso pode conter muitos VOCs dependendo do que você usa, especialmente carpete. Carpetes feitos de materiais naturais e livres de COV, como lã, algodão, sisal ou juta, são escolhas melhores do que tapetes feitos de materiais sintéticos. Madeira, bambu, cortiça ou um simples tapete também são boas opções.



### PURIFICADOR DE AR

Esses filtros ajudam a purificar o ar e podem remover 99,97% de partículas maiores que 0,3 micron de diâmetro.

### PINTURA

Substitua tintas à base de solvente por tintas com baixo ou zero VOC.

### ROUPA DE CAMA

Roupas de cama e colchões hipoalergênicos podem ser usados para reduzir contaminantes.

### SEM PERFUMADO

Evite o uso de itens perfumados, como velas, secadores, purificadores de ar, etc.

### MOBÍLIA

é uma fonte de uma variedade de COVs, especialmente madeira prensada e plásticos. Procure itens certificados pela Greenguard.

### TAPETE

Mantenha o carpete em seu berçário no mínimo, pois o carpete pode reter ácaros, pólen, pêlos de animais e esporos de mofo, além de emitir (ou "emanar gás") COVs prejudiciais.

DICAS SOBRE 'VOCS'

# BEM VINDO AO MUNDO

## O QUE ACONTECE LOGO APÓS O NASCIMENTO



Assim que o bebê nasce, vários procedimentos serão realizados. Aqui está uma lista de coisas que você pode esperar que aconteçam.

---

### FIXAÇÃO DO CABO

Assim que o bebê nasce, o cordão umbilical é preso próximo ao umbigo e um pouco mais acima no cordão, e então cortado. Isso acaba com a dependência do bebê da mãe em termos de oxigênio e nutrição.

#### Fixação retardada

No clampeamento tardio do cordão umbilical, o cordão umbilical não é clampeado imediatamente ao nascimento. Em vez disso, é pinçado e cortado 30 segundos a um minuto após o nascimento, permitindo que o suprimento de sangue da placenta flua para o bebê.

#### Benefícios do clampeamento retardado:

- Aumenta os níveis de hemoglobina
- Aumenta o volume sanguíneo neonatal
- Aumenta os estoques de ferro
- Aumenta os níveis de células-tronco
- Aumenta a mielina no cérebro do bebê
- Estimula o sistema imunológico do bebê
- Pode reduzir a necessidade de transfusão de sangue em bebês prematuros

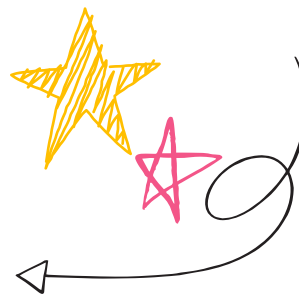
Consulte o seu médico para saber se o clampeamento tardio do cordão umbilical é adequado para você e seu bebê.

### CORTE DE CABO

Depois de pinçado, o cordão é cortado pelo médico ou acompanhante do parto, deixando um coto.



## 8 | PREPARANDO-SE PARA O BEBÊ



### TESTE DE APGAR

Entre um e cinco minutos após o nascimento é realizado o teste de Apgar. Este é um sistema de pontuação para avaliar a condição de um recém-nascido.

**Apgar significa:** Aparência (cor da pele),

Pulso (frequência cardíaca),  
Resposta de careta (reflexos),  
Atividade (tônus muscular),  
Respiração (frequência e esforço respiratório).

Cada uma das cinco condições recebe pontuação 0, 1 ou 2.

### PELE COM PELE: APÓS O NASCIMENTO VAGINAL

Se o seu bebê for saudável e você desejar contato pele a pele imediato, o médico colocará o bebê sobre o peito nu da mãe logo após o parto. O bebê pode ficar lá durante a maior parte da rotina pós-parto.

### PELE COM PELE: APÓS O NASCIMENTO POR CESARIANA

Se o bebê nascer por cesariana, ele pode ter líquido amniótico nos pulmões. A médica avaliará e, se estiver tudo bem, entregará o bebê aos pais para contato pele a pele.

### MEDIDAS DO BEBÊ

Uma enfermeira registrará o peso oficial, o perímetro cefálico e o comprimento do corpo do bebê. A enfermeira também fará uma cópia da impressão da mão e da pegada do bebê e dará banho no bebê se os pais concordarem.

**Atrasar o banho:** A Organização Mundial da Saúde recomenda adiar o primeiro banho até pelo menos 24 horas após o nascimento. Os bebês nascem cobertos por uma substância branca natural chamada vernix, que possui propriedades antibacterianas e curativas.

### VITAMINA K

O bebê recebe uma injeção de vitamina K para ajudar na coagulação do sangue e prevenir sangramentos.

### COLÍRIO

Pomada antibiótica é rotineiramente colocada nos olhos dos recém-nascidos para prevenir a conjuntivite neonatal (olho rosa). Essa condição é mais provável quando a mãe tem histórico de clamídia ou gonorreia. A pomada ocular também mata germes, mas é usada especificamente para prevenir a cegueira causada por DSTs.



# BANCO DE SANGUE E TECIDOS DO CORDÃO

O banco de sangue e tecidos do cordão umbilical é o processo de guardar o sangue restante no cordão umbilical ou tecido do cordão umbilical para potencial uso futuro.

## O QUE É BANCO DE SANGUE DO CORDÃO?

É a coleta e armazenamento do sangue do cordão umbilical no nascimento. O sangue do cordão umbilical contém células-tronco formadoras de sangue, que são potencialmente úteis no tratamento de doenças do sangue e do sistema imunológico.

O fluido é fácil de coletar e contém mais células-tronco do que as coletadas da medula óssea.

Se um membro imediato da família tiver uma doença que exija um transplante de medula óssea, o sangue do cordão umbilical de um recém-nascido pode ter o potencial de ser um tratamento para os pais genéticos e os irmãos.

## TIPOS DE BANCOS DE SANGUE DO CORDÃO

### Banco público

Organizações que armazenam sangue do cordão umbilical doado para outras crianças doentes e pesquisas. Este sangue está disponível para qualquer pessoa.

### Banco privado

Bancos de sangue do cordão umbilical que armazenam o sangue do cordão umbilical do seu bebê para sua família por uma taxa anual.





## O QUE É BANCO DE TECIDO DE CORDÃO?

Este processo preserva um segmento do cordão umbilical do seu bebê, que pode conter milhões de células-tronco de vários tipos que podem se transformar em tecidos para formar o sistema nervoso, órgãos sensoriais, tecidos circulatórios, pele, ossos e cartilagem.

Essas células podem ser preservadas para uso futuro no potencial tratamento de doenças e condições médicas.

## O QUE SABER

Se você estiver interessado em armazenar sangue ou tecido do cordão umbilical, precisará planejar com antecedência para fazer isso. Atualmente, o banco de sangue e tecidos do cordão umbilical não é rotina em hospitais ou partos domiciliares.

Você precisará notificar seu médico e hospital antes do nascimento de que está interessado em serviços bancários. Você também precisará ter recebido o kit de sangue do cordão umbilical solicitado antecipadamente no banco de sangue do cordão umbilical que você escolheu. Você levará esse kit para o hospital quando for fazer o parto. Assim que o sangue/tecido for coletado, você precisará notificar o banco de que ele está pronto para coleta e transporte até o banco.



# EXAMES HOSPITALARES NEONATAIS

Vários testes são feitos enquanto você está no hospital com seu recém-nascido. Esses exames são rotineiros e auxiliam os profissionais de saúde a identificar e tratar condições específicas.

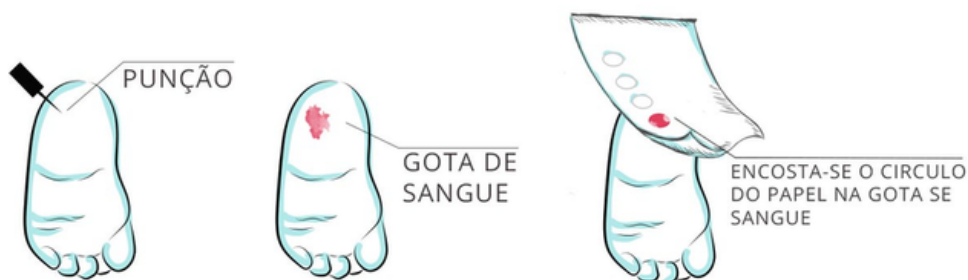
## REQUISITOS DE TRIAGEM

Todos os estados exigem que exames sejam realizados em recém-nascidos. Qualquer decisão de recusar o teste deve primeiro ser discutida com o seu médico, uma vez que os exames neonatais são concebidos para proteger a saúde do bebê.

Mesmo os bebês que não nascem em um hospital precisam fazer um exame neonatal. Se estiver planejado um parto em casa, a parteira licenciada pode ser qualificada para realizar o exame de sangue do recém-nascido e o rastreio auditivo; caso contrário, isso deverá ser providenciado pelo seu pediatra.

## EXAMES DE BEBÊ NEONATAIS

Bebês nascidos prematuros, com problemas de saúde ou com baixo peso ao nascer, muitas vezes apresentam certos problemas médicos que requerem tratamentos especiais. Esses tratamentos podem afetar os resultados do exame, exigindo um processo especial e mais de uma coleta de sangue durante a internação do bebê.



BASTÃO DE CALCANHAR PARA TESTE DE SANGUE	TELA DE AUDIÇÃO	TESTE DE OXIMETRIA DE PULSO
<p>O calcanhar do recém-nascido é picado e gotas de sangue são colocadas em um papel filtro, que é enviado ao laboratório.</p> <p>Aqui estão alguns distúrbios que são rastreados:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fenilcetonúria (PKU)</li> <li>• Fibrose cística</li> <li>• Hipotireoidismo congênito</li> <li>• Doença da urina em xarope de bordo</li> <li>• Anemia falciforme</li> <li>• Galactosemia</li> <li>• Homocistinúria</li> <li>• Hiperplasia adrenal congênita</li> </ul>	<p>Dois testes podem ser usados para rastrear perda auditiva em bebês:</p> <p><b>1. Teste de Emissões Otoacústicas</b> Determina como os ouvidos do bebê respondem ao som. Um pequeno fone de ouvido ou sonda é colocado no ouvido do bebê e os sons são reproduzidos. Quando a audição está normal, as ondas sonoras viajam de volta pelo canal auditivo. Estes são medidos pelo fone de ouvido. Se nenhum eco for detectado, isso pode indicar potencial perda auditiva.</p> <p><b>2. Tronco cerebral auditivo</b> Resposta Este teste avalia a resposta do cérebro ao som. Durante este teste, fones de ouvido em miniatura são colocados nos ouvidos e sons são reproduzidos. Eletrodos colocados no couro cabeludo do bebê medem a resposta do cérebro a esses sons, determinando se há alguma perda auditiva.</p>	<p>Mede a quantidade de oxigênio no sangue.</p> <p>Sensores são colocados na mão ou no pé do bebê para medir a frequência cardíaca e o nível de oxigênio no sangue.</p> <p>Níveis baixos de oxigênio no sangue podem identificar bebês que podem ter doença cardíaca congênita crítica (CCHD). O teste é indolor e leva alguns minutos, normalmente feito quando o bebê tem pelo menos 24 horas de vida.</p>

# PEDIATRA

## PROCURANDO UM MÉDICO PARA O BEBÊ

O primeiro exame do seu bebê pode ser feito com o pediatra do hospital ou com o pediatra de sua escolha. Depende da política do hospital e se o médico do seu recém-nascido faz rondas por lá. Se um pediatra do hospital examinar seu bebê, você deverá enviar essas anotações ao seu pediatra.

### O QUE É UM PEDIATRA?

Os pediatras são médicos que cuidam da saúde de bebês, crianças e adolescentes. Eles tratam crianças com problemas que vão desde doenças leves até problemas graves de saúde. Os pediatras também lidam com questões de crescimento e desenvolvimento.

Eles são as primeiras pessoas a ligar sempre que seu filho está doente. Depois de sair do hospital, o pediatra normalmente verá seu bebê 48 a 72 horas depois. Ela verá seu filho muitas vezes, desde o nascimento até os dois anos de idade. A partir dos dois ou três anos de idade, o pediatra provavelmente verá seu filho uma vez por ano.

### O QUE FAZEM OS PEDIATRAS?

- Realizar exames físicos
- Acompanhe o progresso do seu bebê para atingir marcos de desenvolvimento
- Administrar vacinas
- Prescrever medicamentos e tratamentos
- Diagnosticar doenças, infecções e lesões
- Fornecer conselhos sobre o desenvolvimento físico, emocional e social da criança
- Responder a quaisquer perguntas sobre crescimento e desenvolvimento
- Conectar você a outros especialistas pediátricos, se necessário



## ENCONTRAR UM PEDIATRA

Uma das maiores decisões a tomar antes da chegada do bebê é selecionar um pediatra. É importante ter um pediatra com quem você se sinta confortável antes do bebê nascer, porque depois que ele nascer você estará muito ocupado para procurar um médico.

### 1. Pergunte a amigos, familiares e colegas

Comece pedindo recomendações a seus amigos e familiares e faça uma lista.

### 2. Escolha alguém perto de casa

Você vai querer que o escritório fique perto de sua casa, pois no início você irá muito para lá.

### 3. Verifique o seu seguro

Verifique se o médico está aceitando novos pacientes e pode contratar seu seguro.

### 4. Marque uma visita

Depois de escolher alguns médicos de sua preferência, você vai querer agendar uma reunião com o médico e visitar seu consultório. Pergunte antecipadamente se há algum custo para esta reunião.

### 5. Prepare perguntas

Ao se encontrar com o pediatra, você deve estar preparado com uma lista de perguntas que lhe dizem respeito e tópicos de interesse como:

- Amamentação vs. fórmula?
- Circuncisão versus não circuncisão?
- Vacinas?
- O conselho médico é certificado?
- O médico é uma Academia Americana? membro da Pediatria (AAP)?
- O médico está disponível por telefone e/ou e-mail fora do horário comercial?
- Verifique o site do conselho médico do estado para ver se houve alguma reclamação registrada





Ou você •  
comanda o seu dia  
ou o seu dia  
comanda você.



# O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

Técnicas de agendamento que ajudarão você a recuperar o controle e encontrar mais alegria com seu bebê



# POR QUE FAZER UM AGENDAMENTO

Um cronograma é essencial e beneficia você e seu bebê

Ter um novo bebê pode criar uma sensação avassaladora de caos. Para recuperar algum grau de controle, é essencial colocar seu bebê em um horário diurno e noturno. Cumprir um cronograma estabelece uma rotina que pode ajudar seu bebê a atingir vários marcos, como dormir a noite toda.

Para alguns pais, ter uma rotina pode parecer muito restritivo e eles podem querer seguir o que consideram certo para eles e para o bebê. É preciso comprometimento para cumprir um cronograma, mas nossa experiência mostra que um cronograma é uma grande mudança de vida.

Uma programação diária adequada à idade ajuda o bebê a não ficar cansado ou super estimulado. Uma programação ajudará os pais a planejar o dia e suas atividades.

## DORMINDO A NOITE TODA

Alcançar esse Santo Graal é o objetivo de todos os pais, e definir um cronograma pode ajudá-lo a alcançá-lo.

## O QUE É UM HORÁRIO DE BEBÊ?

Um horário definido para as rotinas e atividades do bebê:

- 1 COMER
- 2 BRINCAR
- 3 DORMIR

## AS MÃES QUE AMAMENTAM PODEM SER AGENDADAS?

Sim, cumprir um cronograma ajudará a eliminar a necessidade de adivinhar quando alimentar-se em seguida. Pode também ajudar os bebês a se tornarem amamentadores mais fortes, à medida que aprendem a fazer refeições completas em vez de pequenos lanches durante o dia e a noite.

## OS BENEFÍCIOS DE UM AGENDAMENTO

- Facilita a vida.
- É reconfortante para o bebê.
- Isso faz com que você faça com que seu bebê durma a noite toda mais rapidamente.
- Proporciona hábitos de sono e alimentação previsíveis.
- Proporciona aos pais um maior sentido de controle.
- Torna mais fácil para outros intervirem e ajudarem.
- Ajuda a evitar que o bebê fique demasiado cansado e demasiado estimulado.

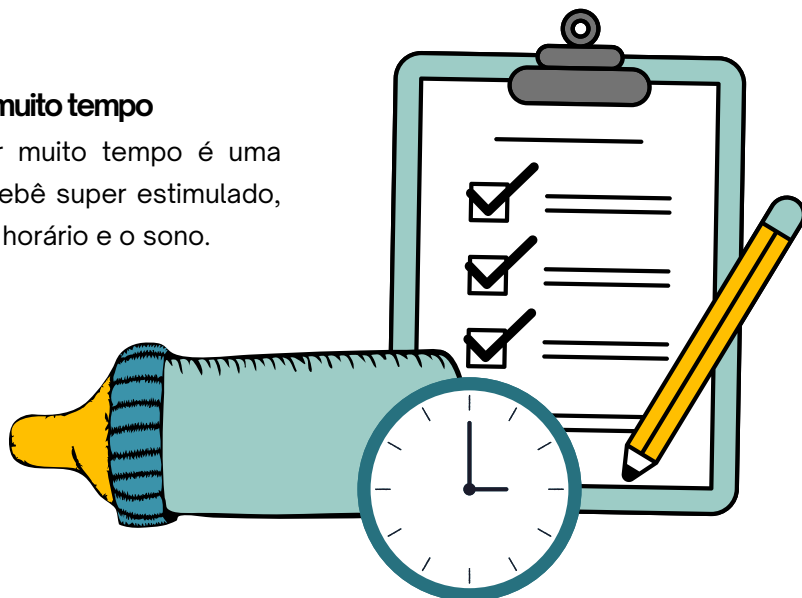
## ERROS DE AGENDAMENTO

### Sendo inconsistente

Mudar a rotina ou não segui-la é um caminho certo para que ela não dê certo. Grandes mudanças na programação, como perder uma soneca ou amamentar, certamente criarão um bebê muito infeliz. Os bebês aprendem a antecipar o próximo passo de um cronograma e, quando essa rotina fica confusa, tudo desmorona.

