

# Berçarista



## **Berçarista**

Para ser um berçarista é necessário ter organização e paciência, pois será de responsabilidade desse profissional planejar, executar e avaliar as atividades educativas do dia a dia das crianças.

No dia a dia, além de receber as crianças de berçário e maternal, o berçarista irá verificar as condições de saúde e higiene dos pequenos. Além disso, fará o planejamento e executará as atividades educacionais e de saúde.

O profissional também irá acompanhar, orientar, incentivar, registrar em fichas apropriadas e avaliar o desenvolvimento das crianças em seus aspectos lúdicos, sociais, físicos, emocionais e intelectuais.

## **Bebês**

Recém-nascido ou bebê é a denominação clínica usada em Pediatria dada a todas as crianças desde o nascimento até atingirem os 28 dias de vida. A partir desta data e até ao fim do segundo ano de vida, a criança passa a ser designada por lactente. Outras terminologias são: infante (criança que não fala), infante novo-nascido, neonato, recém-nato e nenê/neném. Estas pequenas pessoas, possuem uma característica muito curiosa, logo ao nascer, pois nascem com cerca de 300 ossos, enquanto um adulto possui apenas cerca de 206. Isso ocorre, porque, ao longo da vida, alguns ossos de um recém-nascido vão se fundindo com outros.

De acordo com a idade, o sono do bebê. ao longo dos meses tende a variar. A necessidade de horas de sono varia de organismo para organismo. Segue uma média básica das horas de sono necessárias:

Bebê com 1 semana:

8h de dia e 8h15 à noite. Total: 16h15;

Bebê com 1 mês:

7h de dia e 8h30 à noite. Total: 15h30;

Bebê com 3 meses:

5h de dia e 10h à noite. Total: 15h;

Bebê com 6 meses:

4h15 de dia e 11h à noite. Total: 15h15;

Bebê com 9 meses:

3-4h de dia e 11h à noite. Total: 15h;

Bebê com 12 meses:

3-4h de dia e 11h15 à noite. Total: 15h;

Bebê com 18 meses:

2h15 de dia e 11h15 à noite. Total: 13h30;

### Desenvolvimento

Perímetro encefálico (valores médios)		
Idade (meses)	Menino (cm)	Menina (cm)
ao nascer	35.4	34.6
1	37.8	37.0
2	39.8	38.7
3	41.4	40.2
4	42.6	41.2
5	43.6	42.2
6	44.4	43.0
7	45.1	43.8
8	45.7	44.3
9	46.2	44.8
10	46.6	45.3
11	47.0	45.6

12	47.2	46.0
24	49.2	48.2

Período de recém-nascido

Nesta fase a criança produz movimentos descoordenados

Sobressaltos repentinos e tremores devido ao pouco desenvolvimento do sistema nervoso

Quando chora sacode o corpo todo e move todos os membros

Algumas partes do seu corpo ainda se apresentam com estrutura cartilaginosa, Com o passar do tempo seus ossos vão se fortalecendo e isso irá se estabelecer na sua vida até que ele atinja finalmente a fase adulta!

O bebê assim que nasce chega a ter 270 ossos em todo corpo e esse número cai para 206 até a fase adulta. – isso porque alguns deles acabam sofrendo uma fusão para formar uma estrutura única.

De 2 a 3 meses

Move a cabeça para visualização do exterior

Sorri quando balbuciado

Emite sons

As primeiras lágrimas surgem

Início da vacinação

Aos seis meses

Movimenta a mão para pegar objetos

Começa a reconhecer a mãe

Começa a distinção entre rostos familiares e desconhecidos

Brinca com as mãos

Rola de um lado para o outro com facilidade

Início da dentição

Iniciação da alimentação sólida

Dos 7 aos 8 meses

Consegue se sentar sem apoio

Movimenta objetos de uma mão para a outra

Começa a engatinhar

Consegue enxergar com clareza e profundidade

Aos 10 meses

Primeiros movimentos bípede

Se mantém em pé com apoio, mas não consegue se sentar

Formata fonologicamente as primeiras palavras

Arremessa objetos

Sua personalidade começa a se formar

Aos 12 meses

Dá seus primeiros passos independente, melhora na inteligência motora e já consegue se levantar sozinho.

Primeiro mês

Nesse início de vida, o bebê não controla nem a musculatura dos olhos. De todos os seus sentidos, a visão é a menos desenvolvida, por não ter sido exigida durante a gestação. No recém-nascido, seu alcance é de 20 a 30 centímetros, mais ou menos a distância entre o rosto do bebê e o da mãe na hora da amamentação. A criança não consegue focalizar objetos além dessa medida. As imagens são embaçadas e duplas porque as duas retinas ainda não estão unidas. O bebê é míope. Para ajudar nesse avanço, coloque móveis coloridos sobre o berço. O olhar do bebê é atraído por objetos em movimento e de cores contrastantes, como preto e branco. Aos 6 meses, a visão estará quase igual à de um adulto. A audição do recém-nascido, ao contrário, é tão boa quanto a dos pais, porque começa a se desenvolver a partir do quinto mês de gestação. O feto escuta os movimentos dos órgãos maternos. A batida do coração da mãe gera ruídos que podem alcançar 95 decibéis. Tanto barulho quanto o de um helicóptero em pleno voo. Por isso, com apenas 3 dias, o bebê reconhece a voz da mãe e, em 20, emite sons em resposta ou vira a cabeça em direção ao barulho. Com 1 mês, ele registra a sequência de palavras e, com 8 semanas, será capaz de demonstrar preferência pelo idioma materno. O paladar do recém-nascido também é aguçado. "Ele tem capacidade de

distinguir o salgado, azedo, amargo e doce. Gosta mais do último", diz a pediatra Rosa Resegue. Segundo ela, logo nos primeiros dias o bebê reconhece o leite materno entre o de outros seios. Nesse início, pode mamar cerca de dez vezes ao dia e dormir de 20 a 22 horas. A alimentação e o sono entram aos poucos na rotina. Acordado, o bebê parece estabado e assustado em seus movimentos. Ele não os controla, são reflexos involuntários.

### Segundo mês

Um dos grandes marcos desse período é o sorriso social. "Indica que o desenvolvimento psíquico e afetivo da criança está indo bem", diz a pediatra. É um fenômeno curioso, porque independe do olhar e da receptividade dos pais. "Crianças cegas e surdas também têm esse sorriso", diz Rosa. Além do sorriso, o bebê de 2 meses já consegue levantar o queixo, sinalizando que o controle da musculatura do pescoço está avançando. Tem também o reflexo de virar o rosto de lado se colocado de bruços quando acordado. Outros reflexos, como o de estender o corpo para trás se for subitamente levantado e o da marcha, começam a ser inibidos, porque o domínio sobre os movimentos aumenta. A visão – as duas retinas se fundem – permite ao bebê fixar e acompanhar objetos e pessoas. Ele enxerga a mãe de outro modo. Não apenas o contorno do rosto, como era antes. Vê detalhes, o nariz, a boca, os lábios. É capaz de reconhecer o pai, os avós, a babá. Nessa fase, é importante dar continuidade ao calendário de vacinas, orientado pelo pediatra. É que elas também dependem do desenvolvimento do bebê. Têm datas para ser ministradas porque o tecido que produz a imunidade do bebê, o linfóide, possui uma determinada velocidade de crescimento. "Não adianta imunizar o bebê antes porque o organismo dele não vai conseguir responder à vacina", diz o pediatra Francisco Lembo Neto.

### Terceiro mês

A boca é o principal instrumento do bebê para conhecer o mundo. Ela discrimina consistência, volume, texturas dos objetos, das pessoas e até das partes do corpo do bebê. Ele ainda não leva o pé à boca, mas as mãos são saboreadas junto com brinquedos moles que já consegue pegar. Os movimentos reflexos continuam a diminuir. O da marcha, por exemplo, é trocado pela tentativa voluntária de seu filho ficar apoiado nas duas pernas quando colocado em pé. A coluna está mais ereta. No final do terceiro mês, o bebê consegue erguer bem a cabeça, o tronco, esticar os braços e movimentar a cabeça à procura de objetos e sons. O padrão de sono muda. A criança dorme 16 horas por dia. Ainda é bastante e existe uma razão. "O bebê precisa disso tudo de sono para não consumir calorias a mais do que as necessárias, já que o seu metabolismo trabalha loucamente", diz Lembo. E, ao dormir, o bebê controla seu desenvolvimento. Ele alterna sono profundo e sono REM

(quando os olhos se movimentam). Sabe-se que é no REM que os adultos sonham. Não dá para comprovar se os bebês fazem o mesmo, mas é nessa fase do sono que as células de seu cérebro formam novas sinapses. A atividade cerebral do bebê nesses momentos é tão intensa que, às vezes, ele sofre uma espécie de blecaute, tamanha a quantidade de informações que são registradas. Em atividade, os movimentos do bebê avançam. Ele começa a virar o corpinho para o lado. Já tem noção de profundidade desde que nasce, mas não de perigo, que é algo a ser aprendido. Por isso, cuidado com as quedas. Do terceiro para o quarto mês aparecem os arrulhos ou balbucios. "Quando os pais conversam com os filhos, eles respondem com sons e entonação como se estivessem mantendo um diálogo", diz a pediatra Rosa.

#### Quarto mês

O bebê passa a dormir praticamente a noite inteira. Durante o dia está mais ativo. Sorri bastante. A boca continua sendo o centro do conhecimento. Ele segue objetos visualmente até 180 graus. Tenta pegar brinquedos suspensos e pode passá-los de uma mão para outra. De bruços, fica cada vez mais com a cabeça firme e equilibrada. Começa a erguer o tórax. As mãos devem se abrir, o que é um bom sinal de desenvolvimento. "Crianças com problemas cerebrais não abrem o polegar", afirma o neuropediatra Luiz Celso Vilanova. O quarto mês traz muitas novidades: o bebê chora quando é deixado sozinho, gosta de brincar de esconde-esconde com a mãe que tapa o rosto com as mãos, explora o corpo, pegando o pé ou os genitais. Tocar os calcanhares indica que ele começa a usar a musculatura da perna. "Um treino que mais adiante será exigido no engatinhar e no andar", diz Lembo. A linguagem avança com a percepção de sílabas e palavras. O bebê nota que os sons são acompanhados pelos movimentos da boca de quem fala.

#### Quinto mês

O principal ganho desse período é girar a cintura. Deitada, a criança primeiro joga a bacia para o lado, depois as pernas e então o corpo. "É um girar desconectado do tórax. Significa que o fortalecimento da musculatura atingiu a cintura", diz o pediatra Lembo. O bebê está perto de sentar. Seus braços e pernas adquirem agilidade, não sossegam durante o banho como os pais podem notar. Os bebês parecem aproveitar esse momento para praticar movimentos rítmicos, voluntários. Essa agitação ajuda a organizar o cérebro, formando conexões entre as células e estabelecendo um padrão para quando ele tiver força para engatinhar. Já fica em pé quando é seguro pela cintura.

#### Sexto mês

O bebê começa a sentar com apoio de travesseiros e almofadas, porque tem o controle total da parte torácica e da bacia. Os brinquedos precisam estar por perto. As tentativas para pegá-los estimulam o aprendizado do equilíbrio. A

criança interage mais com o ambiente. Não gosta de ficar sozinha e sorri quando alguém conhecido vem em seu socorro. Estica os braços pedindo colo. Deixa as pernas estendidas quando deitada de bruços. A preensão palmar, antes reflexa, torna-se totalmente voluntária. O bebê pega os objetos que deseja. Também chuta, se balança, se debate e bate, esfrega, arranha, se inclina de modo rítmico e repetitivo. Com isso, manda estímulos para o cérebro, que se organizam em informações para o futuro: engatinhar, ficar em pé e andar. O bebê rola sobre si, indicando que o amadurecimento da musculatura está chegando nas coxas. Cuidado com os tombos. O sono já virou rotina previsível. Ele dorme cerca de 14 horas, incluindo as sonecas durante o dia.

## **Coisas que irritam um bebê**

### **1. Fome**

É o principal motivo. O bebê chora instintivamente quando precisa se alimentar por uma questão de sobrevivência. A frequência varia de bebê para bebê, por fatores como o tipo de alimentação e duração e intensidade das mamadas. Há crianças que mamam um pouco e depois de duas horas sentem fome novamente; outras conseguem ficar sem o leite por um intervalo maior.