### Manter o bebê acordado por muito tempo

Manter o bebê acordado por muito tempo é uma maneira infalível de criar um bebê super estimulado, o que afetará negativamente o horário e o sono.



## 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			
					O O			
					O O			
TOTAL:					O O			

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 3 Meses*

Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tempo das Alimentações Meta   Real	Mamou do Lado DIR.   ESQ.	Xixi	Cocô	Anotações
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
7:30-8:00							

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

*3 Meses a 6 Meses*

Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tipo de Alimentações "A a Z" (Sólido/Líquido) Tipo   Quant.	Mamou do Lado DIR.   ESQ.	Xixi	Cocô	Anotações
14:00-14:30	7:00-7:30 Hora de Amamentar	00:30		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
16:00-16:30	7:30-8:30 Hora de Brincar	1:00					

**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
15:00-15:30	7:00-7:30 Hora de Comer	00:30	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
15:30-16:00	8:00 Hora de Brincar	1:00					
16:00-16:30	9:00-10:30 1º Cichilo	1:30	Quantidade de Sono				
16:30-17:00	10:30-11:00 Hora de Brincar	1:00					
17:00-17:30	11:00-11:30 Hora de Comer	00:30	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
17:30-18:00	11:30-12:00 Hora de Brincar	00:30					
18:00-18:30	12:00-12:30 Hora de Comer	00:30	Líquido	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
18:30-19:00	13:30-14:30 2º Cichilo	1:00	Quantidade de Sono				
19:00-19:30	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 Cichilo	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:						

## 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 Selecionadas 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 <b>DIR.   ESQ.</b>	Xixi	Cocô	Anotações
	○ ○			○
	5		6	

5

### AMAMENTAÇÃO

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

1

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.

UMA  
GARRAFA  
DE LEITE  
QUENTINHO  
POR FAVOR.



24 | HORA DE COMER

# HORA DE COMER

O que você precisa saber sobre a alimentação do seu bebê e os itens essenciais necessários



# MOMENTOS IMPORTANTES DA ALIMENTAÇÃO

## QUANDO COMEÇAR E O QUE ALIMENTAR

Embora cada bebê seja diferente, os estágios descritos aqui fornecem uma orientação geral para quando os bebês iniciam cada etapa da alimentação. Em vez de começar cada fase nas idades listadas, normalmente é mais importante que o seu bebê passe pelas diferentes fases quando estiver pronto.



# MOMENTOS IMPORTANTES DA ALIMENTAÇÃO

## IDADE

## TIPO DE REFEIÇÃO

O leite materno ou a fórmula serão a parte principal das necessidades nutricionais do bebê em todas as fases da alimentação durante o primeiro ano.

**0-4  
MESES**

### SOMENTE LEITE MATERNO OU FÓRMULA

Alimente seu bebê exclusivamente com leite materno ou fórmula, sem alimentos.

**4-6  
MESES**

### ADICIONAR PURÊ | ESTÁGIO 1

Se o bebê consegue sentar-se bem em uma cadeira alta, apoiar a cabeça e mostrar interesse pela comida, talvez seja hora de tentar alimentar o bebê com os primeiros alimentos sólidos. Alimentos com um único ingrediente, como aveia, cevada e purê de frutas ou vegetais, devem ser os primeiros alimentos sólidos do bebê.

**6-8  
MESES**

### ADICIONE PURÊ MAIS ESPESSO | ESTÁGIO 2

Aos oito meses, você pode começar a introduzir purês mais grossos e petiscos macios, opções que incluem ingredientes únicos e purês de uma combinação de alimentos.

**1  
ANO**

### MAIS SÓLIDOS | ESTÁGIO 3

Por volta dos 12 meses, introduza alimentos que tenham mais textura e pedaços pequenos para estimular o bebê a mastigar. Você também pode introduzir petiscos neste momento.

# LEITE MATERNO VS. FÓRMULA

A decisão de amamentar ou usar fórmula é pessoal e pode depender de muitos fatores, nível de conforto, estilo de vida ou questões médicas. A amamentação ou alimentação com fórmula é uma escolha que todos os pais deveriam fazer por si próprios, sem culpa.

## LEITE MATERNO

O leite materno é realmente incrível e, em última análise, a melhor fonte de nutrição do bebê. As gorduras do leite materno são essenciais para o desenvolvimento do cérebro, a absorção de vitaminas e para ajudar o bebê a ganhar peso. O leite materno está cheio de vitaminas e anticorpos que combatem infecções. As proteínas, o cálcio e o ferro do leite materno são facilmente absorvidos pelos bebês.

Embora os especialistas em saúde acreditem que o leite materno é a melhor escolha nutricional para os bebês, a amamentação nem sempre é possível.

## FÓRMULA

Fórmula é um alimento industrializado para alimentação de bebês. Ele vem na forma de pó ou líquido pré-misturado. As fórmulas atuais são uma alternativa saudável ao leite materno, fornecendo muitos dos nutrientes que seu bebê precisa para crescer e se desenvolver.

A escolha da fórmula certa é importante e deve ser discutida com o seu pediatra.

## ALIMENTAÇÃO E LIGAÇÃO

Alguns pais temem que, se não amamentarem, não criarão vínculo com o bebê. Mas pais amorosos sempre criarão um vínculo com os filhos.



# MOMENTOS IMPORTANTE DA ALIMENTAÇÃO

## LEITE MATERNO

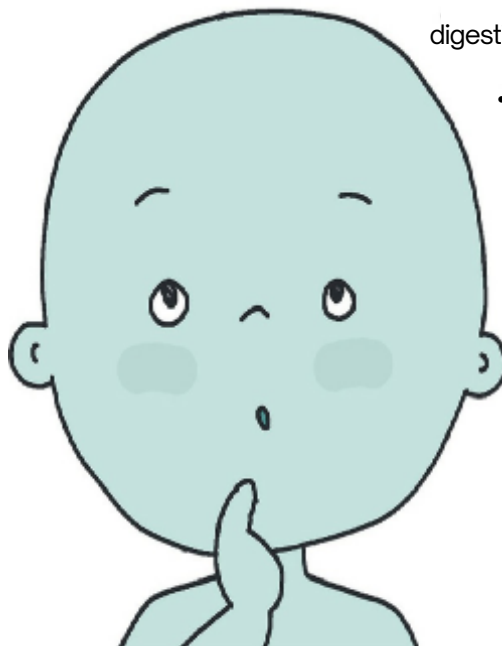
- **Anticorpos** para lutar contra vírus e bactérias
- **Glóbulos brancos** para combater infecções e ajudar a proteger contra doenças e enfermidades
- **Hormônios** que afetam positivamente o crescimento e desenvolvimento do bebê
- **Células-tronco** que podem ser usadas no desenvolvimento do corpo
- **Probióticos** que apoiam um sistema digestivo e imunológico saudável
- **Ácidos graxos | DHA, ARA** para o desenvolvimento do sistema nervoso e órgãos do corpo
- Uma mistura saudável de **vitaminas, proteínas e gordura**

## FORMULA

Os ingredientes das fórmulas variam de acordo com o fabricante. Abaixo está uma lista dos ingredientes mais comuns.

- **Proteína de soro de leite e/ou caseína** para apoiar o crescimento e o desenvolvimento
- **Óleos vegetais** como fonte de gordura
- **Ácidos graxos | DHA, ARA**, derivado de óleo de peixe ou algas para apoiar o desenvolvimento do cérebro e do sistema nervoso
- **Vitaminas e minerais essenciais** de fontes vegetais e animais
- Carboidratos geralmente derivados da **lactose** para energia e crescimento
- **Probióticos** para a saúde do sistema digestivo e imunológico
- **Prebióticos** para apoiar um sistema digestivo e imunológico saudável

**VS.**



# OS ITENS IMPERDÍVEIS PARA A AMAMENTAÇÃO



## 3 SUTIÃS DE ENFERMAGEM | REGATA DE ENFERMAGEM

Um sutiã ou regata de amamentação de qualidade é essencial para conforto e suporte. Procure um tecido macio e elástico que tenha um bojo que dê: aquele que permite fácil acesso ao seio sem a necessidade de tirar o sutiã.



## 8-12 ALMOFADAS DE ENFERMAGEM

Procure um colchão firme com cerca de quinze centímetros de profundidade. Deve ser hipoalergênico e livre de ftalatos, chumbo e mercúrio. Deve caber perfeitamente no berço, sem espaço entre o colchão e as laterais do berço.



## 1 CREME PARA OS MAMILOS

Procure um creme para mamilos natural, hipoalergênico e à base de plantas, sem parabenos, sem óleo mineral, sem petróleo e sem fragrância. Evite bálsamos para mamilos que contenham álcool. Procure bálsamos de enfermagem que contenham uma mistura nutritiva de ingredientes naturais, como manteiga de karité, azeite e óleo de argan, e extrato de calêndula, para ajudar a nutrir a pele e evitar rachaduras.



## 1 ALMOFADA DE ENFERMAGEM

Procure um travesseiro que envolva sua cintura e onde você possa descansar os braços enquanto amamenta. Procure um que seja fácil de limpar e que tenha uma capa removível que possa ser lavada.





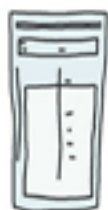
## 2-3 SUTIÃS DE SONO

Em vez de fechos nas costas que podem ser desconfortáveis para deitar, os sutiãs para dormir têm fechos frontais ou bojos removíveis sem fechos na frente ou atrás. Isso torna o descanso e o sono muito mais confortáveis, ao mesmo tempo que oferece um suporte suave para os seios.



## 1 BOMBA DE MAMA

Existem diferentes tipos de bombas tira leite disponíveis, dependendo da frequência com que você precisa bombear. Você pode comprar o seu próprio ou alugar um. Consulte a seção sobre bombas tira leite.



## 1-2 CAIXAS DE SACOS DE ARMAZENAMENTO DE LEITE

Esses sacos e recipientes são feitos especialmente para a coleta e armazenamento do leite materno. São necessidades para quem planeja bombear leite. Esses produtos são projetados para resistir ao congelamento e descongelamento e podem armazenar o leite com segurança por longos períodos de tempo. Uma caixa pode conter de 50 a 100 sacos.



## 3-4 PROTETORES DE BICO

Este acessório de amamentação é usado se você estiver tendo dificuldades para conseguir uma boa pega ou se seus mamilos precisarem de proteção durante a cicatrização. Estas capas flexíveis de silicone se ajustam ao mamilo e à aréola. Para funcionarem de forma eficaz, eles precisam ser dimensionados adequadamente tanto para o mamilo quanto para a boca do bebê.



## 1-2 COBERTURAS DE ENFERMAGEM

Coberturas de enfermagem, ponchos ou lenços são peças de roupa que podem ser colocadas em volta do pescoço enquanto cobrem a área do peito para uma amamentação discreta em público.



## 1 REFRIGERADOR

Se for bombear no trabalho, você precisará de um refrigerador para manter o leite frio e transportá-lo para casa.

# PRINCIPAIS COISAS PARA SABER SOBRE AMAMENTAÇÃO

Amamentar é uma coisa maravilhosa que se pode fazer pelo seu bebê, mas nem todo mundo se sente confortável ou tem sucesso ao fazê-lo. Fazer ou não fazer isso - bem como o período de tempo - é uma escolha pessoal, e você nunca deve se sentir culpado, independentemente do que decidir.

## O QUE É?

A amamentação, também conhecida como amamentação, é o processo de alimentar os bebês com leite das glândulas mamárias (seios de uma mulher). Isso é feito alimentando o bebê diretamente no seio ou com uma mamadeira de leite extraído da mama por uma bomba.

**COLOSTRO:** primeiro leite ou ouro líquido Este fluido mamário amarelo, rico em nutrientes, produzido imediatamente após o nascimento, é tremendamente bom para o bebê, pois é carregado com anticorpos e nutrientes que combatem infecções e doenças e promovem a imunidade e o crescimento.

É produzido por pouco tempo. Em dois a três dias, o leite materno normal, que é mais branco e cremoso que o colostro, começará.

## POR QUE FAZÊ-LO?

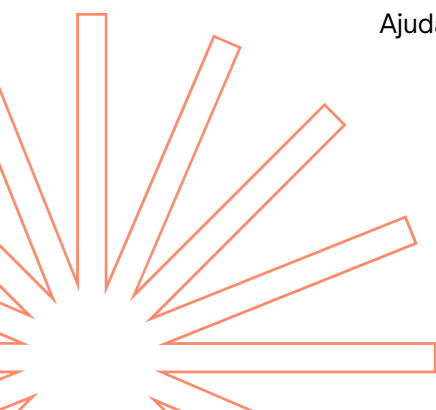
O leite materno é um alimento incrível para os bebês. Os especialistas em saúde e a AAP recomendam amamentar todos os bebês devido aos seus muitos benefícios para a saúde do bebê e da mãe.

### Benefícios de saúde para o bebê

Ajuda a prevenir: diabetes  
cânceres infantis  
obesidade  
infecções  
diarréia  
asma

### Benefícios de saúde para a mãe

Ajuda a queimar calorias  
Reduz o risco de câncer de ovário  
Reduz o risco de osteoporose  
infecções respiratórias



**QUANDO E QUANTO TEMPO?**

Recomenda-se que as mães iniciem a amamentação na primeira hora de vida do bebê. A Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda que as mães continuem amamentando pelo menos durante o primeiro ano de vida do bebê ou, no mínimo, nos primeiros seis meses.

**PRIMEIRAS ALIMENTAÇÕES****20-45  
minutos****15 minutos  
cada mama**

Quando você começar a amamentar, levará de 20 a 45 minutos, cerca de 15 minutos de cada lado. Certifique-se de que o bebê passe mais tempo em cada mama. Para começar, você amamentará com frequência, cerca de 8 a 12 vezes por dia.

**DICA  
RAPIDA**

Lave sempre o  
peito  
antes de  
amamentar. Alguns  
bebês não gostam  
de cheiros  
azedos ou do  
sabor de creme  
para mamilos.



# TRAVA DE AMAMENTAÇÃO

É importante aprender a amamentar com sucesso e conseguir uma boa pega do bebê. Também pode ser desafiador, então seja paciente.

## DICA RÁPIDA

A amamentação deve  
Não machucar!  
Uma trava correta é importante.  
Enquanto estiver no hospital, aproveite as enfermeiras e consultores de lactação que podem ajudar você e o bebê a aperfeiçoar a pega.

## O QUE É UMA TRAVA?

A trava descreve como a boca do bebê se fixa à mama durante a amamentação.

## COMO FUNCIONA

Uma boa pega promove um fluxo de leite de qualidade e reduz o desconforto do mamilo, enquanto uma pega inadequada pode causar baixo fluxo de leite, gases, baixo ganho de peso para o bebê e bloqueio dos dutos de leite para a mãe. Com uma boa pega, o mamilo e uma grande parte da aréola ficarão na boca do bebê.

## CAUSAS DE UMA TRAVA RUIM

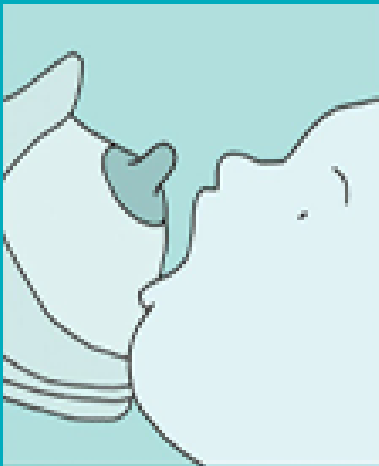
- Tamanho dos seus seios e mamilos
- Quão aberta está a boca do bebê
- Seu nível de conforto
- Má posição de amamentação
- Mau alinhamento
- A trava do bico está descentralizada
- Mamilos planos ou invertidos
- O bebê está com a língua presa
- O bebê é prematuro

## DOR

No início, quando você começa a amamentar, é normal sentir alguma dor nos mamilos. Isso geralmente diminui quando o leite chega e você e seu bebê ficam mais acostumados à amamentação. Certificar-se de que você e o bebê estão posicionados corretamente promoverá uma boa pega e ajudará a prevenir mamilos doloridos.

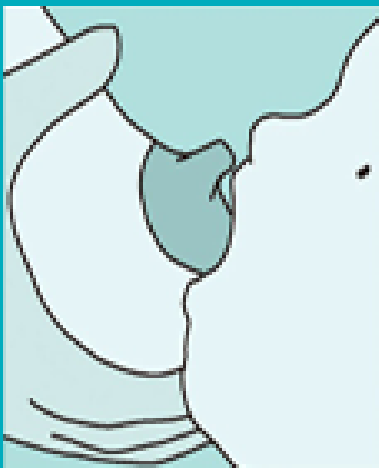
Se você sentir dor ou dor intensa nos mamilos, ou se tiver dificuldade para conseguir uma pega confortável, é melhor procurar ajuda de um profissional de amamentação, enfermeira de saúde pública, consultor de lactação, especialista em cuidados neonatais, seu médico ou parteira.