### **2. Frio**

É comum que os bebês sintam frio. Principalmente, nos primeiros dias de vida, eles perdem calor mais rápido. Durante a noite, a temperatura pode cair muito e a roupa que a criança usava durante o dia pode não ser suficiente. Observe se os pés ou o nariz estão gelados, se o queixo está batendo e, se for necessário, vista uma roupa mais quente.

### **3. Calor**

O calor demais também pode incomodar. Às vezes, os pais exageram nos agasalhos e a criança começa a se incomodar. O suor pode aparecer nas orelhas, a pele fica vermelha e, ao medir a temperatura, ela está elevada, em mais de 37°C. Vale retirar uma camada de roupa e observar se a temperatura diminui depois de 20 ou 30 minutos.

### **4. Sujeira**

A fralda com cocô ou xixi também pode ser motivo de muita irritação. A sujeira

incomoda tanto quanto o suor, porque fica em contato direto com a pele do bebê que, além de tudo, é sensível.

## 5. Assadura

As assaduras também são grandes causadoras de choro. A pele do bebê fica irritada e sensível, apresentando vermelhidão. E nem sempre ela acontece por conta de uma baixa frequência na troca de fraldas. Também pode ser resultado do contato com a fralda, de um ambiente muito úmido ou até de uma alergia ou intolerância alimentar, o que pode deixar as fezes mais ácidas.

## 6. Cólica

Essa dor de barriga costuma acometer os bebês entre um e três meses de idade. É normal, porque eles ainda estão no processo de maturação do sistema digestivo. A cólica é uma dor que vai e vem e, por isso, em um minuto, a criança está irritadíssima, chorando alto, e, no outro, se acalma, até o incômodo voltar novamente. Para aliviar, vale tentar mudar o bebê de posição (alguns se aliviam quando estão de bruços), fazer massagens, compressas, exercícios com as pernas...

## 7. Refluxo

Os bebês que sofrem com refluxo sentem uma espécie de queimação no estômago e isso, é claro, desperta o choro incessante. Algumas crianças que têm refluxo não regurgitam e, portanto, o problema nem sempre é tão fácil de identificar. Se o seu filho chorar muito e você não identificar outro motivo, vale investigar com o pediatra se a causa não é essa.

## 8. Sono

Muitas vezes, os bebês ficam cansados e não sabem que o que eles precisam fazer para se acalmar é dormir. Eles se mostram cada vez mais irritados e, por mais paradoxal que possa parecer, sentem cada vez mais dificuldade para pegar no sono. Por isso, vale criar uma rotina, que deve começar cerca de duas horas antes do momento de ir para o berço. Diminua os sons e as luzes da casa, dê um banho relaxante, vista o pijama, leia ou cante para ele...

## 9. Excesso de estímulo

É verdade que as crianças precisam de estímulos, mas, de vez em quando, eles são exagerados e acabam deixando os nervos à flor da pele. Muito

barulho, muita agitação, muitas cores e muitas luzes podem incomodar o bebê, que começa a chorar de irritação. Os barulhos, principalmente, porque a audição é um sentido que não para, nem mesmo enquanto dormimos.

#### 10. Fralda apertada

Fralda apertada demais machuca e também pode levar ao choro. Por isso, não basta verificar apenas se o seu filho está limpo. É preciso checar também se a fralda está bem colocada. Quando a peça está muito justa, além da dor na pele, que fica vermelha, ela pode estimular ou intensificar a cólica.

### **Comportamento dos bebês aos 2 anos de idade**

Eles já conseguem se comunicar e se expressar mais pela fala do que pelo comportamento. Estima-se que uma criança de 2 anos seja capaz de nomear 300 coisas.

A criança percebe que tem vontades e preferências. Portanto, a dica é deixar que eles tomem as suas decisões, mas dentro de uma seleção feita pelos pais. Por exemplo: se o seu filho quer escolher qual roupa vai usar, ofereça algumas opções que você elegeu. Assim, ele consegue ter certa autonomia, mas dentro de um limite.

Essa é a fase do não. Com a percepção de sua individualidade, a criança aprende que pode contrariar a vontade da mãe, do pai e daqueles que cuidam dela. Por outro lado, o pequeno ainda não sabe por que está se opondo às ordens recebidas. “Essa negação vem como um reforço da própria identidade.

Na arte de fazer birra. “Esse comportamento é sempre uma tentativa de se conseguir o que quer. E isso é até natural, já que, nessa idade, as crianças ainda não apresentam tantas habilidades argumentativas. A questão é que, se atingem seus objetivos por esses meios, os pequenos sempre vão usar essa estratégia.

Há também aqueles que desenvolvem uma postura agressiva – batem, beliscam ou até mordem para obter o que desejam. Mesmo sendo algo esperado nessa faixa etária, não é aceitável. “Esse comportamento deve ser coibido com conversa”, propõe a psicopedagoga. Nos casos das crianças que agem assim com frequência, é importante consultar um especialista, porque pode ser indício de algum problema social ou psicológico.

Desde cedo, é importante aprender que para cada ação há uma reação. Aos 2 anos, os bebês já conseguem entender que as suas escolhas e atitudes ruins

terão consequências. Mas nada de aplicar castigos longos ou que só começarão a valer depois de um tempo. “Eles não têm noção de que, se não fizerem algo agora, serão punidos mais pra frente. A orientação é aplicar a medida na hora em que o seu filho se comportar mal. “E que seja uma perda de privilégio, de algo que ele goste, como brincar. A criança precisa sentir que perdeu para aprender o que aquilo significa.

### **Agressividade das crianças**

Quando falamos em bebês e crianças pequenas logo vem aquela vontade de estar perto deles, apertá-los, brincar com eles, pois além de serem fofos, trazem uma sensação de conforto e paz muito boa.

Nos primeiros anos de vida precisamos ser atendidos imediatamente em nossas necessidades, e é exatamente isso que os bebês procuram. Bebês vão em busca de resultados rápidos, são impacientes.

Alguns psicólogos dizem que há evidências suficientes de que a agressão é uma reação predominante, senão inevitável, à frustração. E vale observar que os bebês têm dificuldades em controlar suas emoções nesta fase.