# PASSO A PASSO PARA OBTER UMA BOA TRAVA



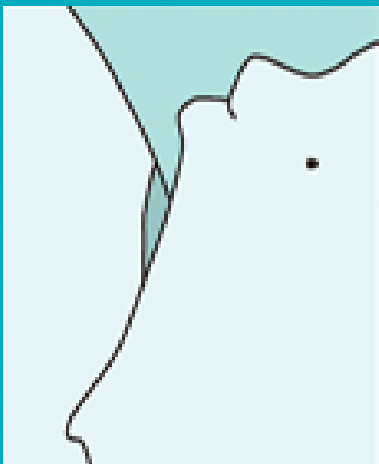
## PASSO 1

Primeiro posicione seu bebê de forma que ele fique de frente para você, com a barriga dele contra a sua. Em seguida, traga lentamente o queixo do bebê até o seio.



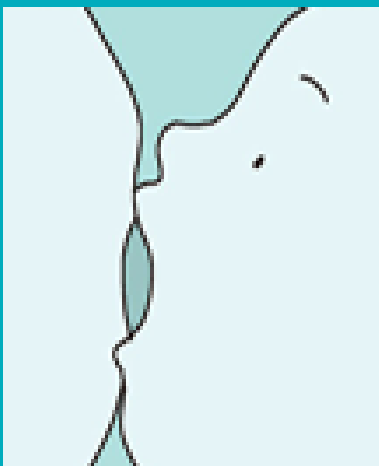
## PASSO 2

Coloque o polegar e os dedos ao redor da aréola e leve o bebê ao peito. Coloque o bico entre o lábio superior e o nariz do bebê. Inclinando ligeiramente a cabeça do bebê para trás, faça cócegas no lábio superior do bebê com o mamilo para encorajá-lo a abrir bem a boca.



## PASSO 3

Quando o bebê abrir bem a boca, com o queixo caído e a língua para baixo, você poderá começar a colocar o seio na boca do bebê. Comece colocando a mandíbula do bebê bem abaixo do mamilo. O mamilo deve ficar inclinado em direção ao céu da boca do bebê.



## PASSO 4

Incline a cabeça do bebê para frente e role o seio completamente na boca do bebê. A mandíbula superior do bebê deve estar profundamente apoiada no seio. Certifique-se de que o bebê coloque todo o mamilo e pelo menos 1/2 polegadas da aréola na boca. Certifique-se de que nada esteja bloqueando o nariz do bebê.

# PRINCIPAIS POSIÇÕES DE AMAMENTAÇÃO

Existem muitas posições diferentes para amamentar. Listamos as principais posições aqui. É importante ressaltar que nem todas as posições funcionam para todos, por isso é importante encontrar aquela que funciona melhor para você e seu bebê.

## DICA RAPIDA

Em cada mamada você deve começar com o seio oposto àquele que você começou a amamentar na vez anterior.



## #1 Posição

### SUPORTE DO BERÇO

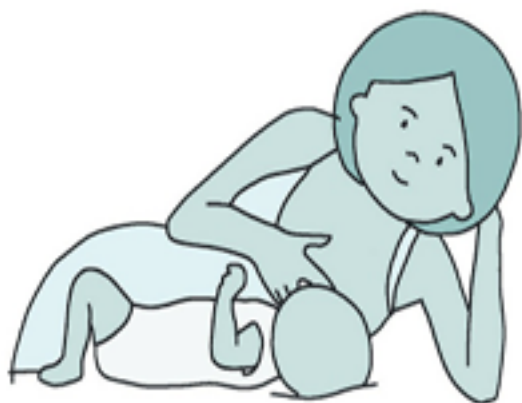
Esta é uma das posições de amamentação mais comuns. Apoie seu bebê com o braço do mesmo lado em que o bebê está amamentando, e não com o braço oposto. A cabeça do seu bebê ficará apoiada na dobra do braço, perto do cotovelo. Usar um travesseiro como apoio pode ser útil.

## SUPORTE DE BERÇO CRUZADO

Traga o bebê pelo corpo, de modo que você fique de barriga para baixo. Se o bebê estiver amamentando do seu lado esquerdo, embale-o e apoie seu pescoço com a mão e o braço direitos. Ao mesmo tempo, segure e apresente o seio com a mão esquerda. Usar uma almofada de amamentação ao amamentar nesta posição pode tornar tudo mais fácil e confortável. Bom para recém-nascidos e bebês, pois fornece um pouco mais de apoio.



**Bom para recém-nascidos**



## APOIO LATERAL

Você vai querer deitar-se de lado e encarar o bebê em direção ao seio, certificando-se de que ele esteja apoiado com uma das mãos. Use a outra mão para pegar o seio e encostar o mamilo nos lábios do bebê. Depois que o bebê pegar a pega, você poderá usar um braço para se apoiar e o outro para segurá-lo.

## FUTEBOL/RUGBY

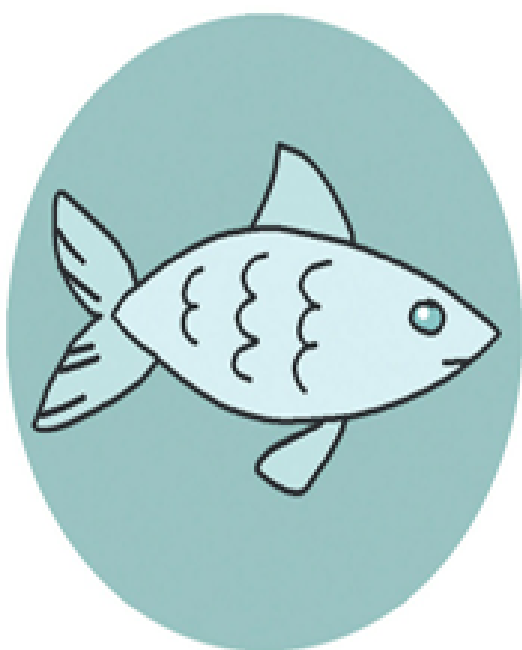
Se você estiver se recuperando de uma cesariana ou se tiver seios grandes, a posição da bola de futebol pode ser uma posição mais fácil de manter, pois mantém o peso do bebê fora do abdômen. Com o cotovelo dobrado, segure o bebê ao seu lado, na altura da cintura. Apoie a cabeça do bebê com a mão aberta e coloque-o de frente para o seio. As costas do bebê ficarão apoiadas em seu antebraço, como se estivesse segurando uma bola de futebol.



**Bom para recém-nascidos**

# AUMENTAR & MELHORAR O LEITE MATERNO

## MAIS LEITE, POR FAVOR



### ÔMEGA-3S

Estes são blocos de construção cruciais para o crescimento das células neurais e da visão durante os primeiros dois anos de vida do bebê. Embora o DHA ocorra naturalmente no leite materno, as mães podem aumentar a quantidade disponível para o bebê consumindo mais peixe, especialmente salmão. Certifique-se de que o salmão seja selvagem e não criado em fazendas. Se você não gosta de frutos do mar, pode tomar um suplemento de 200 a 300 miligramas por dia.

### COMA DIREITO

Certos alimentos têm sido usados para aumentar o fluxo do leite materno. A aveia é a mais comum e, junto com as sementes de linhaça e o fermento de cerveja, a aveia costuma ser o ingrediente principal dos biscoitos de lactação, que você pode comprar ou fazer você mesmo. Outros alimentos conhecidos por aumentar a oferta de leite incluem amêndoas, cevada, erva-doce e feno-grego.







## PROBIÓTICOS

Muitos bebês não possuem bactérias boas no intestino que os ajudam a digerir o leite materno e os protegem de bactérias potencialmente prejudiciais ligadas a cólicas, eczema e alergias. Os probióticos também apoiam o metabolismo e o sistema imunológico do bebê, construindo a base para uma boa saúde que pode durar a vida toda.

## ENFERMEIRA OU BOMBA COM FREQUÊNCIA

Você pode aumentar a produção de leite alimentando ou bombeando com a maior frequência possível: a cada duas ou três horas durante as primeiras semanas do bebê. Se precisar de mais ajuda para aumentar a oferta, considere bombear após amamentar por 10 a 15 minutos. Essa técnica faz seu corpo pensar que precisa produzir mais leite.



## BEBA MAIS ÁGUA E DESCANSE MAIS

Hidratar, hidratar, hidratar. Manter-se bem hidratado é muito importante para a produção de leite. Você é a única fonte de hidratação do seu bebê, então está bebendo por dois. Descansar o suficiente também é fundamental para melhorar a produção de leite.

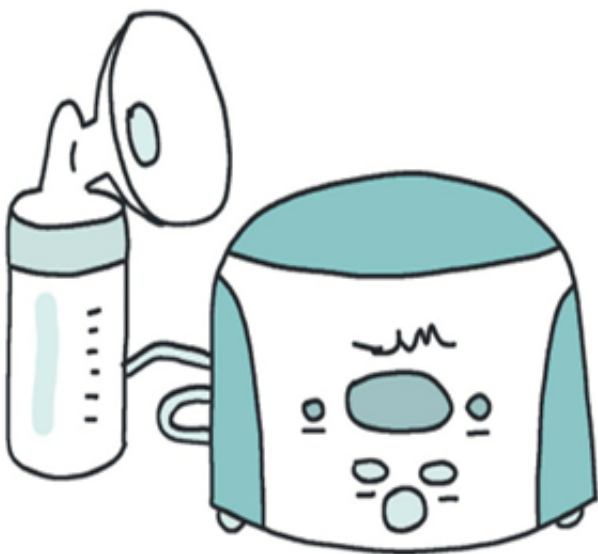
# INTRODUÇÃO DE BOMBEAMENTO

Escolher uma bomba tira leite pode ser uma decisão confusa. Na verdade, é muito específico para a situação de cada pessoa. Não há como alguém saber com antecedência qual será o seu suprimento de leite e como responderá a uma determinada bomba.

Se você tem uma bomba e não está obtendo bons resultados, fale com um consultor de lactação, que pode ajudar a descobrir se o problema é da bomba ou do seu suprimento de leite.

## POR QUE BOMBA?

- Você pode querer armazenar leite para que outras pessoas possam alimentar o bebê sempre que você estiver dormindo ou fora - seja voltando ao trabalho, fazendo tarefas, tendo um merecido descanso.
- pausa ou uso de medicamentos que possam afetar o bebê.
- Seu bebê não consegue pegar ou mamar diretamente na mama.
- Você quer dar leite materno ao seu bebê, mas não quer alimentá-lo diretamente do peito.
- Você planeja doar leite para um banco de leite ou programa de troca de leite.
- Você está tentando aumentar a produção de leite e precisa aliviar a pressão ou está sofrendo de mastite e precisa drenar a mama para ajudar na cura.



## DICA RÁPIDA

Se o seu hospital permitir, leve a sua bomba limpa consigo para o hospital. O médico geralmente fará com que você comece a bombear para que o leite flua enquanto estiver lá.

**BOMBAS DE ALUGUEL**

- Possuem motores de nível hospitalar que bombeiam mais leite em menos tempo
- Um pouco volumoso e pesado
- Pode ajudar a aumentar sua oferta
- Custa cerca de R\$ 50 por mês
- Pode ser facilmente devolvido se o bombeamento não funcionar para você
- Pode ser útil ao extrair leite para vários bebês, um prematuro ou um bebê que esteja tendo dificuldades para amamentar

**BOMBAS COMPRADAS**

- R\$ 50,00 por uma bomba manual
- R\$ 250 a R\$ 400 por uma bomba de alta qualidade
- Mais silencioso
- R\$ 1.000 por uma bomba de nível hospitalar
- Se você planeja extrair leite por um período mais longo ou planeja usá-lo para várias crianças, pode ser um investimento mais eficiente
- Leve e fácil de transportar
- Melhor apenas para bombeamento ocasional

**VS.****COISAS ADICIONAIS A CONSIDERAR****NÃO COMPRE OU PEÇA EMPRESARADA A BOMBA DE OUTRA PESSOA**

Devido ao risco de contaminação cruzada, é melhor não pedir emprestada uma bomba ou usar uma bomba de segunda mão. (Os alugueis de nível hospitalar são construídos com barreiras de proteção e aprovados pelo FDA para vários usuários.)

**SEGURO**

Verifique sua apólice de seguro: ela pode pagar parte do aluguel da bomba ou do custo de compra, especialmente se você ou o bebê tiverem uma condição que dificulte a amamentação.

# BOMBEANDO E FAZENDO AS COISAS FLUIREM

Saber quando, quanto e como manter as coisas fluindo estão entre as perguntas mais comuns que as novas mães fazem. Muito depende de você e do seu bebê; algumas mães começam logo após o nascimento, mas outras esperam algumas semanas.

## QUANDO COMEÇAR

### **Bebê saudável:**

Se o seu bebê for saudável, tiver um bom ganho de peso e você não ficar longe dele durante a alimentação, você pode esperar para começar a extrair leite de quatro a seis semanas.

### **Bebês prematuros, doentes ou com necessidades especiais:**

Se o seu bebê não conseguir mamar imediatamente ou tiver baixo peso ao nascer, recomenda-se que comece a extrair leite logo após o nascimento.

### **Bebês separados da mãe:**

Se você tiver que se separar do seu bebê, pode ser útil começar a extrair e armazenar o leite materno para que esteja disponível para outras pessoas que possam estar amamentando seu bebê.

### **Voltando ao trabalho:**

Se você está planejando voltar ao trabalho, é recomendável começar a extrair e armazenar o leite várias semanas antes.

## DICAS PARA BOMBEAMENTO

1. Bombeie pela manhã; as mães tendem a obter mais leite neste momento.
2. Bombeie após amamentar para esvaziar completamente os seios.
3. É importante usar o flange do tamanho certo para o tamanho do seu mamilo.
4. Planeje bombear oito a dez vezes em 24 horas.
5. Extrair os dois seios ao mesmo tempo aumenta a produção de leite.

## DICAS ÚTEIS PARA BOMBEAMENTO

1. Leia os fundamentos da extração de leite, certifique-se de revisar as instruções da bomba tira leite.
2. Relaxe e encontre um lugar tranquilo e confortável para bombear.
3. Tome uma bebida e um lanche com você.
4. Se a sua bomba funcionar com bateria, carregue-a e certifique-se de que esteja funcionando.
5. Lave sempre as mãos com água e sabão antes de bombear.
6. Certifique-se de que o copo da bomba tenha uma boa vedação sobre o seio.
7. Comece com sucção baixa e aumente à medida que o leite começa a fluir.
8. Incentive a descida massageando suavemente o seio ou usando uma compressa quente.

## ARMAZENANDO LEITE MATERNO

ONDE	TEMPERATURA	QUANTO TEMPO VAI DURAR
Sentado	Temperatura do quarto	5-6 horas
Frigorífico	40°	5-6 dias
Congelador	0°	6-12 meses
Em um refrigerador	Gelo embalado	24 horas

**NOTA: NUNCA** RECONGELE  
LEITE MATERNO.



### DICA RÁPIDA

Marque claramente cada saco de armazenamento com a data. Deixe cerca de 2,5 cm de espaço na parte superior do saco antes de congelar, para que o saco não estoure quando congelar.

# BOMBEAMENTO DE POTÊNCIA

## AUMENTANDO A FORNECIMENTO DE LEITE

### DICA RAPIDA

Pode ser útil consultar um especialista em lactação ou seu pediatra para orientação e assistência antes do bombeamento potente.

### O QUE É?

O bombeamento potente é um método de amamentação usado para aumentar a produção de leite materno.

Envolve ordenhas frequentes que imitam a alimentação em grupo, que ocorre quando o bebê mama em breves períodos, várias vezes por hora. Isso sinaliza naturalmente ao corpo para produzir mais leite para atender às necessidades do bebê.

### POR QUE FAZÊ-LO?

Se você está amamentando ou extraindo exclusivamente e sua produção de leite parece ter diminuído, o bombeamento potente pode fornecer um impulso.

### SINAIS DE DIMINUIÇÃO DA OFERTA DE LEITE

- O bebê não está ganhando peso
- O bebê está perdendo peso.
- O bebê não está recebendo fraldas molhadas e sujas o suficiente.

### COMO FUNCIONA?

Você precisará dedicar pelo menos uma hora por dia durante uma semana ao bombeamento de energia. O bombeamento potente é feito além de sua rotina normal de bombeamento/amamentação.

Você pode substituir uma de suas sessões regulares de bombeamento por uma sessão de bombeamento potente. Algumas mulheres bombeiam ambos os seios simultaneamente ou um de cada vez, dependendo da bomba.

### COM QUE FREQUÊNCIA DEVE UMA BOMBA DE ENERGIA?

Uma ou duas vezes por dia.

## DICAS PARA BOMBEAMENTO DE POTÊNCIA

### Bombas Manuais vs. Elétricas

Você pode usar uma bomba manual ou elétrica, mas pode achar uma bomba elétrica mais fácil devido à frequência de bombeamento.

### Entenda a produção de leite

Antes de começar, é importante esclarecer por que sua produção de leite diminuiu. Sua bomba está funcionando corretamente? O bebê está pegando corretamente?

### Sutiã de bombeamento mãos-livres

Considere comprar um sutiã com as mãos livres, pois isso pode tornar as coisas um pouco mais fáceis, mais confortáveis e liberar suas mãos para outras atividades.

### Relaxar

Encontre um local calmo, tranquilo e confortável para bombear - isso ajuda na descida do leite. Esteja ciente de seu peito. A extração excessiva ou a sucção excessivamente forte podem causar danos ao seio, impactando negativamente a extração.

### Bombeamento excessivo

Se você não estiver tendo problemas com o fornecimento de leite, não deve fazer bombeamento potente. O bombeamento de energia desnecessário pode criar um excesso de oferta, resultando em seios ingurgitados, mastite ou outros problemas. "Este é o horário para cada mama. Isso significa que se você fizer cada mama separadamente. Serão necessárias cerca de duas horas. Se você tiver uma bomba MP que permite bombear os dois seios simultaneamente, será uma hora no total.

## TÍPICA CRONOGRAMA DE BOMBEAMENTO DE POTÊNCIA

BOMBA:  20 minutos

DESCANSO:  10 minutos

BOMBA:  20 minutos

DESCANSO:  10 minutos

BOMBA:  10 minutos

"Este é o horário para cada mama. Isso significa que se você fizer cada mama separadamente. Serão necessárias cerca de duas horas. Se você tiver uma bomba MP que permite bombear os dois seios simultaneamente, será uma hora no total.

# PROTEJA SEU PEITO

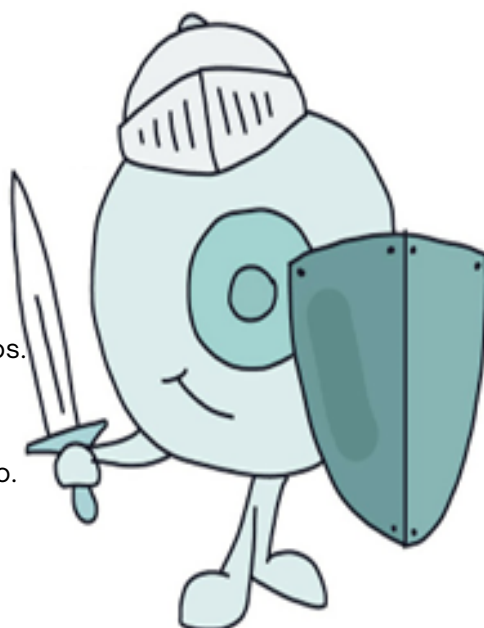
## M@#A, AMAMENTAR PODE SER UMA DOR

Você não está sozinha se sentir desconforto ou desafios durante a amamentação; é muito comum. Só porque você é mulher não significa que será fácil ou natural.

### SOLUÇÕES SIMPLES PARA PROBLEMAS COMUNS DE ENFERMAGEM

Muitas dificuldades iniciais na amamentação podem ser resolvidas com ajustes simples.

- Mude a posição de alimentação do bebê.
- Drene completamente cada mama.
- Amamente por 15-20 minutos em uma mama antes de trocar.
- Alimente com frequência para evitar o ingurgitamento.
- Alterne o seio oferecido primeiro em cada mamada.
- Tome medidas para curar mamilos doloridos ou rachados.
- Certifique-se de que seu sutiã não esteja muito apertado.





## 7 DICAS PARA ACALMAR OS SEIOS DOLORIDOS

- 1** Use calor úmido nos seios por alguns minutos ou tome um breve banho quente 1 antes de amamentar. Isso pode ajudar o leite a começar a fluir. Nota: O uso de calor por longos períodos de tempo (mais de cinco minutos) pode piorar o inchaço.
- 2** Use compressas frias por 10 minutos após as mamadas para reduzir o inchaço.
- 3** Massageie e comprima suavemente a mama quando o bebê fizer uma pausa entre as mamadas. Isso pode ajudar a drenar a mama, deixando menos leite para trás.
- 4** Pergunte ao seu profissional de saúde sobre medicamentos como o ibuprofeno para reduzir a dor e a inflamação.
- 5** Considere comprar um sutiã de amamentação bem ajustado e de suporte.
- 6** Massageie suavemente os seios, o que pode ajudar a melhorar o fluxo de leite e reduzir o desconforto do ingurgitamento.
- 7** A extração manual ou o uso breve de uma bomba tira leite pode ajudar a suavizar o mamilo e a aréola para que o bebê possa pegar melhor.

**DICA  
RAPIDA**

Ao retirar o seio da boca do bebê, não apenas puxe-o para fora. Usando um dedo limpo, insira-o na boca do bebê, entre as gengivas, para interromper a sucção. Quando o bebê abrir a boca, mantendo o dedo entre a gengiva, retire lentamente a mama.

# AMAMENTAÇÃO

## O QUE PODERIA DAR ERRADO ?

Muitos dos problemas relacionados à amamentação resultam de uma pega inadequada. Quando as coisas dão errado, podem resultar em algumas condições dolorosas.

### TORDO

#### O QUE É?

A candidíase é uma infecção por fungos no mamilo que não é prejudicial, mas é dolorosa. A candidíase é causada pelo crescimento excessivo do fungo Cândida na boca do bebê. Você pode continuar amamentando durante um surto de candidíase, mas se a boca do seu bebê estiver dolorida, ele poderá evitar pegar ou ficar relutante em amamentar. Você e seu bebê precisam ser tratados para candidíase, se tiver; entre em contato com seu médico para tratamento.

#### SINTOMAS

- **Dor nos seios e nos mamilos:** queimação, coceira, dor aguda e penetrante
- **Inchaço e vermelhidão** do mamilo e da aréola
- **Mamilos brilhantes ou escamosos:** pequenas bolhas ou manchas brancas nos mamilos
- **Manchas brancas** na boca e na língua do bebê

#### TRATAMENTO E PREVENÇÃO

- Use medicamentos antifúngicos para você e seu bebê.
- Esterilize mamadeiras, bicos e chupetas diariamente.
- Pratique a higiene dos seios: troque os absorventes e sutiãs com frequência se estiverem molhados.
- Adicione probióticos à sua dieta e à do seu bebê.
- Secar os mamilos ao ar após a alimentação.
- Mantenha as mãos limpas.

## DUTOS BLOQUEADOS

### O QUE ELES SÃO?

Os seios são constituídos por diversas glândulas mamárias e dutos que transportam o leite até o mamilo. Quando o fluxo de leite está obstruído, pode ser devido a um duto de leite bloqueado. Isso pode resultar em um doloroso acúmulo de leite e em um caroço do tamanho de uma ervilha ou mirtilo na área da glândula bloqueada. A causa dos dutos bloqueados é provavelmente o resultado da drenagem insuficiente da mama. Consulte o seu médico.

### SINTOMAS

- Dor em um local específico da mama
- Um nódulo inchado e sensível na mama
- Seio quente e inchado
- Diminuição ou lentidão no fluxo de leite de uma mama
- Área protuberante da mama
- Uma pequena bolha branca no mamilo

### TRATAMENTO E PREVENÇÃO

- Aplique calor no peito.
- Amamente mais na mama afetada.
- Mergulhe o peito em sais de Epsom.
- Use roupas largas.
- Não use sutiã com armação.
- Bombeie depois que o bebê tiver mamado.
- Drene totalmente a mama durante a amamentação.
- Mude a posição de alimentação.
- Tome ibuprofeno para dor.
- Massageie suavemente os seios antes e durante a amamentação.



# AMAMENTAÇÃO

## O QUE PODERIA DAR ERRADO ?

### CONTINUAÇÃO

#### BICOS RACHADOS

##### O QUE É?

Condição que pode ocorrer em mulheres que amamentam, na qual o mamilo desenvolve um corte na ponta que pode se estender até a base. Isso pode causar fortes dores durante a amamentação e é um resultado comum de uma pega inadequada durante a alimentação.

##### SINTOMAS

- Irritação e dor nos seios e nos mamilos
- Sangramento no mamilo
- Mamilo dolorido, seco e rachado

##### TRATAMENTOS E PREVENÇÃO

- Trave corretamente.
- Use a posição de alimentação adequada.
- Aplique leite materno no mamilo.
- Aplique uma compressa morna.
- Enxágue com água salgada.
- Aplique pomada de lanolina 100 por cento.
- Troque os absorventes com frequência.
- Evite fricção no mamilo, não usando sutiãs muito apertados.
- Fale com um especialista em lactação.
- Tome analgésicos: ibuprofeno (Advil, Motrin) ou paracetamol (Tylenol).
- Proteja os mamilos ao retirá-los da boca do bebê com o dedo.

## MASTITE

### O QUE É?

A mastite é uma inflamação do tecido mamário que às vezes pode envolver uma infecção. Geralmente é causado por dutos mamários bloqueados. É importante entrar em contato com seu médico se você desenvolver algum sintoma de infecção mamária.

### SINTOMAS

- Dor e sensibilidade nos seios e nos mamilos
- Vermelhidão e inchaço
- Espessamento do tecido mamário ou nódulo mamário
- Dor contínua ou sensação de queimação contínua durante a amamentação
- Sensação de esgotamento e dor
- Febre baixa de 38°C (101°F) ou calafrios
- Casos graves: abscesso ou pus do mamilo

### TRATAMENTO E PREVENÇÃO

- Descanse e beba bastante água.
- Esvazie completamente a mama.
- Mude a posição de amamentação de um lado para o outro.
- Certifique-se de que seu bebê esteja pegando corretamente.
- Aplicar alternadamente compressas quentes e frias.
- Massageie o nódulo mamário.
- Enfermeira frequentemente.
- Tome analgésicos e anti-inflamatórios.
- Tome antibióticos.

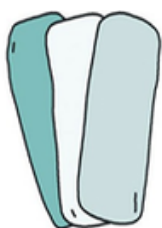
# O ESSENCIAL

## PARA A ALIMENTAÇÃO COM A MAMADEIRA



### 5-10 BABADORES

Você usará muitos babadores, então procure babadores hipoalergênicos, fáceis de limpar e confortáveis. Mantenha a simplicidade - você pode receber babadores muito sofisticados e descobrir que o simples é o melhor.



### 5 PANOS DE ARROTO

100% algodão orgânico hipoalergênico, superabsorvente e respirável. Eles são feitos com fibras orgânicas macias, atóxicas e ecologicamente corretas.



### 5-8 FRASCOS DE MAMADEIRA

Garrafas de plástico ou garrafas de vidro seguras para BPA, BPS e ftalatos que possuem um sistema de ventilação anticólica projetado para minimizar bolhas de ar e ajudar no refluxo. Pode ser lavado na máquina de lavar louça com marcações de medição claras. Os bicos de silicone são ideais porque são mais firmes, mantêm a forma por mais tempo e não são danificados pelo calor.



## 1AQUECEDOR DE GARRAFA

Não é exatamente obrigatório, mas você precisará de alguma forma para aquecer o leite. Um aquecedor de biberões a vapor pode ser muito conveniente. Certifique-se de que seja fácil de limpar e aqueça com segurança e rapidez.



## 1SECADORA / BEBÊ GARRAFA

Isso é algo que achei que não precisaria, mas depois de comprar um, tive que admitir que foi útil. Se você decidir adquirir um, ele deve ser feito de plástico seguro e não tóxico e livre de chumbo, BPA e ftalatos.



## FÓRMULA

Se você não está amamentando, a fórmula é imprescindível para fornecer toda a nutrição necessária ao seu bebê durante o primeiro ano. Assim como as fraldas, você usará muito. Mesmo se estiver amamentando, você também pode usar fórmula.

## PAPAI HACK'S

**BABADORES:** Não há necessidade de babadores sofisticados se você quiser economizar dinheiro. Babadores básicos brancos simples com velcro ou fechos de pressão funcionam muito bem.

**PANOS DE ARROTO:** Economize algum dinheiro usando um pano de prato ou uma fralda de pano limpa.

Pergunte também no hospital se você pode ter um ou dois dos panos que eles usam; eles trabalham ótimo também.

# ALIMENTAÇÃO DE BANDEJA

## MOSTRANDO O SENTIDO DAS MAMADEIRAS

As mamadeiras vêm em diversos formatos e tamanhos e, com tantas opções no mercado, fica difícil saber o que usar para o seu bebê.

### DICA RÁPIDA

Alguns pais gostam de começar com uma mamadeira menor quando o bebê está comendo apenas alguns gramas e passar para uma mamadeira maior quando o bebê atinge de 180 a 240 gramas.

## ESCOLHENDO UMA GARRAFA

Pode ser necessário experimentar vários tipos de mamadeira diferentes até encontrar aquele que funciona melhor para o seu bebê.

### TIPOS DE FRASCOS

**FRASCOS PADRÃO:** Garrafas tradicionais e simples em plástico, vidro e até aço inoxidável.

**FRASCOS COM PESCOÇO ANGULAR:** Dobrados no pescoço para evitar que o ar encha o bico, o que pode facilitar a alimentação e diminuir os gases do bebê.

**FRASCOS DE FORRO DESCARTÁVEL:** Um frasco de casca dura que contém uma bolsa individual de leite. A bolsa desmorona conforme o bebê bebe, reduzindo a emissão de gases.

**FRASCOS DE PESCOÇO LARGO:** Curtos e atarracados, esses frascos têm uma abertura larga na parte superior com um bico mais largo, tornando-os semelhantes à experiência de amamentação. São ideais para bebês que recebem amamentação e mamadeira.

### NOSSA RECOMENDAÇÃO

**FRASCOS VENTILADOS:** Garrafas que incluem um tubo embutido para evitar a formação de bolsas de ar na garrafa ou no bico, ajudando a prevenir gases.





## ESCOLHA OS TAMANHOS DE BICO CERTOS



### AUMENTANDO O FLUXO DE LEITE

À medida que seu bebê cresce, você aumenta o tamanho do orifício do mamilo que usa durante as mamadas. O gráfico acima mostra uma linha do tempo geral para cada tamanho de mamilo. Cada bebê é diferente e você precisará avaliar o que funciona melhor para ele.

### QUANTOS GARRAFAS VOCÊ REALMENTE PRECISARÁ?



**2-3 mamadeiras - SE AMAMENTAR**

**5-8 garrafas - SE ALIMENTAR COM BANDEIRA**

### O QUE PROCURAR

A recomendação nº 1 é usar garrafas de vidro.

A recomendação nº 2 é usar garrafas de plástico sem BPA ou ecológicas que possam ser lavadas na máquina de lavar louça e tenham capacidade de ventilação.

### FRASCOS DE LAVAGEM

A Academia Americana de Pediatria recomenda que a mamadeira seja lavada com água quente e sabão e seca completamente após cada mamada. Você pode lavar as garrafas à mão ou na máquina de lavar louça.

# AQUECENDO AS COISAS

## AQUECENDO O LEITE

Quer você use leite materno ou fórmula, em algum momento você precisará aquecê-lo.

### DICA RÁPIDA

Evite superaquecer o leite para evitar a perda de nutrientes.

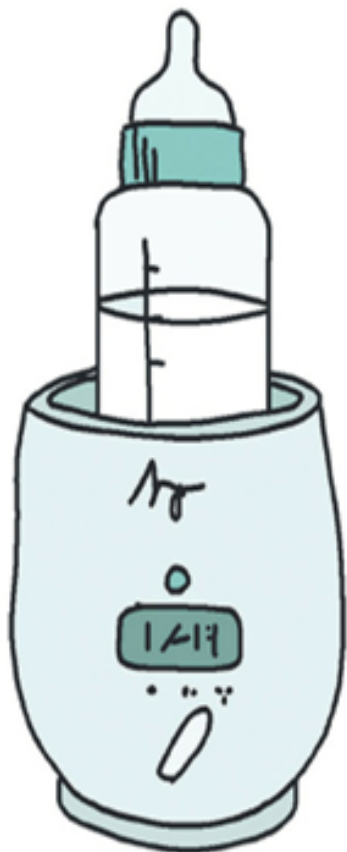
**A questão é:** você precisa de um aquecedor de mamadeiras? A resposta é: talvez. Originalmente, eu me opus completamente a ter um aquecedor de mamadeiras; Achei que era um desperdício de dinheiro. Depois de usar o aquecedor de mamadeiras e o método antigo de aquecimento no fogão, admito que o aquecedor de mamadeiras é meu método preferido para aquecer leite. Mas se você quer economizar algum dinheiro, o fogão resolverá o problema.

## BENEFÍCIOS DO AQUECEDOR DE GARRAFA:

- Temperatura consistente
- Tempo eficiente
- Conveniente

A TEMPERATURA CERTA: **37°C**

Uma maneira simples de testar a temperatura do leite é borrifar algumas gotas na parte interna do pulso. O leite está pronto para o bebê beber quando estiver morno, **NÃO QUENTE**.



## AQUECEDORES DE GARRAFAS

Tanto a fórmula quanto o leite materno podem ser aquecidos em um aquecedor de mamadeiras. Esses dispositivos tornam rápido e fácil aquecer o leite de maneira completa e uniforme. Além disso, não há louça para lavar depois.

## AQUECENDO AS COISAS

### AQUECIMENTO DE FOGAO

Uma maneira simples e barata de aquecer o leite é colocar a mamadeira em uma panela pequena com água em fogo baixo. De vez em quando, agite o leite na mamadeira e teste a temperatura no pulso. O leite deve estar morno e não quente.



# ALIMENTAÇÃO COM BIBERÃO

## SEGURE O BEBÊ PARA INSERIR A GARRAFA.

Pode parecer algo simples, mas existem algumas técnicas que vale a pena conhecer.

**PAPAI  
HACK'S**

A mamadeira é para alimentação, não é brinquedo nem chupeta! Acredite em mim, uma vez terminada a alimentação, a mamadeira vai embora. Se você seguir esta regra, será muito mais fácil desmamar o bebê no futuro.

### 3 MELHORES POSIÇÕES PARA ALIMENTAÇÃO COM BIBERÃO



#### POSIÇÃO 1 SUPORTE DO BERÇO

Este é o método padrão para segurar um bebê. Coloque a cabeça e o corpo do bebê na dobra do seu braço e passe a mão por baixo da bunda do bebê. Em seguida, levante ligeiramente o cotovelo para colocar o bebê em uma posição inclinada, com a cabeça do bebê mais alta que o corpo do bebê.

À medida que seu bebê cresce e se torna mais ativo, os braços agitados do bebê começam a atrapalhar. Existe uma técnica para mantê-los sob controle ao usar o suporte do berço. Eu chamo isso de técnica de dobra.