Uma criança extremamente dependente poderá ficar muito frustrada e agressiva por causa de uma breve ausência da mãe, o que pode representar para uma outra criança, mais independente, uma carência suportável. No entanto, a criança mais independente poderá se sentir muito mais frustrada e passar a agredir o amigo pelo fato desse amigo ter assumido a liderança de uma brincadeira no recreio.

Assim sendo, a reação de cada um vai depender muito da personalidade da pessoa, embora a educação que seu filho recebe dentro de casa e até mesmo na escola, possa ser uma das causas desse estranho comportamento.

É importante que os pais tenham uma ação segura e firme, porém carinhosa que ajude a criança a estruturar seu ego e controlar seus acessos de raiva de forma mais rápida. Tente fazer com que seu filho compreenda que cada ação provoca uma reação, que poderá ser de aprovação ou de restrição.

Por isso, às vezes, deixar de fazer algo que a criança goste muito também funciona, pois ela vai perceber que não consegue tudo que quer agressivamente. Além de aprender a ouvir o não, o que é muito difícil entre as crianças. O melhor é ir acostumando a criança desde pequena a respeitar as decisões dos pais. Mas tome cuidado para não exagerar nas proibições

## **Criança que leva tudo à boca**

A boca significa para os bebês muito mais do que simplesmente a entrada dos alimentos. É pela boca que o bebê começa a conhecer o mundo. Por isso o aleitamento no peito é muito importante, assim como colocar as mãos, dedos, pés e objetos na boca.

Parece que nesta fase de vida a criança tem um imã na boca. Tudo ela leva à boca.

Os pais não precisam se preocupar se até os dois anos de vida a criança levar dedos ou mãos à boca. É preciso que eles fiquem atentos se o objeto levado à boca não machuque, seja macio e limpo, não possa ser engolido e não traga riscos ao bebê.

É muito importante que a criança tenha essa fase de usar a boca para “conhecer” as coisas. Os pais não devem ser extremamente radicais, impedindo tudo que a criança leve à boca.

Reprimir ou impedir que a criança use a sua boca como conhecimento do mundo pode até causar efeito contrário, prolongando a fase de experimentação oral. Essa fase normalmente desaparece naturalmente até os dois anos de idade.

Chupetas - Ortodontistas constataram que 60% dos adultos que usam aparelho nos dentes chuparam chupetas e 20%, o dedo. Esses hábitos deformam a arcada dentária e entorta os dentes quando permanecem após os 2 anos de vida.

Bebês que sugam o peito da mãe têm a sua necessidade de sucção mais satisfeita, diminuindo os riscos de fixarem maus hábitos orais, como chupar dedos ou chupetas.

Já os pequenos que fazem uso da mamadeira sentem maior necessidade de sugar, já que na hora de retirar o leite pelo bico da mamadeira não precisam sugar e, sim, só deixar o leite escorrer para a boca, não satisfazendo sua vontade de sugar.

Sugar é uma necessidade. A boca do bebê serve também para conhecer o mundo em que vive. Se os pais acham que esse hábito já está sendo prejudicial, procure o pediatra, fonoaudiólogo ou ortodontista para uma melhor avaliação.

## **As mudanças no vínculo mamãe e bebê**

Os nove meses de gestação se passaram, o parto já aconteceu e um novo membro está presente na família. Os primeiros meses transcorrem com cada dia sendo uma nova descoberta, principalmente na relação entre a mamãe e seu bebê.

Com o passar dos meses cria-se um vínculo emocional, e a criança percebe sua mãe fazendo parte dela, como se a figura materna fosse sua continuidade. Podemos dizer que ambas constituem uma só unidade.

Estudos mostram que no intermédio do primeiro e o quinto mês de idade, a relação apresenta-se por meio da simbiose, ou seja, destacando o desenvolvimento emocional, em que a criança está unida à mãe em uma matriz única e indistinta - uma completando a outra: suprema perfeição. A mãe reconhece à distância o choro de seu bebê, seja este de fome, frio ou necessidade de trocar a fralda. Ao passo que o bebê reconhece todas as características de sua mãe.

Por volta dos cinco meses, tem início um processo pelo qual a criança começa a perceber, não só o mundo que a rodeia, mas também as pessoas e seus próprios limites corporais. Como exemplo, que mãe já não sorriu ao ver o esforço de seu bebê, tentando alcançar o pezinho, ou explorando os brinquedos em volta do berço? Ele está estreitando contato com o meio ambiente. Toda e qualquer mudança faz parte do desenvolvimento. Por essa razão, foi necessário percorrermos juntos a retrospectiva acima, para alcançarmos a fase em que ocorre o processo de separação e individuação. Essa fase é marcada por uma extrema angústia de separação, na qual a criança passa a fim de obter sua identidade.

Aos oito meses, os bebês começam a engatinhar adquirindo progressivamente as habilidades necessárias para separar-se fisicamente de sua mãe. Mas, emocionalmente, a angústia aumenta provocando algumas reações no bebê, que podem percorrer desde a falta de apetite até a dificuldade em dormir.

Esses obstáculos que o bebê apresenta ao sentir-se sozinho mesmo que sua mãe esteja por perto, recebe como explicação, que este ainda não conseguiu reter a imagem da figura materna internamente, ocasionando angústia ao perceber que esta se afastou. Pois nessa fase, o que sai do campo de visão da criança é entendido como tendo desaparecido.

A brincadeira de achar e esconder, utilizando uma fralda, serve de exemplo. Ao cobrir o rosto do bebê, seu campo de visão fica limitado, e este acredita que a pessoa que está brincando com ele, sumiu. Porém, ao retirarmos a fralda, como num passe de mágica, a pessoa volta a existir e ele sorri.

Com a maturação, o bebê obtém a constância objetal emocional, e assim pode recorrer a imagem gravada internamente de sua mãe. Um recurso muito utilizado é eleger um objeto que represente o elo da relação mamãe e bebê, com o objetivo de proporcionar à criança o sentimento de segurança, mesmo estando longe da mãe.

### **Explorando as mãos**

Com cerca de 6 meses (mas às vezes um pouco depois), o controle das mãos já se desenvolveu o suficiente para o bebê conseguir puxar um objeto na sua direção.

Uma vez que tenha aprendido a pegar um brinquedo, ele começará a fazer o exercício de passar de uma mão para a outra.

Além disso, descobrirá que deixar cair alguma coisa é tão interessante quanto pegá-la. Ao entender o conceito de causa e efeito, o mundo do seu filho ficará bem mais intrigante -- e o seu, bem mais bagunçado.