**#1** Posição nº 1 para  
alimentação com mamadeira.

## SUPORE DE BERÇO (BARRIGA COM BARRIGA)

Obtendo o controle daqueles bracinhos malucos



### PASSO #1:

Enquanto segura o bebê em seus braços, coloque o braço do bebê que está contra seu peito entre o espaço sob a axila. O braço número um está cuidado.



### PASSO #2:

Usando a mão que não segura a mamadeira, continue a embalar o bebê enquanto segura a mão/braço exposto do bebê. Agora você controla o outro braço do bebê.

## POSIÇÃO 2 ALIMENTAÇÃO DE COLO

Sente-se com as pernas para cima e os joelhos dobrados. Coloque o bebê de costas contra suas coxas, de frente para você, apoiando a cabeça do bebê com a mão. Os pés e as pernas do bebê repousam sobre sua barriga.



## POSIÇÃO 3 ALIMENTAÇÃO VERTICAL

Mais para bebês um pouco mais velhos e com mais controle corporal. Sente o bebê em seu colo e deixe o corpo dele descansar contra seu peito ou dentro de seu braço. Pode ser útil para bebês com refluxo ácido ou gases.

# O ARROTO

## O ARROTO MAIS SIMPLES.

Arrotar o bebê é uma das muitas tarefas que os pais precisam realizar até que o sistema digestivo do bebê esteja mais maduro. Os arrotos são causados pelo excesso de gás do estômago ou da parte superior do intestino que é liberado pela boca. Até que os bebês consigam lidar com os gases sozinhos (entre as idades de oito e nove meses), você estará ajudando esse gás.

### DICAS PARA ARROTAR UM BEBÊ

- Sempre mantenha um pano para arrotar entre a roupa e a boca do bebê para evitar que cuspa ou baba.
- Um tapinha ou uma massagem suave pode tirar o arroto da maioria dos bebês, mas alguns precisam de uma mão um pouco mais firme.
- Concentre-se no lado esquerdo das costas do bebê, onde fica a barriga do bebê.
- A agitação no meio da mamada pode ser porque seu bebê está desconfortável por engolir ar durante a alimentação.  
Tente arrotar o bebê para ver se o ar é liberado.  
Pode ter sido isso que fez com que seu bebê se recusasse a continuar comendo.

**PAPAI  
HACK'S**

A mamadeira é para alimentação, não é brinquedo nem chupeta! Acredite em mim, uma vez terminada a alimentação, a mamadeira vai embora. Se você seguir esta regra, será muito mais fácil desmamar o bebê no futuro.

## OS MELHORES MÉTODOS PARA ARROTO.



### MÉTODO #1 SOBRE O OMBRO

O queixo do seu bebê deve repousar sobre seu ombro enquanto você o apoia com um braço sobre a bunda dele. (Basicamente, o bebê está sentado em seu braço.) Com a outra mão, dê tapinhas delicados nas costas do bebê enquanto você está sentado ou em pé.

### MÉTODO #2 SENTADO

Segure seu bebê sentado em seu colo. Apoie o peito e a cabeça do bebê com uma mão, embalando o queixo do bebê na palma da mão, mas tome cuidado para segurar o queixo do bebê e não a garganta do bebê. Use a outra mão para dar tapinhas nas costas do bebê.



### MÉTODO #3 FACE PARA BAIXO

Coloque o bebê deitado de barriga para baixo em seu colo com a cabeça virada para o lado. Mantenha o bebê firme com uma das mãos sob o corpo do bebê e, com a outra mão, dê tapinhas ou esfregue suavemente as costas do bebê. **NOTA:** Não é o meu favorito - descobri que com o bebê deitado ele tende a cuspir mais.



# DESMAME DO BEBÊ

## DIZENDO ADEUS À MAMADEIRA.

Existem duas maneiras principais de perder a mamadeira: parar de uma só vez ou removê-la lentamente. Não importa qual método, haverá algum grau de resistência. Optamos por retirar a mamadeira aos poucos, até dar mamadeira apenas de manhã e à noite, colocando cada vez menos leite na mamadeira até que nossos filhos simplesmente não quisessem.

### FAZENDO A GRANDE MUDANÇA

Como seu filho se apegou à mamadeira, a ideia de retirá-la pode ser assustadora. A chave para uma transição sem estresse da garrafa para o copo é planejar com antecedência e ser consistente.

INTRODUZIR ÁGUA EM UM  
COPO COM CANUDINHO

RETIRAR OU REDUZIR O  
USO DE MAMADEIRA NAS  
REFEIÇÕES

MAMADEIRA 2-3 VEZES  
POR DIA

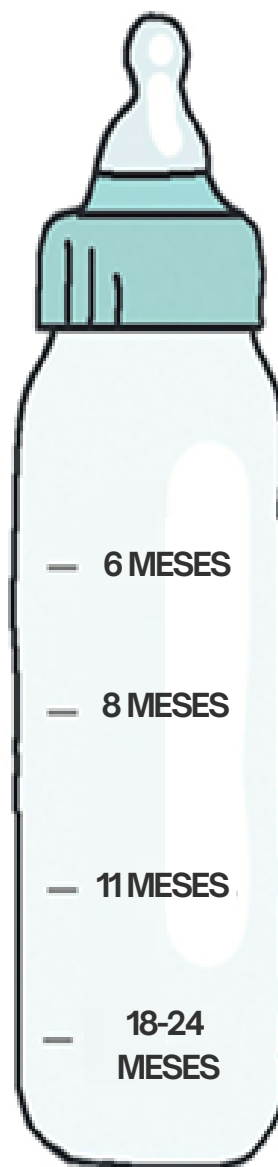
LIVRE DE MAMADEIRAS

— 6 MESES

— 8 MESES

— 11 MESES

— 18-24  
MESES





## DICAS PARA SE LIVRAR DA MAMADEIRA

### • ESCOLHA UM TEMPO LIVRE DE ESTRESSE

É aconselhável começar o desmame da mamadeira quando não houver grandes interrupções. Você não gostaria de começar durante as férias, mudando-se para uma nova casa, etc.

### • APRESENTAR O COPINHO ANTECIPADAMENTE

Por volta dos seis a oito meses, comece a apresentar o copinho, deixando o bebê segurá-lo e se familiarizar com ele. Ajude o bebê a tomar um gole.

### • SUBSTITUIR UMA VEZ POR DIA

Dos nove aos onze meses de idade, substitua uma mamadeira por um copinho com canudinho na alimentação diurna. Toda semana, introduza o copo em outra mamada e diminua aos poucos o número de mamadeiras que seu filho recebe.

### • VÁ DEVAGAR

**Seja paciente e não tenha pressa:** é um processo gradual.

### • FORA DA VISTA, LONGE DA MENTE

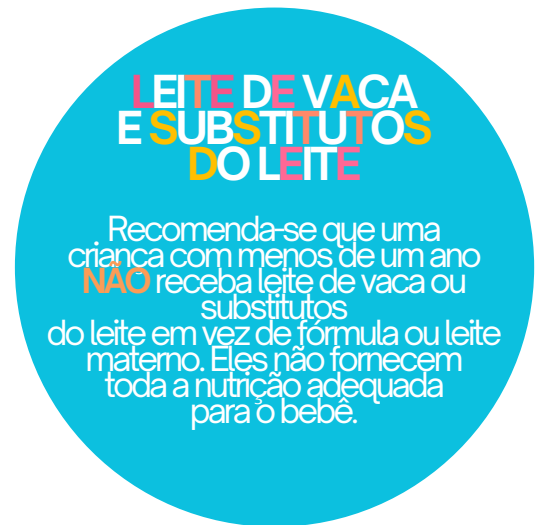
À medida que você começa a reduzir o uso da mamadeira, pode ser útil mantê-las fora da vista, para que seu filho não seja lembrado da falta da mamadeira.

### • ELOGIO, ELOGIO, ELOGIO

Quando a criança beber de um copo, elogie muito. Diga o quanto você está impressionado com o fato dela estar bebendo como você.

### • SER CONSISTENTE

A consistência é a chave para remover a mamadeira com sucesso. Certifique-se de dar o copo ao seu filho na hora da alimentação **e não volte para a mamadeira.**



# O IMPERDÍVEL

## APRESENTANDO OS SÓLIDOS

---

### 1 PROCESSADOR DE ALIMENTOS



A menos que você planeje usar comida para bebê comprada em loja, você estará fazendo a sua própria. Isso pode ser rápido, fácil e muito econômico se você tiver o equipamento certo. A diferença entre um processador e um Multiprocessador de alimentos é que com um processador você tem que cozinhar os alimentos separadamente e depois expreme-los, enquanto um multiprocessador de alimentos é um dispositivo tudo-em-um.

---

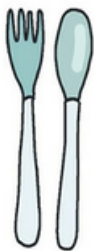
### 8-10 FRASCOS DE ARMAZENAMENTO



Se você mesmo estiver fazendo purês, precisará de potes para armazenar alimentos. Você deve se certificar de que eles são 100% livres de BPA e ftalatos e podem ser congelados e lavados na máquina de lavar louça. Muitos dos fabricantes de comida para bebês também vêm com alguns potes.

---

### 3-4 COLHERES E GARFOS



Procure colheres e garfos de ponta macia especificamente para bebês que sejam suaves para as gengivas do seu filho e limite as porções a pequenas colheradas. Certifique-se de que eles sejam 100% livres de BPA e ftalatos e possam ser lavados na máquina de lavar louça.

---

### 3 TIGELAS PARA BEBÊ



Escolha tigelas que sejam 100% livres de BPA e ftalatos e que possam ser lavadas na máquina de lavar louça. Uma grande vantagem é se eles podem ser levados ao micro-ondas e vêm com tampas para armazenamento.



## 5 PRATOS

Escolha pratos (SEM VIDRO) que sejam 100% livres de BPA e ftalatos e que possam ser lavados na máquina de lavar louça. É uma vantagem se forem microondas.



## 1 CADEIRA ALTA

Ao comprar uma cadeira alta, procure uma que seja fácil de usar e limpar (com assento removível e lavável na máquina). Deve ter bandeja removível, alças de segurança (com arnês de 3 a 5 pontos) e rodas que se movam facilmente e travem. É uma vantagem se puder ser convertida em cadeira à medida que o bebê cresce. Considere se ele pode ser facilmente guardado, dobrado e deslizado para baixo da mesa.



## 1 MOLDE DE PICOLÉ

Esta é uma adição divertida à variedade de alimentos que seu filho vai adorar. Você deve se certificar de que eles não contêm BPA e ftalatos e podem ser lavados na máquina de lavar louça.



## 2 RECIPIENTES PARA LANCHES

Em vez de distribuir um lanche de cada vez, resolvem o problema e evitam que os lanches se espalhem por toda parte. Eles também são ótimos para viagens. Certifique-se de que eles não contenham BPA e ftalatos e possam ser lavados na máquina de lavar louça.



## 5-10 RECIPIENTES DE ARMAZENAMENTO

À medida que você faz a transição para alimentos mais sólidos, pode precisar de recipientes adicionais para a comida do seu bebê. Estes devem ser isentos de BPA e ftalatos e podem ser lavados na máquina de lavar louça. Além disso, é uma vantagem se forem adequados para micro-ondas, evitando a necessidade de transferir os alimentos para outro lugar para aquecer.



## 2-3 COPOS DE CANIÇO

Mais ou menos na mesma época em que seu filho começa a migrar para alimentos sólidos, ele também começará a usar um copinho com canudinho. Os copos devem ser isentos de BPA e ftalatos e podem ser lavados na máquina de lavar louça.

# COMIDA SÓLIDA

## MARCOS & ESTÁGIOS

### SINAIS DE QUE SEU BEBÊ ESTÁ PRONTO PARA SÓLIDOS

- O bebê consegue sentar-se bem e manter a cabeça reta sem apoio.
- O bebê não cospe automaticamente os sólidos da boca.
- O bebê move a boca num movimento de mastigação.
- O bebê pega objetos com o polegar e o indicador em forma de pinça.
- O bebê está interessado na sua comida e tenta agarrá-la e colocá-la na boca do próprio bebê.

### ALERGIAS A COMIDA

Se o seu bebê for alérgico a um novo alimento, você normalmente verá sinais de reação dentro de alguns minutos ou horas. A maioria das crianças com alergia alimentar apresenta reações leves. Se notar urticária, vômito ou diarreia, ligue para o médico do seu bebê para aconselhamento o mais rápido possível.

Se você notar respiração ofegante, dificuldade em respirar ou inchaço facial (incluindo língua e lábios), seu bebê pode estar tendo uma reação potencialmente fatal chamada anafilaxia. Ligue para o **190** ou para o seu número de emergência local imediatamente.

#### DICA RÁPIDA

Evidências recentes apoiam a introdução de alimentos alergênicos típicos ao bebê, mesmo com a idade de quatro a seis meses. Isso pode ajudar a reduzir o risco de uma criança desenvolver alergia a esses alimentos. Consulte seu médico antes de apresentar.

#### ALIMENTOS ALERGÊNICOS TÍPICOS

Leite de vaca, ovos, peixe, marisco, amendoim, nozes, trigo e soja

### SÓLIDOS E LEITE

O leite materno ou a fórmula ainda fornecerão a maior parte das calorias e nutrição do seu bebê até o bebê completar um ano de idade. Ambos fornecem vitaminas, ferro e proteínas importantes em uma forma fácil de digerir. Os alimentos sólidos acabarão por substituir os nutrientes fornecidos pelo leite materno ou pela fórmula durante o primeiro ano.

## APRESENTANDO ALIMENTOS SÓLIDOS

1

A CADA

3-5

DIAS

COMIDA SÓLIDA

Comece com um purê de ingrediente único, sem adição de sal ou açúcar. Ofereça um novo alimento durante três a cinco dias antes de experimentar outro alimento novo. Dessa forma, você poderá saber se o bebê apresenta alguma reação alérgica, desconforto ou prisão de ventre.

PAPAI  
HACK'S

uma colher de plástico com ponta macia para alimentar seu bebê pode ajudar a evitar lesões nas gengivas. Eles também são ótimos mordedores quando os dentes começam a aparecer.

4-6  
MESES

Aos quatro a seis meses, você potencialmente começará a introduzir purês. A prontidão para sólidos depende da maturidade do sistema digestivo do bebê e da prontidão para o desenvolvimento. Cada bebê é diferente e estará pronto em momentos diferentes.

## ALIMENTOS PARA COMEÇAR A FAZER PURÊ



BATATAS DOCES



ABÓBORA



MAÇÃS



BANANAS



CEREAL INFANTIL



PERAS



PÊSSEGOS

# COMIDA SÓLIDA

## MARCOS & ESTÁGIOS

**6-8**  
MESES

Aos seis a oito meses, você pode começar a introduzir alimentos adicionais em purê, coados ou amassados. Você ainda dará leite materno ou fórmula ao seu bebê, mas deve começar a beber em um copo com canudinho em algumas das refeições do bebê.

### ALIMENTOS DE 6 A 8 MESES



BATATAS  
DOCES



ABÓBORA



CENOURAS



BANANAS



PERAS



MAÇÃ



PÊSSEGOS



CEREAIS INFANTIS  
AVEIA E CEVADA



FRANGO



CARNE DE PORCO



PERU



TOFU



CARNE BOVINA



IOGURTE SEM  
AÇÚCAR



FEIJÃO PRETO,  
GRÃO DE BICO  
EDAMAME,  
LENTILHAS

# 8-10

MESES

Dos oito aos dez meses, o bebê pode começar a comer alimentos macios e mais grossos, cortados em pedaços finos ou amassados. Você começará a introduzir novos alimentos adicionais e muitos bebês farão três “refeições” por dia.

## ALIMENTOS DE 8 A 10 MESES



BATATAS  
DOCES



ABÓBORA



CENOURAS



BANANAS



PERAS



MAÇÃ



PÊSSEGOS



CEREAIS INFANTIS  
AVEIA E CEVADA



FRANGO



CARNE DE PORCO



PERU



TOFU



CARNE BOVINA



IOGURTE SEM  
AÇÚCAR



FEIJÃO PRETO,  
GRÃO DE BICO  
EDAMAME,  
LENTILHAS



MASSA  
BEM  
COZIDA



BISCOITO  
DE  
DENTIÇÃO



QUEIJO  
MACIO



OVOS  
MEXIDOS



ABACATE



PEIXE SEM  
OSSO



# COMIDA SÓLIDA

## MARCOS & ESTÁGIOS

1

ANO

Quando o seu filho atingir um ano de idade, você deve preparar as refeições com uma combinação de alimentos macios que as crianças possam comer com as mãos e alimentos que você dá à colher.

**3** refeições + **2** Lanches por dia

As refeições devem incluir muitas frutas e vegetais, ovos, carne e peixe.



### LEITE DE VACA ORGÂNICO

Uma das maiores mudanças na dieta que ocorre quando seu bebê completa um ano é a introdução do leite integral orgânico.

**Em um estudo mais aprofundado:** A Academia Americana de Pediatria sugere que as crianças recebam de **473 ML** a **709 ML** de leite por dia, já que o cálcio é necessário para ossos e dentes fortes. Crianças menores de um ano não devem receber leite de vaca.



## ADVERTÊNCIAS ALIMENTARES:

### CUIDADO COM O AÇÚCAR

Como regra geral, os bebês de um ano não devem comer doces. Você também deve ter cuidado com os açúcares ocultos encontrados em muitos produtos, pois o excesso de açúcar pode causar cáries e obesidade. Evite dar frutas, refrigerantes ou bebidas com adição de cor, sabores e gases às crianças.

### PAPAI HACK'S

**UVAS:** Minha filha adora uvas, mas há um alto risco de as crianças se engasgarem com elas. Para reduzir esse risco:

1. Compre apenas uvas sem sementes.
2. Corte sempre as uvas ao meio ou em quartos.
3. Use bolsas de malha para alimentos que o bebê possa mastigar.

### CUIDADO COM O MEL

Nunca dê mel a uma criança com menos de um ano de idade. Um bebê pode pegar botulismo ao ingerir esporos encontrados no solo, mel e produtos derivados do mel. Esses esporos se transformam em bactérias nos intestinos e produzem neurotoxinas prejudiciais no corpo.

### O ALIMENTO SÓLIDO CERTO PARA SEU FILHO DE UM ANO

As crianças pequenas podem comer a maioria das coisas que você faz; no entanto, como seus sistemas digestivos ainda estão em desenvolvimento, você deve ficar longe de alimentos picantes. Você ainda deve ter cuidado com alimentos que apresentam risco de asfixia, como nozes, uvas, pipoca e cachorro-quente.



#### DICA DE ALIMENTAÇÃO

Ao alimentar o bebê em uma jarra, é melhor colocar o que você vai dar ao bebê em uma tigela separada, para não contaminar potencialmente as sobras da jarra com bactérias da boca do bebê.

QUEM DIZ  
QUE DORME  
COMO UM BEBÊ  
NÃO TEM UM.



DOCES

SONHOS

POR FAVOR !

O que saber para o bebê (e você) dormir

# DORMINDO

## MARCOS & ESTÁGIOS

RECÉM-NASCIDO  
1 MÊS

2-3  
MESES

DORMIR POR 24 HORAS

- Cerca de **18-20 horas**

- Cerca de **16-17 horas**

- **Acordar a cada duas ou três horas** para alimentar o bebê
- Você quase não dorme

- Você dorme **intermitentemente** durante a noite

DIA DE SONO

- **O mesmo que acima** Acorde o bebê a cada duas ou três horas para mamar

- Cerca de **três a quatro (ou até mais) sonecas** por dia






TÉCNICA

ENFAIXADO



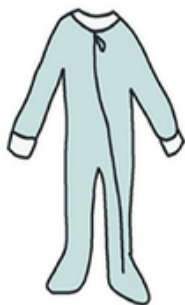
ENFAIXADO

Fazer seu bebê dormir a noite toda é uma das tarefas mais importantes dos pais, mas também pode ser uma das mais difíceis e frustrantes. O cronograma abaixo descreve a idade geral para atingir esses marcos. É importante ressaltar que cada bebê é diferente e é necessária alguma flexibilidade, principalmente para bebês prematuros ou com problemas de saúde.

4 MESES	5-6 MESES	6-12 MESES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerca de <b>14 -16 horas</b></li> <li>• Comece o treinamento do sono (consulte Plano mais simples para bebês) até que o bebê durma a noite toda (ou durma no mínimo 10 horas por noite) no quarto mês</li> <li>• <b>Você recupera suas noites!</b></li> <li>• Cerca de <b>três cochilos diurnos</b></li> </ul>  <p>ALTERNATIVA</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerca de <b>13-16 horas</b></li> <li>• À noite, todos os bebês devem conseguir dormir a noite toda, de 10 a 12 horas</li> <li>• <b>Uma soneca pela manhã e uma à tarde</b>, embora alguns bebês ainda tirem três</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cerca de <b>13-16 horas</b></li> <li>• O bebê <b>dorme a noite toda</b> (por exemplo, das 19h às 6h ou 7h)</li> <li>• <b>Dois sonecas contínuas por dia</b>, de manhã e à tarde</li> </ul>  <p>EU ESTOU LIVRE</p>

# O ESSENCIAL

## O QUE VOCÊ PRECISA PARA A NOITE



### 4-5 PIJAMAS

Seja econômico comprando o número mínimo de pijamas, pois seu bebê vai superá-los rapidamente! Evite capuzes ou pijamas largos que possam representar risco de asfixia ou incêndio. Considere pijamas mais leves no verão e mais pesados no inverno, dependendo da temperatura da sua casa.

---



### FRALDAS NOITE

Normalmente mais absorventes do que a variedade diurna, eles são projetados para manter o bebê seco a noite toda para evitar a bagunça de fraldas que vazam.

---



### 3 MANTAS OU ALTERNATIVAS PARA MANTAS

Uma manta desenhada para ser embrulhada de uma forma específica para ajudar o bebê a dormir melhor, confortando-o e mantendo-o aquecido e seguro. Procure aqueles feitos de algodão puro e macio ou musselina.



## 2 MACACÃO PARA DORMIR

Produtos patenteados de transição de mantas projetados para dormir nas costas em um berço. Proporciona uma sensação aconchegante e segura e ajuda a reduzir os reflexos de sobressalto do bebê para ajudar no sono.

---



## 1 MÁQUINA DE RUÍDO BRANCO

Este dispositivo cria ruídos brancos calmantes. Procure aqueles que possuem várias configurações e opções de som. Eles incentivam os bebês a parar de chorar, adormecer mais rápido e permanecer dormindo por mais tempo.

---



## 2-3 CHUPETAS

Feito de silicone ou látex sem BPA. Os bicos de chupeta vêm em uma de duas variedades: um bico redondo padrão e um formato ortodôntico. Ambos funcionam bem. As chupetas vêm em vários tamanhos.

---



## 1 MONITOR DE BEBÊ

Escolha um monitor de vídeo ou sem fio que possa ser recarregado ou conectado. A visão noturna garante uma imagem mais nítida quando as luzes estão fracas ou apagadas. Deve ter a capacidade de aumentar o zoom e a lente deve poder girar para que quando o bebê se mexa ela possa acompanhar. Também deve ter a capacidade de monitorar a temperatura ambiente.

---

# PREVENÇÃO SEGURA DE SIDS PARA DORMIR.

A síndrome da morte súbita infantil (SMSI) é a morte inexplicável de um bebê aparentemente saudável enquanto dorme. Coisas que você deve saber sobre como colocar seu bebê para dormir com segurança e reduzir o risco de SIDS.

## DORMIR DE COSTAS É O MAIS SEGURO

Para reduzir o risco de síndrome de morte súbita infantil, a posição mais segura para dormir é **SEMPRE** de costas.

### FATORES DE RISCO PARA BEBÊS

- Gênero: Os rapazes têm uma probabilidade ligeiramente maior de morrer de SIDS
- Idade: bebês entre o segundo e o quarto mês de idade
- Ser prematuro: bebês nascidos prematuramente ou com baixo peso ao nascer
- Raça: bebês não-brancos correm maior risco de SIDS
- História familiar: bebês cujos irmãos ou primos morreram de SIDS
- Fumo passivo: bebês em uma casa com fumante

### FATORES DE RISCO DOS PAIS

- Mães com menos de 20 anos
- Assistência pré-natal deficiente Fumar tabaco perto do bebê
- Uso de drogas ou álcool



## Dicas para reduzir o risco de SIDS

Para evitar o risco de sufocamento, **NÃO USE BUMPER**, a menos que seja de malha respirável.

Certifique-se de que o **COLCHÃO** do berço **ESTÁ FIRME**.

Coloque sempre o bebê para dormir de costas, **NUNCA DE ESTÔMAGO OU DE LADO**.

**NÃO FUMAR** perto do bebê.

Certifique-se de que seu bebê **esteja em dia com as vacinas**.

**MANTENHA BRINQUEDOS DE PELÚCIA E COBERTORES FORA DO BERÇO.**

Certifique-se de que o lençol esteja bem ajustado para evitar risco de asfixia.

Evite o superaquecimento do bebê. Mantenha a temperatura ambiente entre **20°C-22°C**.



# BOA NOITE VOCÊ & SEU BEBÊ, TENHAM UMA BOA NOITE DE SONO



## PAPAI HACK'S

Uma maneira barata de criar seu próprio dispositivo de ruído branco é gravar um aspirador, estática de TV ou rádio ou uma máquina de lavar em seu telefone. Você também pode usar um dos vários aplicativos de música para encontrar ruído branco.

### PASSOS SIMPLES PARA AJUDAR O BEBÊ A DORMIR



#### ESTABELEÇA UMA ROTINA PARA A HORA DE DORMIR

Tenha um horário definido para ir para a cama e uma rotina consistente de 15 a 30 minutos para dormir. A rotina pode ser tão simples como dar banho no bebê, colocar fralda e pijama noturno e depois diminuir as luzes, ler um livro e dar mamadeira.



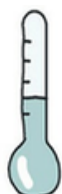
#### ENVOLVA SEU BEBÊ

Enfaixar é um método de embrulhar o bebê em um cobertor que mantém os braços e as pernas do bebê colados ao corpo, para que fiquem no lugar e não o acordem. Acredita-se que enfaixá-los é calmante para os bebês, pois lhes dá uma sensação de segurança, como no útero.



#### LIMITE O CONTATO COM OS OLHOS

Foi comprovado que o contato visual é estimulante para os bebês, portanto, durante as mamadas e trocas noturnas e antes de ir para a cama, você deve limitar o contato visual prolongado.



#### CONTROLE A TEMPERATURA AMBIENTE

Foi demonstrado que manter o quarto do seu bebê entre temperaturas de **20°C e 22°C** ajuda os bebês a dormir melhor. Evite deixar a sala ficar muito quente, pois foi descoberto que isso é um fator potencial para causar SIDS.



### MANTENHA-O ESCURO E USE UM DIMMER

Os recém-nascidos ainda não têm um ritmo circadiano totalmente funcional. Durante as mamadas noturnas e trocas de fraldas, mantenha-o escuro ou use luz em dimmers baixos. Dessa forma, você ajudará a estabelecer o ritmo circadiano do seu bebê.



### USE UMA MÁQUINA DE RUÍDO BRANCO

Os bebês consideram os sons rítmicos reconfortantes, especialmente aqueles que são semelhantes aos que ouviram no útero. Não aumente o volume muito alto para proteger contra danos auditivos.



### CORTE A CAFEÍNA

Se você estiver amamentando, lembre-se de que a cafeína que você ingere afetará o sono do seu bebê.



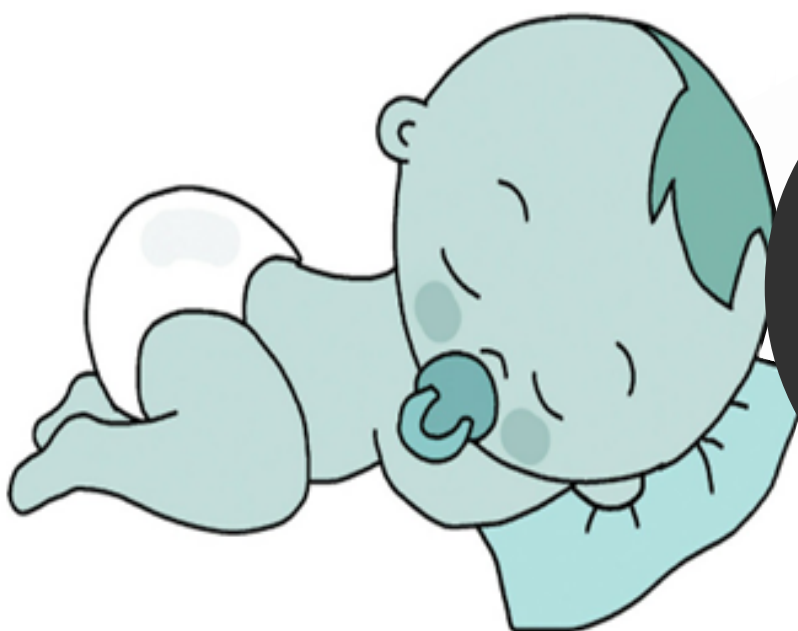
### PRATIQUE MASSAGEM SUAVE PARA BEBÊS

Alguns pais descobriram que dar ao bebê uma massagem suave de 15 minutos na hora de dormir ajuda o bebê a adormecer mais rapidamente e a acordar menos durante a noite.



### OFEREÇA UMA ÚLTIMA ALIMENTAÇÃO

Seja amamentando ou dando mamadeira, uma última mamada antes de dormir ajudará o bebê a dormir mais.



## PAPAI HACK'S

**QUESTÃO:** Aos quatro meses de idade, o bebê acorda uma ou duas horas mais cedo.

**DICA:** Adicione aveia fina na última mamadeira do bebê para que ele fique saciado por mais tempo. Você precisará obter um tamanho de mamilo maior, pois mesmo a aveia fina obstruirá os tamanhos menores.

# ENFAIXANDO DE MODO TRADICIONAL

## AJUDANDO VOCÊ & SEU BEBÊ A DORMIR MELHOR

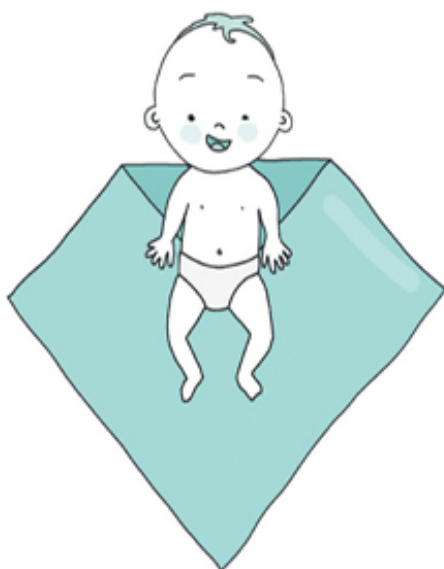


### O QUE É?

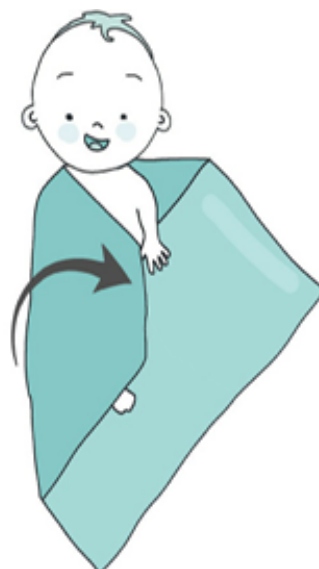
Enfaixar é envolver confortavelmente um bebê em um cobertor quadrado que restringe o movimento dos braços e pernas do bebê. Ele cria a sensação calmante familiar que um bebê experimenta no útero. Também pode ajudar o bebê a adormecer mais rapidamente e a permanecer dormindo por mais tempo. Enfaixar é apenas para dormir nas costas.

Embora a maioria dos bebês durma melhor quando enrolados, alguns não. Se este for o caso do seu bebê, você pode tentar uma das outras alternativas de enfaixamento ou ignorá-la completamente.

### COMO FAZER PASSO A PASSO

**1**

Em uma superfície plana, arrume a manta em formato de diamante, dobrando levemente o canto superior para baixo. Coloque o bebê de bruços sobre o cobertor de forma que os ombros fiquem alinhados com a parte superior reta.

**2**

Abaixe o braço direito do bebê para o lado dele e segure-o suavemente enquanto passa o mesmo lado do cobertor sobre o corpo, colocando-o sob o lado esquerdo do corpo do bebê.

## AVISO: CUIDADOS COM O ENFAIXAR

### MUITO SOLTO

Panos muito soltos podem se desembrulhar durante o sono e cobrir o rosto do bebê, criando potencial para asfixia e SIDS.

### MUITO APERTADO

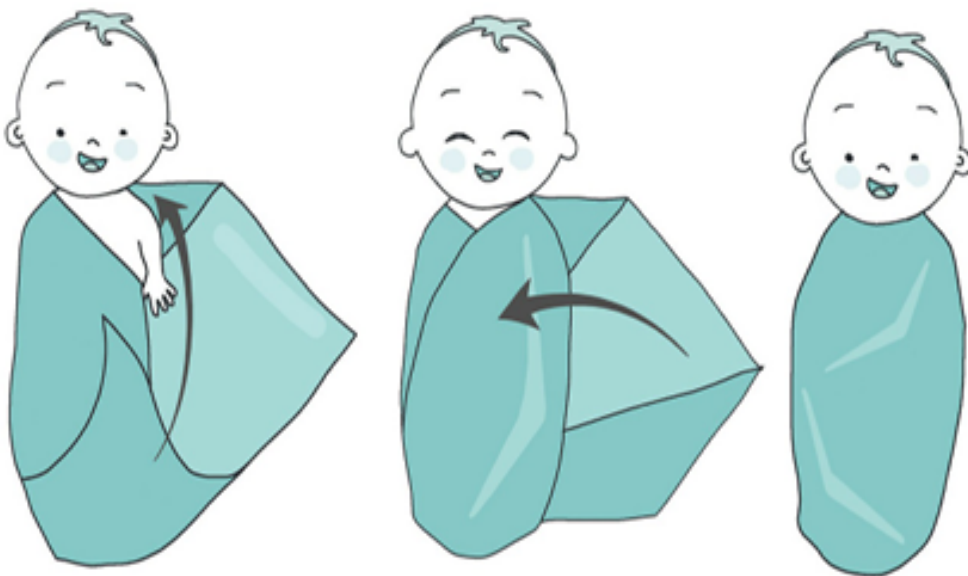
Panos muito justos ao redor dos quadris do bebê podem danificá-los.

### MUITO QUENTE

Enrolar pode aumentar a chance de seu bebê superaquecer, portanto, evite deixá-lo ficar muito quente. Se você notar suor, cabelo úmido, bochechas vermelhas, erupção cutânea ou respiração rápida, certifique-se de que a temperatura ambiente seja de 20 °C a 22 °C no máximo e que o bebê esteja vestido apenas com uma fralda quando enrolado.