**Destro ou canhoto?**

Ainda é cedo para saber se o seu bebê é destro ou canhoto. Nesta fase, a maior parte das crianças parece usar mais uma mão por algum tempo e depois a outra.

Isso só será determinado ao certo quando ele tiver entre 2 e 3 anos.

**Mestre em rolar de um lado para o outro**

A maioria dos bebês já aprendeu a rolar nos dois sentidos, uma conquista que deixa todo mundo alegre: os próprios bebês e os pais. Claro que, embora divertido para o bebê, o ato traz uma preocupação extra.

Por isso, segure bem o bebê ao trocá-lo e nunca o deixe sozinho em uma cama ou qualquer outro lugar mais alto.

Se você usa um trocador em cima da cômoda, e se seu bebê for muito agitado, talvez uma alternativa seja fazer as trocas com o trocador no chão.

### Socializando-se

Nesta fase, os bebês gostam de atenção e muitas vezes se esforçam para conseguí-la.

Em breve, você vai começar a notar ansiedade na presença de estranhos, mas, por enquanto, a socialização é mais generalizada: qualquer um que se aproximar do seu filho com uma expressão facial engraçada conquistará imediatamente a amizade dele.

E não há motivos para ciúme, já que ele ainda precisa muito de você.

O bebê também está aprendendo que seu comportamento, tanto o bom como o ruim, atrai sua atenção. Isso, a partir de agora e por muitos anos pela frente, levará a criança a fazer praticamente qualquer coisa para você olhar para ela.

Enquanto bebê, quase tudo o que ele faz é engraçadinho, mas, ao crescer, é mais provável que cometa travessuras só para ver a sua reação. Assim, é importantíssimo não esquecer de elogiar sempre o bom comportamento.

Uma coisa vai ficando mais clara: seu filho começa a usar outras armas além de choro para obter atenção. Ele provavelmente tentará ser notado com movimentos e barulhos.

Nos próximos três meses, o bebê desenvolverá uma maneira própria de fazer com que os outros saibam o que pensa, quer e precisa.

O que você vai precisar para dar banho:

Água morna, o suficiente para cobrir o bebê até os ombros, em uma temperatura média de 37 graus. Não precisa ser fervida ou filtrada, pode ser do chuveiro;

Ambientequentinho, sem correntes de ar;

Uma toalha felpuda ou toalha fralda;

Somente água é suficiente para dar banho em recém-nascido. Mas, se quiser usar sabonete e shampoo, dê preferência aos produtos feitos para bebês ou neutros.

No primeiro mês, enquanto eles ainda são mais molinhos, dá medo de deixá-los escorregar. Por isso, uma técnica que funciona muito bem é deixar seu bebê enrolado em uma toalha fralda, para mantê-lo aquecido, e começar o banho pela cabeça, lavando e secando os cabelos. Os ouvidos merecem uma atenção especial: segure a cabecinha do filhote com uma das mãos, usando o dedo médio e o polegar para protegê-los. Com a mão livre você cuida do resto.

Em seguida, coloque seu corpinho na banheira, ensaboando todas as partes, sem se esquecer das dobrinhas. Quanto mais rápido esse processo levar, melhor. "Os recém-nascidos, em especial, perdem calor muito rápido e ficam com frio", alerta a pediatra. Ao final do banho, enrole o bebê numa toalha macia e seque-o rápido, mas sem esfregar.

Muitas mães têm receio ou nervoso de cuidar do umbigo dos recém-nascidos. A Dra Heloísa garante que o coto umbilical não tem sensibilidade alguma. "É fundamental manter a área muito bem limpa. O medo de mexer nele é, com frequência, responsável por sérias infecções no bebê", alerta. Para evitar problemas, a cada troca de fraldas e após o banho, use um cotonete umedecido em álcool a 70 por cento na região umbilical. E, se sua mãe vier com a sugestão de colocar um cinteiro ou uma moedinha em cima do umbigo do bebê para evitar que ele fique estufado, esqueça: não há nenhuma comprovação científica de que isso funciona

O banho no bebê é uma excelente forma de promover o bem-estar da criança, além de ser uma medida de higiene indispensável para a saúde do bebê.

No entanto, o banho não deve demorar mais que 10 minutos para o bebê não passar frio e pode ser dado em qualquer parte do dia, sendo que na maioria dos casos cerca de 3 banhos por semana são suficientes para o bebê recém nascido e 4 para os mais crescidos.

Durante o banho é muito importante estar sempre atento ao bebê porque ele pode cair e se machucar e nunca se deve dar banho depois de ele comer ou mamar porque pode golfar.

Para fazer o banho no bebê os pais devem optar por utilizar uma banheira ou um balde Shantala. Além disso é importante utilizar produtos de higiene, como shampoo e sabão, próprios para bebês porque são menos agressivos para a pele e não causam irritação dos olhos nem pele, por exemplo. Assim, deve-se:

Escolher um local com temperatura constante entre 22 a 25° e sem correntes de ar;

Reunir todo o material necessário para o banho no bebê, como produtos, toalha e roupa, abrindo a roupinha pela ordem que vai vestir para o bebê não passar frio;

Colocar água na banheira ou balde com cerca de 10 cm, menos de metade do bebê, colocando primeiro a água fria e depois a água quente.

No final deve-se mexer a água e manter à temperatura de 37°, verificando com o termômetro para não queimar a pele do bebê.

Antes de colocar o bebê na banheira ou balde deve-se verificar a fralda e limpar a região íntima do bebê, caso se encontre suja com fezes ou urina para não sujar a água. Só depois se deve:

Sentar o bebê dentro da banheira segurando bem a cabeça que é a parte mais pesada do corpo do bebê;

Começar o banho lavando o rosto com água limpa;

Lavar o cabelo com shampoo próprio para bebê, como Turma da Xuxinha ou Johnson's baby, massageando a cabeça com a ponta dos dedos;

Retirar a espuma do cabelo, tendo cuidado para evitar que a água vá para o rosto ou ouvidos do bebê;

Lavar o corpo do bebê, com sabão próprio para o tipo de pele, deixando a região íntima para o fim.

Por fim, deve-se retirar o bebê da banheira e colocar deitado sobre a toalha seca, previamente estendida.