### QUANDO PARAR DE ENFAIXAR

Assim que o bebê começar a rolar, você deve PARAR de enfaixá-lo.



**3**

Levante a ponta inferior do cobertor, cobrindo as pernas, e prenda-o sob a primeira dobra, sob o ombro esquerdo do bebê. As pernas ainda devem poder se mover.

**4**

Pegue o braço esquerdo e coloque-o diretamente ao lado do bebê. Passe a última ponta confortavelmente pelo corpo, enrolando-a nas costas do bebê e enfiando a ponta dentro do cobertor, atrás.

# MANEIRA MAIS FÁCIL DE ENVOLVER NOVOS COBERTORES E ALTERNATIVAS

## O QUE HÁ DE NOVO ?

A nova geração atual de panos vem em uma ampla variedade de estilos e designs. Eles têm uma variedade de fechos, bolsos e abas integradas que tornam o enfaixamento do bebê mais conveniente e muito mais fácil.

- **Atualizações do cobertor de enfaixar**

Esses novos cobertores vêm com bolsos costurados para as pernas e abas que tornam o enfaixamento muito mais simples.

- **Sacos para enrolar**

São sacos de dormir (cobertores vestíveis) que também possuem fechos especiais que vão de velcro a botões e fechos.

- **Vagens elásticas**

Estas são cápsulas feitas de misturas de algodão elastano macio e elástico nas quais você simplesmente fecha o zíper do seu bebê.

## QUANDO PARAR DE ENFAIXAR ?

Assim que o bebê começar a rolar ou mostrar sinais de que pode, você deve parar de enfaixá-lo completamente. Isso pode acontecer por volta das 14 semanas de idade (a menos que o bebê comece a rolar mais cedo). Quando isso acontecer, é hora de fazer a transição para um macacão ou saco de dormir.



## PAPAI HACK'S

Como todas as coisas,  
baby, nem tudo funciona para  
todos os bebês e você precisará  
testar o que funciona melhor  
para você. Nosso  
favorito foi o do **tipo swaddle em  
geral, com bolsos ou sem**  
achamos simples e fácil de usar  
com nossos dois filhos.

# QUAL O PRÓXIMO ? SAINDO DO SWADDLE

3-4  
MESES

OK, você parou de usar o swaddle, mas seu bebê ainda precisa de mais tempo para desenvolver músculos mais fortes no pescoço, nos braços e nas pernas. É aqui que entram os produtos para o sono de transição. Eles permitem que seu bebê durma com segurança, ao mesmo tempo que fornecem o tempo adicional que ele pode precisar para continuar a se desenvolver.

## O QUE SÃO PRODUTOS DE SONO DE TRANSIÇÃO?

Esses produtos ajudam os bebês a passar do enfaixamento para dormir sozinhos com mais segurança. Eles permitem que os bebês tenham tempo para fortalecer as costas, o pescoço, o tronco, os braços e as pernas, para que fiquem fortes o suficiente para rolar sozinhos.

### • Fatos de dormir

Essas roupas de dormir fornecem calor e suporte como um pano, mas com liberdade adicional para mover braços e pernas. Esses trajes geralmente são levemente acolchoados para evitar que o bebê role. Eles também ajudam a reduzir as contrações do bebê e os movimentos de susto ao acordá-lo.

### • Sacos de dormir

Semelhante a um saco de dormir, mas tem aberturas para os braços e é levemente acolchoado para evitar que o bebê role.

## DICAS PARA USAR UM TERNO DE SONO

- Os trajes de dormir são projetados especificamente para dormir **SOMENTE** nas costas.
- As roupas de dormir são projetadas para serem usadas em um berço vazio.
- Não recomendado para dormir junto ou para uso com qualquer posicionador de dormir.
- A temperatura ambiente deve estar no nível apropriado.
- Pare de usar roupa de dormir se o bebê conseguir rolar enquanto o usa ou mostrar sinais de que pode fazê-lo!



**TEMPERATURA  
DE DORMIR**

20°C a 22°C

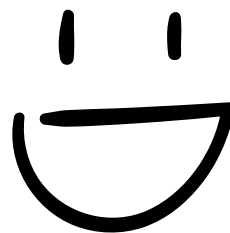
A temperatura ambiente  
recomendada para um  
bebê dormir no  
inverno e no verão.



Usamos o traje de dormir e descobrimos que funcionava muito bem. Deu-nos mais tempo para podermos trabalhar com o nosso filho para fortalecer os músculos com muitos exercícios para bebês.

# CHORANDO ?

## ENSINANDO O BEBÊ A SE ACALMAR



Quando o bebê chorar, você o pegará no colo para ver como está e confortá-lo. Por volta dos três meses, você precisará começar a controlar esse desejo. Os bebês são máquinas de aprender e aprendem rapidamente como manipular os cuidadores. Eles podem aprender que chorar os estimula e conforta quando solicitado. Pode parecer algo inofensivo sempre pegar e confortar o bebê, mas com o tempo, isso pode se tornar um problema real.

Você corre o risco de não conseguir colocar o bebê no chão sem chorar por muito tempo, mesmo que não haja nada de errado. Você está agora no caminho para nunca mais dormir. Antes de chegar a este ponto, quando o bebê começa a chorar, você precisa parar um pouco e esperar. A regra geral é que quando você coloca o bebê no chão e ele começa a chorar, você o deixa, presumindo que tenha concluído a seguinte lista de verificação abaixo:

### PEQUENA LISTA DE **POSSÍVEIS MOTIVOS** PARA SEU BEBÊ CHORAR



O bebê foi alimentado?



O bebê está com coceira na gengiva ?



O bebê arrotou?



O bebê está com frio?



O bebê tem a fralda limpa?



O bebê está com calor?



O bebê está com gases?



O bebê está com sono ?



O bebê está com febre?



O bebê está com dor de dente?

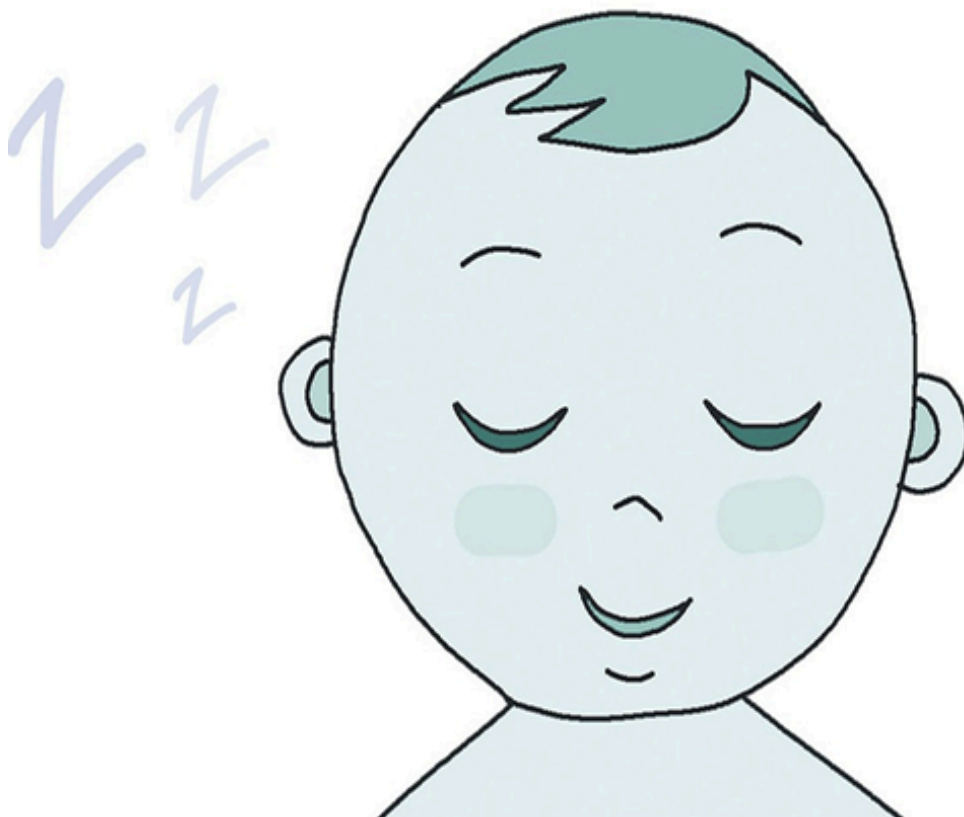


### COMO FUNCIONA ?

PAUSA DE  
**15-20**  
MINUTOS

Depois de verificar a lista de verificação do choro do bebê, é hora de fazer uma pausa. Deixe o bebê chorar por 15 a 20 minutos.

Se o choro persistir, verifique o bebê, pois é provável que algo esteja errado, o bebê pode ter feito cocô, precisar arrotar ou estar com gases. Começar esta técnica cedo e ser consistente é muito importante. Durante o primeiro mês, você **NÃO** usará essa técnica, pois o bebê ficará para cima e para baixo regularmente para mamar. É no segundo e terceiro meses que você pode começar a usar essa técnica.



# TREINAMENTO DO SONO

## RECUPERE SEU SONO

### DICA RÁPIDA

Antes de começar a ensinar o bebê a adormecer sozinho, você deve mantê-lo em horários regulares, colocando-o na cama em um horário consistente todas as noites.

O pensamento de que você nunca mais dormirá é algo que todos os pais têm. E você descobrirá que o sono é uma das áreas mais impactadas na vida dos novos pais.

### O QUE É TREINAMENTO DO SONO?

O treinamento do sono ensina os bebês a adormecer e permanecer dormindo a noite toda sem acordar para mamar, ser acalmado ou trocado de roupa. Para alguns pais sortudos, isso acontece facilmente, mas para a maioria é mais desafiador. O treinamento do sono tem como objetivo ensinar os bebês que acordam durante a noite a se acalmarem para voltar a dormir.

**NOTA:** Vários métodos de treinamento do sono são controversos e cada pai precisará determinar quais, se houver, são adequados para seu bebê.

### QUANDO COMEÇAR

Para um bebê saudável, o treinamento do sono pode começar potencialmente aos quatro a cinco meses, dependendo do peso do bebê.

#### QUANDO COMEÇAR O TREINAMENTO DO SONO

5-6 Kilogramas | 4-5 meses de idade

É quando os bebês chegam a um ponto em que conseguem se acalmar e dormir a noite toda sem precisar se alimentar.

### O BEBÊ ESTÁ PRONTO?

Se o seu filho estiver ganhando peso lentamente ou for prematuro, ele pode não estar pronto para começar a abandonar as mamadas noturnas e pode precisar de um horário de treinamento do sono adaptado às suas necessidades específicas. Os bebês não devem ter preocupações médicas e ter uma curva de crescimento saudável aprovada pelo seu pediatra para iniciar o treinamento do sono.

**EXTINÇÃO | CHORE (CIO)**

Essa técnica envolve colocar o bebê na cama e deixá-lo chorar até adormecer sem nenhum conforto ou ajuda sua. Você colocou seu bebê na cama com a barriga cheia e em um ambiente seguro e não deve retornar até a hora de o bebê acordar na manhã seguinte ou até que ele precise comer em seguida.

**MÉTODO FERBER**

O Método Ferber é uma técnica de extinção. Envolve deixar o bebê chorar por um determinado período de tempo antes de acalmá-lo. Progressivamente, ao longo de várias noites, você aumenta o tempo antes de verificar o bebê; eventualmente, o bebê aprenderá a se acalmar.

**MÉTODO DE CADEIRA**

Você começa sentando em uma cadeira ao lado do berço do bebê, sem pegá-lo no colo, até que ele adormeça. Se o bebê chorar, você não o pega no colo e o acalma. A cada noite, você afasta a cadeira até sair completamente da sala.

**MÉTODO DE DESFAZER NA HORA DE DORMIR**

Quando o bebê começar a dar sinais de sono, coloque-o na cama. O ideal é que o bebê adormeça, mas se começar a chorar muito, tire o bebê do berço. Acalme-o por um determinado período de tempo (meia hora) e tente novamente. Depois de algumas noites colocando o bebê no chão nesse horário, adie a hora de dormir em incrementos de 15 minutos, repetindo até chegar à hora de dormir desejada.

**MÉTODO DE PEGAR, COLOCAR**

Coloque o bebê na cama e se ele chorar, espere alguns minutos para ver se o bebê volta a dormir sozinho. Caso contrário, você pega o bebê e, uma vez acalmado, coloca-o de volta na cama. Repita essas etapas até que seu bebê adormeça. Este pode ser um processo longo e requer muita paciência.

**REGRESSÃO DO SONO**

Espere um minuto, estamos indo na direção errada. Tudo parece estar indo bem com o sono do bebê, mas então o padrão de sono do bebê começa a mudar, criando problemas. À medida que os bebês se desenvolvem, é normal haver contratempos; estes são temporários e podem ser causados pelo crescimento e desenvolvimento natural do bebê, denteição do bebê, desconforto, etc.



## 2 REDUZA O NÚMERO DE MAMADAS À NOITE

À medida que você aumenta a quantidade de leite que seu bebê consome durante o dia, você reduzirá progressivamente o número de mamadas necessárias à noite, eliminando gradualmente todas as mamadas noturnas.



Adicione uma média de **30 ml** durante o dia = **1 HORA** extra de sono à noite



2h X 5

4

ALIMENTAÇÕES



2h X 4

3

ALIMENTAÇÕES



3h X 3

2

ALIMENTAÇÕES



5h X 2

1

ALIMENTAÇÃO



12

## 3 PROLONGUE OS PERÍODOS DE SONO

À medida que o bebê for conseguindo dormir mais sem acordar com fome, você continuará reduzindo o número de mamadas à noite, enquanto permite que o período de sono continue se estendendo.

## 4 DORMINDO A NOITE INTEIRA



# DORMINDO TODOS JUNTOS AGORA

Dormir junto significa essencialmente dormir próximo do seu filho.

## O QUE É?

Dormir junto é a prática de o bebê dormir perto de um ou de ambos os pais na sua própria cama ou na mesma cama, em vez de em um quarto separado.

### Existem diversas variações de co-leito:

#### O que é co-leito?

co-leito foi definido como o compartilhamento do espaço de dormir da mãe com seu filho

#### 1. Arranjo do tipo sidecar:

Um berço é colocado contra um lado da cama dos pais. O lado do berço contra a cama dos pais é abaixado ou removido para que os pais tenham acesso fácil ao bebê.

#### 2. Camas diferentes no mesmo quarto:

O berço ou moisés do bebê fica no mesmo cômodo que os pais, perto o suficiente para que eles possam alcançá-lo facilmente.

#### 3. Dormir com os pais quando necessário:

O bebê tem seu próprio quarto, mas é levado para a cama dos pais quando necessário.

#### 4. Cama compartilhada/cama familiar:

Os pais dormem na mesma cama que o bebê.

## É SEGURO COMPARTILHAR A CAMA? NÃO

Dormir na mesma cama com seu bebê pode ser perigoso. Você aumenta o risco de SMSL quando um bebê não dorme em uma superfície plana com um lençol justo e ajustado.

Se você é um pai que dorme profundamente, corre o risco de rolar sobre o bebê e sufocá-lo. Também há a possibilidade de o bebê cair da cama.



## DORMIR JUNTOS E RISCOS COM SIDS

Um bebê dormindo no seu quarto na verdade reduz o risco de SMSL. A AAP recomenda que os bebês durmam no mesmo quarto (mas não na mesma cama) que os pais por um mínimo de seis meses e até um ano, **se possível**.

## PREFERÊNCIA PESSOAL

A escolha de dormir junto ou não é uma questão de preferência pessoal e depende das necessidades específicas da sua família.





# SALTOS DE DESENVOLVIMENTO

## E REGRESSÃO DO SONO

Os saltos de desenvolvimento (ou picos de crescimento) são períodos em que o bebê passa por mudanças importantes no cérebro e no corpo — ele começa a perceber o mundo de novas maneiras, aprende habilidades novas e isso mexe com a cabecinha e o corpinho dele.

Resultado? O sono, que já não era muito estável, pode virar uma bagunça.

Já as regressões do sono são momentos em que um bebê que estava dormindo relativamente bem passa a acordar mais à noite, tirar sonecas curtas ou resistir para dormir. É como se ele desse um “passo para trás” no sono — mas isso é temporário e totalmente normal.

### Principais momentos em que isso costuma acontecer:

- 4 meses: o bebê passa a ter ciclos de sono mais parecidos com o do adulto → acorda mais entre os ciclos
- 8-9 meses: ansiedade de separação, engatinhar, sentar → muita novidade na cabeça
- 12 meses: começo dos primeiros passinhos, birrinhas, dentição
- 18 meses: explosão de linguagem, busca por mais independência
- 2 anos: medos noturnos, transição de berço para cama

### Como lidar sem desespero ?

- Entenda que é uma fase. Parece clichê, mas lembrar disso já ajuda a diminuir a ansiedade. Nenhuma dessas fases dura para sempre.
- Mantenha uma rotina previsível. Mesmo que o bebê lute contra o sono, manter os horários e rituais ajuda muito (banho, luz baixa, historinha, etc.).
- Dê acolhimento. O bebê precisa de segurança para atravessar essa fase. Segure no colo, abrace, fique por perto — ele não está fazendo “manha”, está tentando lidar com mudanças internas.
- Não crie novos hábitos que serão difíceis de manter. Por exemplo: se você começar a balançar no colo por horas toda noite, depois será difícil parar. Tente usar estratégias que você consiga sustentar.
- Cuide de você. Tire cochilos quando puder, peça ajuda e divida as noites com seu parceiro(a). Um bebê que não dorme já é difícil — você exausto(a) piora tudo.