Depois de tirar o bebê da água é fundamental aconchegá-lo na toalha para não ter frio, usando uma toalha macia, tendo especial cuidado às dobras das coxas, barriga e braços para não se acumular umidade que causa feridas na pele. Depois deve-se:

Secar o rosto e corpo do bebê;

Limpar a região íntima e verificar se não necessita de creme, quando apresenta assadura;

Colocar a fralda para o bebê não sujar a toalha;

Passar creme hidratante no peito e braços do bebê e vestir de imediato a roupa da região de cima;

Passar creme nas perninhas e vestir a parte inferior da roupa do bebê.

No final pode pentear o cabelo, verificar a necessidade de cortar as unhas e calçar os sapatos no caso do bebê já saiba andar.

Os pais devem adaptar o horário do banho às preferências do bebê e, por isso, o banho pode ser dado de manhã, para acordar, ou à noite, para adormecer, dependendo da reação e personalidade de cada bebê.

A maioria dos bebês a partir dos 6 meses, principalmente quando já se sentam, gostam do banho e sentem-se confortáveis, gostando até de brincar com a água. Porém, os recém nascidos na maioria dos casos choram muito e por isso o banho deve ser rápido para não causar desconforto.

1- Encha a banheira de água, o suficiente para cobrir uma parte do corpo do bebê. É aconselhável colocar primeiro a água fria e logo depois a quente, pouco a pouco até que sinta que a temperatura está amena. Você pode comprovar a temperatura com termômetro ou com o cotovelo. O passo seguinte é tirar a roupa do bebê, limpando antes a zona da fralda e colocá-lo cuidadosamente na banheira. Jamais deve-se colocar o bebê de pé na banheira e muito menos deixá-lo sozinho.

2- O bebê necessita se sentir seguro. Para que isso seja possível, posicione-se de um lado da banheira e passe o braço por debaixo das costas do bebê, de maneira que a mão alcance o seu ombro do lado oposto e permita que a cabeça do bebê descanse no seu antebraço. Segure-o bem pela axila e não solte em momento algum. Para ensaboá-lo, utilize a mão do outro lado. Delicadamente, com a ajuda de uma esponja macia, ou a própria mão, massageie suas pernas, braços, pescoço, peito, barriguinha, axilas e todo o corpo, com especial atenção às zonas de dobrinhas. Enxaguar.

3- Para virar o bebê na banheira e lavar suas costas e o bumbum, apoie o peito do bebê sobre o outro braço e segure o bebê com firmeza pelas axilas. Lave as

costas do bebê e enxague. Para sua cabecinha, melhor utilizar um xampu especial, suave e de PH neutro, que não provoque ardor caso entre em contato com os olhos do pequeno. O rosto deve ser lavado sem sabão, somente com água morna.

4- Os bebês não devem estar na água por mais de cinco minutos. Se o banho demorar muito, a água começa a esfriar. Terminado o banho, retire-o delicadamente da banheira e o envolva numa toalha com capuz, e antes de começar a secar seu corpinho, nada mal se der um gostoso abraço.

### **Como dar banho no chuveiro em bebês**

1- Antes de qualquer coisa, feche todo o banheiro para não entrar nenhuma corrente de ar frio.

2- Lave o bebê por etapas. Se você tentar ensaboar a criança inteira, ela vai ficar muito escorregadia, e isso é perigoso. Lave a frente, as costas, o bumbum e a cabeça em etapas diferentes.

3- Você pode colocar o corpo do bebê embaixo do chuveiro, mas não a cabeça. Evite que a água caia diretamente no rosto e na cabeça da criança e tenha um cuidado especial para não entrar água no ouvidinho da criança.

4- Não use água muito quente, pois pode ressecar a pele do bebê. Basta uma aguazinha morna e pronto! Antes de deixar cair a água sobre o bebê, coloque o seu braço para sentir a temperatura da água. 5 minutos de banho está bom. Mais que isso pode ressecar sua pele.

5- Prefira o sabonete líquido, é mais fácil de usar. Primeiro passe-o na mão e, então, passe a mão ensaboada no corpo da criança.

6- Deixe tudo, xampu, sabonete e o que mais for usar pronto e aberto, pra facilitar.

7- Para tirar o xampu do cabelo do bebê você pode usar uma esponja separada apenas para isso. Encha a esponja de água e esprema na cabeça do baixinho.

8- Lembre-se de lavar entre os dedinhos das mãos e dos pés.

9- Enquanto banha seu pequeno você pode cantarolar uma música. Aproveite para conversar bastante com o seu filho. Explique a ele o que vai fazer, por exemplo: "Agora vamos virar pra lavar o bumbum, agora vamos lavar o pé, pra tirar o chulé" e assim por diante.

### **Higiene completa do bebê**

Nos primeiros meses de vida e pelo menos até que o bebê tenha 8 meses, e não se segure sentado, é aconselhável dar banho no bebê numa pequena banheira e de plástico. Passada essa etapa, pode-se dar banho no bebê na banheira de sempre. Existem cadeirinhas apropriadas para banheiras grandes, que podem ajudar os pais a manterem seus bebês seguros na banheira. A mudança do bebê para uma banheira grande será algo emocionante, já que poderá se banhar junto com seu papai ou mamãe, que devem aumentar as medidas de segurança do seu pequeno.

Deve-se aproveitar o banho do bebê para limpar suas orelhinhas com um cotonete de algodão ou uma bolinha de algodão. Com a ajuda de uma gaze umedecida com água morna, pode-se limpar as dobrinhas dos braços, pernas e pescoço. Também se pode aproveitar o banho para cortar as unhas pelo menos uma vez por semana. Utilizando tesouras adequadas, ou seja de ponta arredondada, pode-se cortar mais facilmente as unhas do bebê depois do banho e evitar assim que o bebê se fira com as unhas. Além do mais, depois do banho, as unhas do bebê estarão mais finas e quase gelatinosas.

### **A diversão durante o banho**

Permitir e estimular o bebê a balançar as pernas e brincar durante o banho é uma ótima atividade para fazer com que o pequeno se adapte à rotina do banho. Lembre-se que a prática de bons hábitos deve começar desde o primeiro banho do bebê. Deve-se dar banho na criança sempre que seja

possível, todos os dias na mesma hora. Além disso, aproveite para aumentar o vínculo de comunicação com o bebê.

Durante o banho, fale, cante e se divirta com ele. E a partir do primeiro ano, quando o bebê já tenha habilidades e saiba se divertir mais, é recomendável que tenha brinquedos na banheira, como patinhos ou peixinhos com chocalhos, bolinhas e até livrinhos plásticos com figuras de bichinhos e objetos.

### **Cuidados necessários**

Além do famoso teste do pezinho, o bebê faz também os testes do olhinho, coraçãozinho e linguinha para checar se há doenças congênitas, síndromes ou alguma outra ameaça à saúde. Eles também são vacinados ainda no hospital contra a hepatite B e tomam a BCG, que protege da tuberculose.

A primeira visita ao seio materno deve ocorrer de preferência na sala de parto. Mesmo que o bebê não sugue nesse momento, o importante é estimular o contato pele a pele, pois ele torna mais fácil a amamentação. Depois o filho sai da sala para tomar as vacinas e fazer os testes iniciais. Embora algumas maternidades ofereçam fórmulas lácteas durante esse período, o bebê geralmente tem uma reserva de nutrientes que suporta algumas horas até a próxima mamada.

Os médicos desencorajam visitas no primeiro mês de vida, mas caso queira receber alguém, certifique-se de que a pessoa esteja saudável e de que as visitas sejam curtas, em torno de 15 minutos. Todos tem que lavar as mãos imediatamente antes de tocar no bebê. A mesma regra vale para os pais.

O filho acaba de sair de um ambiente de pura paz, o útero materno. Por isso, a casa deve ser igualmente tranquila e silenciosa nos primeiros dias de vida. Especialmente durante a amamentação e na hora de dormir.

Ainda na maternidade, a enfermeira fará um banho demonstrativo no quarto. Depois, é só reproduzir em casa, seguindo alguns passos. Primeiro, deixe tudo que precisará por perto – a saber, sabonete líquido de glicerina hipoalergênico, que servirá para corpo e cabeça, toalha, algodão, fralda e roupa.

A água da banheira deve estar em 36 graus,quentinha mas confortável. Os especialistas recomendam que bem nesse início da vida, o corpo do bebê seja enrolado numa toalha para a cabeça ser lavada primeiro. Depois, seque a cabeça e aí lave o corpo, gentilmente.

Não é preciso trocar toda vez que o recém-nascido faz xixi, mas o período é de consumo intenso de fraldas, porque eles farão cocô cerca de oito vezes por

dia. Na hora de fazer a troca, evite lenços umedecidos, que contém químicos que podem irritar a pele do bebê. Prefira algodão e água morna. Meninos e meninas devem ser sempre limpos da frente para trás, e no caso deles o prepúcio não deve ser forçado para baixo. A limpeza é sempre suave.

Geralmente o resquício do cordão umbilical cai até o 15º dia de vida. Até lá, é preciso higienizar bem a base dele, mais próxima da pele, com álcool 70% a cada troca de fraldas. É normal sair um pouco de sangue.

Ocorre na primeira semana após a alta hospitalar, para avaliar a amamentação e a saúde do bebê. Nesse encontro o médico estabelece o ritmo das próximas visitas, que geralmente ocorrem no 15º dia, no primeiro mês e, depois, mensalmente.

Com exceção do pediatra, o bebê não deve ir para a rua no começo da vida. Além do excesso do contato com excesso de pessoas oferecer risco direto à saúde do bebê, ambientes movimentados, com barulhos e cheiros fortes podem estressar o pequeno. Mas idas breves à casa dos avós ou outro local tranquilo estão liberadas.

E não só quando ele escorrer ou aparentar estar entupido. Antes da amamentação, as narinas devem ser higienizadas com soros fisiológicos em spray específicos para bebês, pois eles têm o jato mais suave.

O ouvido não deve ser limpo, basta passar depois do banho a própria toalha ou um cotonete de maneira bem delicada na parte externa da orelha, que depois precisa ser bem secada. Já os olhos devem ser limpos durante o banho com algodão e água. Algumas crianças, entretanto, lacrimejam mais e, nesse caso, o olhinho pode ser limpo em outros momentos.

Os lábios, é claro, podem ser higienizados depois da mamada, mas não há necessidade de lavar o interior da boca, mesmo que haja uma camada de resquícios de leite na língua do bebê.

Como nessa fase é muito comum ter refluxo, a cabeça deve estar sempre mais elevada do que o resto do corpo. O pequeno ainda não tem força para sustentar a cabeça, por isso os pais devem sempre segurá-la com as mãos. Algumas posições também ajudam a aliviar as cólicas.

Grande parte das crianças tem o problema, que deixa a pele amarelada e atinge seu pico por volta do 7º dia de vida. Depois disso, a cor volta aos poucos ao normal. Mas se o amarelo for muito intenso, é melhor checar com o pediatra se está tudo bem.

Eles devem sim ocorrer, mas só depois da primeira consulta com o pediatra. E são breves, no máximo 15 minutos por dia, só nas pernas do bebê pois sua pele é muito delicada, fora do período de maior incidências dos raios

ultravioleta, que ocorre entre 10h e 16h ou 17h em épocas mais quentes. Mesmo a claridade natural indireta já ajuda.

A partir da terceira semana as cólicas intestinais começam a dar as caras. É normal, mas o bebê chorará com o incômodo. É possível aliviar a dor com massagens ensinadas pelo pediatra, que também prescreve medicamentos se necessário. Compressas mornas, nunca diretamente sobre a pele do bebê, também ajudam.

Antes dos 15 primeiros dias a chupeta está proibida, pois atrapalha a amamentação. Mas mesmo depois disso ela pode causar o desmame precoce e outros problemas para o bebê, segundo uma publicação recente da Sociedade Brasileira de Pediatria.

As pessoas que cuidam do bebê devem também garantir seu estado de higiene, trocando suas fraldas com frequência, para evitar as assaduras. Além disso, não podem deixar de dar banhos e vestir roupas frescas se estiver calor, ou agasalhos se estiver frio.

Para a alimentação, a mãe deve oferecer o seio, para ele se alimentar do leite ali produzido. E nada de ficar dando outras comidas, pois ele não está acostumado. A mãe deve seguir as orientações do pediatra.