## 💡 Dicas para sobreviver a essas fases difíceis

- Use ruído branco para ajudar o bebê a voltar a dormir entre os ciclos.
- Acalme com a voz e o toque ao invés de pegar no colo toda vez — quando possível. Isso ajuda o bebê a aprender a se tranquilizar no berço.
- Aproveite as sonecas do dia para descansar também (esqueça um pouco a louça e a roupa).
- Conte com a rede de apoio. Avós, tios, amigos — vale pedir ajuda para descansar um pouco.
- Se permita ser flexível. Às vezes o bebê vai precisar de mais colo, às vezes de dormir um pouco diferente — tudo bem.
- Não compare seu bebê com outros. Cada criança tem um ritmo único. A comparação só gera mais ansiedade.

**“Nenhuma regressão dura para sempre. Você vai sobreviver a essa fase, e o bebê também.”**

O importante é entender: isso é normal e temporário. Não significa que você está fazendo algo errado, nem que o bebê “desaprendeu” a dormir.

Como atravessar essa fase sem enlouquecer?

Mantenha uma rotina previsível, acolha o bebê quando ele precisar, mas tente não criar novos hábitos difíceis de manter (como balançar no colo por horas). Aposte no ruído branco, toque suave e presença. E, acima de tudo, cuide de você: peça ajuda, tire cochilos quando puder, e lembre-se que você não precisa dar conta de tudo sozinho(a).

Essas fases não são fáceis, mas passam. E no final, o bebê sai do outro lado com novas habilidades, e você com ainda mais experiência (e algumas olheiras a mais, é verdade!).

## ☺ Check-list de sobrevivência durante os saltos de desenvolvimento

- ☐ Lembre-se: é só uma fase. Respire fundo.
- ☐ Mantenha a rotina — mesmo que ela desmorone um pouco.
- ☐ Aposte no ruído branco (aplicativos, ventilador, som do mar).
- ☐ Reduza estímulos perto da hora de dormir (luzes, telas, barulho).
- ☐ Use o toque e a voz suave para acalmar, sem sempre pegar no colo.
- ☐ Tire cochilos durante o dia sempre que puder (sim, a louça pode esperar).
- ☐ Divida a noite com seu parceiro(a) ou rede de apoio.
- ☐ Evite comparar seu bebê com os outros (cada um tem seu ritmo!).
- ☐ Prepare um kit “sobrevivência”: café, água, um lanchinho fácil.
- ☐ Seja gentil consigo mesmo(a) — ninguém é um super-herói todo dia.
- ☐ Repita para si mesmo(a): “Vai passar. Eu estou dando conta.”

## Resumo da seção: Saltos de desenvolvimento e regressões do sono

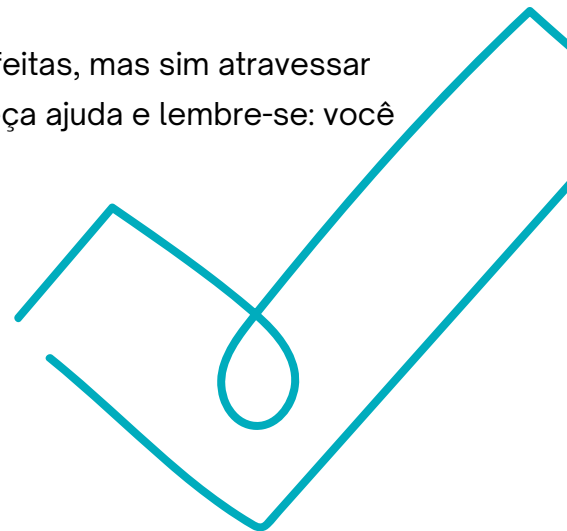
Os saltos de desenvolvimento e as regressões do sono são fases totalmente normais na vida do bebê — e também são um verdadeiro teste de paciência para os pais.

Nesses momentos, o bebê está aprendendo novas habilidades, processando um mundo cheio de novidades, e isso mexe com o sono dele (e com o seu!).

A boa notícia? Tudo isso passa.

A melhor estratégia? Manter a calma, acolher o bebê, manter a rotina o quanto possível e lembrar que você não está sozinho(a) nessa jornada.

No final das contas, o mais importante não é ter noites perfeitas, mas sim atravessar essas fases com carinho, humor e apoio. Respire fundo, peça ajuda e lembre-se: você está indo muito bem!



# SONO & SAÚDE EMOCIONAL DOS PAPAIS

Ser pai ou mãe de primeira viagem não significa só aprender a cuidar do bebê — significa também aprender a cuidar de você mesmo(a).

Quando a gente negligencia o próprio bem-estar, a exaustão bate forte e a paciência vai embora rapidinho. Aqui vão três pontos fundamentais para proteger sua saúde emocional durante essa fase:

## **Dividir as noites entre os cuidadores sempre que possível**

Se existe outra pessoa ajudando nos cuidados (parceiro(a), avós, familiares), é fundamental dividir a carga — inclusive à noite. Não precisa ser meio a meio todo dia, mas vale revezar: uma noite um cuida, outra noite o outro, ou então dividir por turnos (“você cobre até as 2h, eu de 2h em diante”).

Por quê isso importa? Porque mesmo uma janela pequena de sono ininterrupto (4 a 5 horas) pode fazer uma diferença enorme no humor, na energia e na capacidade de lidar com o bebê no dia seguinte. Você não precisa ser o herói ou heroína que dá conta de tudo sozinho(a). Aceitar ajuda não é fraqueza — **é sabedoria.**

## **Descansar quando o bebê dorme (sim, mesmo que a casa esteja bagunçada)**

Essa dica pode parecer óbvia, mas é uma das mais difíceis de colocar em prática.

Quando o bebê finalmente dorme, a tentação é correr pra arrumar a casa, lavar roupa, fazer comida... Mas a verdade é que o descanso do cuidador é prioridade.

Deixe a louça na pia, ignore a pilha de roupas e deite-se por 20 ou 30 minutos. Esse tempinho pode te ajudar a repor energia e manter o equilíbrio emocional. Uma casa minimamente bagunçada não é um fracasso — é sinal de uma família real fazendo o melhor que pode.

## Evitar a comparação com outros bebês (cada um tem seu ritmo!)

Uma das armadilhas mais comuns (e perigosas) para pais de primeira viagem é a comparação. Você ouve histórias no grupo de mães, dos vizinhos, da sogra, das redes sociais: “O meu bebê dormia a noite toda com dois meses”, “O meu nunca fez birra”, “O meu já andava com 10 meses”... e, de repente, você começa a se perguntar: o que eu estou fazendo de errado?

Calma. Respire fundo. E saiba que você não está fazendo nada de errado.

Cada bebê tem um ritmo único de desenvolvimento. Isso não é frase de consolo — é ciência.

Estudos mostram que:

- O sono infantil varia muito: alguns bebês dormem 6-8 horas seguidas por volta dos 3-4 meses, enquanto outros só alcançam esse padrão perto de 1 ano (ou mais!).
- O desenvolvimento motor (rolar, sentar, engatinhar, andar) pode ter uma janela de vários meses sem que isso indique atraso.
- A sensibilidade emocional também varia: há bebês naturalmente mais calmos e outros mais intensos.

A comparação só gera ansiedade, insegurança e frustração. Você começa a duvidar de si mesmo(a), e isso mina a confiança justamente quando você mais precisa dela.

Aqui vai uma verdade importante:

✨ O filho da vizinha que dorme 12 horas seguidas talvez só coma três tipos de comida.

✨ O sobrinho que nunca chorou pode ter começado a falar mais tarde.

✨ A amiga que diz que o bebê dela é “um anjinho” provavelmente também já chorou no chuveiro sem que ninguém visse.

Cada casa tem suas batalhas, e você só vê o que está do lado de fora.

O que realmente importa:

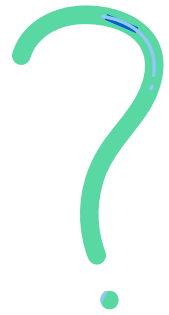
- Observe o seu bebê, não o bebê dos outros.
- Valorize as conquistas pequenas do dia a dia.
- Foque no que funciona na sua casa, com sua família, no seu ritmo.
- Busque apoio e informações confiáveis — não competições de maternidade.

E acima de tudo, lembre-se:

Ser pai ou mãe não é sobre ter o bebê “perfeito”. É sobre crescer junto com o seu filho, no tempo dele e no seu.

**“Bebês felizes precisam de pais minimamente descansados. Cuide de você — isso também é amor.”**

# QUANDO PEDIR AJUDA PROFISSIONAL ?



Nem todo problema de sono é resolvido com rotina, acolhimento e paciência. Em alguns casos, é fundamental reconhecer os sinais de que é hora de conversar com o pediatra ou procurar um especialista em sono infantil. Isso não significa que você está falhando como pai ou mãe — significa que você está fazendo exatamente o que precisa: cuidar bem do seu bebê (e de você mesmo(a)).

## Sinais de que o padrão de sono precisa ser avaliado por pediatra ou especialista

Embora seja normal que bebês acordem à noite, existem algumas situações em que o padrão de sono foge do esperado e merece atenção profissional. Preste atenção a sinais como:

- Bebê com dificuldade extrema para pegar no sono, mesmo quando cansado, todos os dias.
- Despertares muito frequentes (a cada 20-30 minutos) durante a noite, sem melhora com o tempo ou com ajustes de rotina.
- Choro inconsolável e irritabilidade intensa — não apenas nos horários de dormir, mas ao longo do dia.
- Roncos altos, apneias (paradinhas na respiração) ou respiração ruidosa enquanto dorme.
- Recusa persistente em se alimentar associada a problemas de sono.
- Pouquíssimo sono em 24 horas (ex.: menos de 9-10 horas somando noite + sonecas), o que impacta o crescimento e o desenvolvimento.
- Pais completamente exaustos, sentindo-se no limite emocional ou físico. Cuidar do bebê não deve colocar sua saúde em risco.

Nesses casos, o pediatra pode avaliar se há questões médicas (refluxo, alergias, desconfortos) ou indicar um especialista em sono para ajudar.

## O que é insônia infantil e quando se preocupar ?

Todo pai ou mãe já passou por noites maldormidas com um bebê em casa. Despertares noturnos fazem parte do primeiro ano de vida — são normais e até esperados, porque o sono infantil ainda está amadurecendo. Mas há uma diferença importante entre o que é considerado normal e o que pode ser sinal de insônia infantil.

### O que é insônia infantil?

A insônia infantil não é simplesmente acordar à noite. Ela envolve dificuldades persistentes para iniciar ou manter o sono, ultrapassando o que seria esperado para a idade do bebê. Ou seja, não estamos falando de uma fase passageira, como as regressões do sono, os saltos de desenvolvimento ou a dentição — estamos falando de um quadro mais consistente e desafiador.

Os principais sinais de alerta incluem:

- ✓ Dificuldade persistente para iniciar ou manter o sono: o bebê demora muito para pegar no sono, mesmo quando está claramente cansado, ou acorda frequentemente e não consegue voltar a dormir sozinho.
- ✓ Despertares longos durante a noite: não são apenas acordadas rápidas para mamar ou ser acalmado, mas períodos prolongados acordado (às vezes, mais de uma hora), várias vezes na noite.
- ✓ Prejuízo nas funções diurnas: durante o dia, o bebê está constantemente irritado, choroso, com dificuldade de se concentrar em brincadeiras, de se alimentar ou até de atingir marcos esperados de desenvolvimento. Isso acontece porque o sono é essencial para o crescimento físico e o amadurecimento cerebral.
- ✓ Causa emocional ou médica identificável: em alguns casos, a insônia infantil está ligada a fatores como refluxo gastroesofágico, alergias alimentares, apneia do sono, ansiedade intensa de separação ou até a associação inadequada ao sono (por exemplo, o bebê só consegue dormir no colo e não consegue voltar a dormir sem ele).



## O QUE É SMSL ?

SMSL é a sigla para Síndrome da Morte Súbita do Lactente e se refere à morte sem explicação e inesperada de bebês saudáveis com menos de um ano

### Mais Sobre:

A síndrome da morte súbita do lactente ou síndrome da morte súbita infantil, conhecida internacionalmente pela sigla SIDS é o óbito inesperado de crianças com menos de um ano de vida. O diagnóstico exige que a morte permaneça inexplicada mesmo após uma minuciosa autópsia e uma investigação detalhada sobre a causa

**Fatores de risco:** Dormir de lado ou de cabeça para baixo, sobreaquecimento, exposição ao fumo do tabaco, partilhar a cama

### Incidência:

Estatisticamente, há maior incidência quando:

- **Sexo:** masculino;
- **Idade:** de dois a quatro meses de vida;



### Agravantes:

- qualquer compressão das vias aéreas;
- inalação excessiva do gás carbônico, maior incidente ao deitar de barriga para baixo;
- compressão da face contra o travesseiro (hipertermia);
- nascimento prematuro (imaturidade dos mecanismos cardiorrespiratórios e controle térmico);
- bebês excessivamente agasalhados em ambientes muito aquecidos;
- exposição do bebê à fumaça de cigarro, mesmo durante a gravidez;

**Porem, a síndrome pode surgir em bebês que não apresentam nenhuma destas características.**





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

[illegible]

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

[illegible]

## 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
	<input type="radio"/> <input type="radio"/>			
	5		6	7

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 jardim da criança  
é feito de risos e flores.  
E onde ela corre e brinca,  
não existe dor, só amores"

**Autor:** Carlos Drummond de Andrade



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

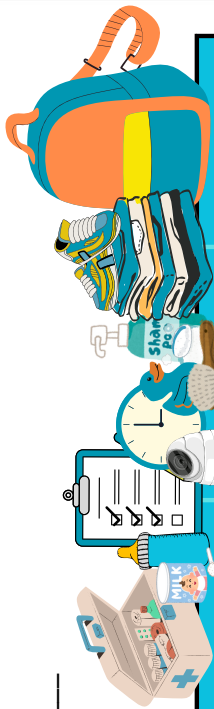


"A menina se deixou levar  
pelo vento leve e suave.  
Ela sorriu ao vento  
e o vento lhe contou o  
segredo da chave"

**Autor:** Fernando Pessoa

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	Quantidade de Sono	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	Quantidade de Sono	2:00					
13:00-13:30	Hora de Amamentar		00:30					
13:30-14:00	Hora de Brincar		00:30		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
14:00-16:00	3º Cochilo	Quantidade de Sono	2:00					
16:00-16:30	Hora de Amamentar		00:30					
16:30-17:00	Hora de Brincar		00:30		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
17:00-17:30	4º Cochilo	Quantidade de Sono	00:30					
17:30-18:00	Hora de Brincar		00:30					
18:00-18:15	Hora do Banho		00:15		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
18:15-19:00	Hora de Amamentar		00:45					
TOTAL:								



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

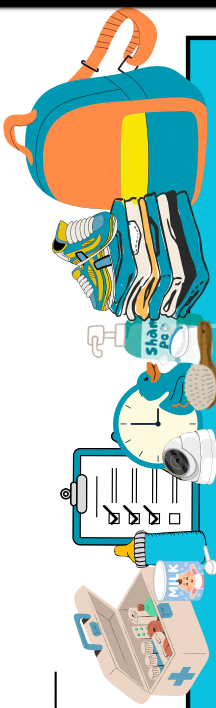


"O pequeno, com os olhos  
grandes,  
vê o mundo com a luz do amor.  
E com a mão estendida,  
toca o infinito com fervor"

**Autor:** Olavo Bilac

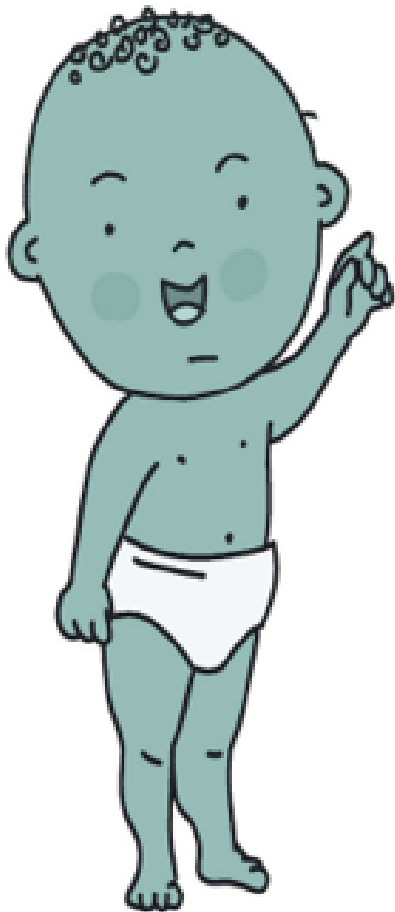
O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO DATA: \_\_\_\_\_

3 Meses a 6 Meses



Hora 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 Amamentar	00:30		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
7:30-8:30	Hora de Brincar	1:00					
8:30-10:00	1º 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	2º 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	3º 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



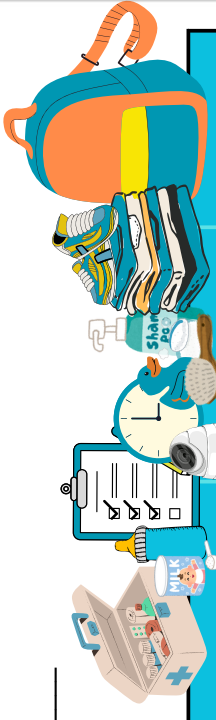
"A criança que vai crescer  
carrega a esperança no peito.  
Com seu olhar puro e sincero,  
ela faz o mundo perfeito"

**Autor:** Cecília Meireles

# 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. 2
- O Livro mais Simples do Mundo para Bebês Vol. 3

**e mais...**

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.1" 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.