O estado de saúde do bebê será mais bem protegido com a vacinação. No dia em que nasce, a criança ganha um cartão, a carteirinha de vacinação, com todos os seus dados e indicação das vacinas que deverá tomar.

O bebê deve ter seu sono respeitado e, assim, todos devem evitar o excesso de barulho.

### **A criança na creche**

A melhor maneira de garantir uma separação mais tranquila é fortalecer os vínculos com o bebê desde o nascimento, garantindo o que os médicos chamam de apego seguro. É o que dará à criança a sensação de que o afastamento não representa o abandono. Isso significa garantir um equilíbrio saudável entre o trabalho e a maternidade. Ou seja, a mãe precisa de um período para estreitar os laços com o filho sem se preocupar com sua estabilidade profissional.

Nesse sentido, a licença-maternidade cumpre um papel decisivo, especialmente a de seis meses. Um sinal de que esses vínculos ainda estão indefinidos é o choro intenso e desesperado do bebê, a apatia, o desvio de

olhar ou a recusa em se alimentar. Nesses casos, vale a pena reavaliar a situação.

Sem confiança, a separação tende a se complicar. Por isso, a escolha do berçário é tão importante. Além dos pré-requisitos evidentes, como limpeza e higiene, é fundamental levar em conta outras questões. Observe se o lugar é organizado, se as cuidadoras pegam o bebê no colo na hora de oferecer a mamadeira, se conversam com os bebês em tom confortante. Pergunte também se há música para as crianças e, finalmente, certifique-se de que existe uma rotina para atender às necessidades físicas e emocionais do bebê. Isso significa tanto uma alimentação e segurança contra acidentes como a preparação dos adultos para lidar com os pequenos. Importante: até 1,5 ano, é preciso um cuidador para cada cinco a oito crianças.

Dependendo da idade do bebê, é aconselhável que os pais não deixem para introduzir sucos naturais e papinhas somente quando ele entrar no berçário. O ideal é que isso aconteça com a antecedência de pelo menos 15 dias. Normalmente, os bebês deixam de mamar exclusivamente no peito da mãe aos 6 meses, idade adequada para deixá-lo no berçário e voltar ao trabalho. Não por acaso, existe hoje a lei de licença-maternidade de 180 dias, que prevê o incentivo fiscal às empresas privadas que concedem seis meses de afastamento às suas funcionárias.

A memória de uma criança, com menos de 9 meses de idade, ainda não retém informações por muito tempo, mesmo que seja a imagem da mãe. Essa condição diminui o sofrimento na hora da separação. Por isso, vale a pena planejar o ingresso no berçário para o período em que o pequeno tem entre 6 e 9 meses. Antes ou depois disso, a situação tende a ser mais difícil.

Largar a criança no berçário e só voltar para buscá-la horas depois não é a melhor estratégia na fase de adaptação. É preciso que alguém conhecido – a mãe, o pai ou outro cuidador – esteja por perto nesse primeiro momento para oferecer o colo na hora do choro. Essa estratégia evita que a criança se sinta abandonada. Aos poucos, ela se acostuma com a nova situação.

Existem procedimentos simples que facilitam a adaptação de crianças de colo no berçário. Um deles é apaziguar o bebê, com um tom de voz calmo, se ele estranhar o lugar. Outro é deixar o pequeno sentado para que ele enxergue os demais à sua volta. Deitado, ele só verá o teto, demorando mais para se acostumar com tudo. Estímulos também são bem-vindos nesse momento. Uma boa dica é impor desafios que não ofereçam risco à integridade física e emocional do bebê. A escalada de almofadas, por exemplo, é segura e a criança é capaz de cumpri-la. Por fim, deixe que seu filhote explore o ambiente e interaja com o novo espaço.

## **Berçaristas**

Cuidar de um bebê não é fácil, imagine de vários ao mesmo tempo. Por isso, recomenda-se que o bercário tenha, no máximo, oito crianças para cada duas cuidadoras. Esse número permite que todos recebam atenção e cuidados adequados.

## **Berços**

Os berços devem ter espaçamento mínimo de 0,5m entre si, para garantir a circulação segura das berçaristas com as crianças. E atenção: uma sala pode acomodar, no máximo, 15 berços – com apenas uma criança em cada um.

### **Pequenos detalhes**

Algumas medidas simples evitam acidentes: tomadas devem estar protegidas com tampas de plástico, para a criança não levar choque, e as quinas dos móveis devem receber protetores de silicone.

## **Brincadeira segura**

Repare se os brinquedos disponíveis no local são adequados para a idade das crianças que os utilizam. Se estiverem quebrados, velhos ou mal conservados, acenda o sinal vermelho. Peças pequenas, que podem ser engolidas, são proibidas. Os brinquedos devem ser higienizados com álcool 70% ou álcool gel de quatro a cinco vezes ao dia, para evitar contaminações, já que a maioria das crianças os leva à boca – para saber se essa limpeza está sendo feita, só passando o tempo lá e verificando o estado dos objetos. Estão fora de cogitação bichos de pelúcia e outros de tecido, que não podem ser adequadamente limpos e permitem proliferação de fungos e bactérias.

## **Alimentos**

O cardápio deve ser criado por uma nutricionista, para que não haja excessos de gordura, sal e açúcar. Uma escola saudável evita alimentos industrializados. Saladas e frutas devem ser bem higienizadas.

## Sapatos

Quando está aprendendo a andar, é normal a criança rolar pelo chão e engatinhar. Por isso, o piso deve estar limpo, e o ideal é controlar o uso de sapato no local onde essa atividade acontece. Ou seja: nessa sala, só podem entrar funcionários e crianças com calçados de uso exclusivo interno (como chinelo, pantufa ou sapato de borracha). Por outro lado, não adianta paranoia. Em algum momento vai acontecer de a criança engatinhar e pôr as mãos no chão, onde quer que seja, e isso faz parte do desenvolvimento.

## Higiene

Conheça onde acontecem o banho e as trocas de fraldas. O local ideal deve se parecer com uma maternidade, com cubas de inox, duchas e trocadores de material impermeável. As fraldas sujas devem ser depositadas em lixeiras com tampa e pedal. Cheque também a frequência das trocas.

## Vacinas

Pergunte se o berçário observa a carteira de vacinação das crianças e promove campanhas de conscientização. Quando todas estão imunizadas, o risco de contrair doenças diminui significativamente. No estado do Paraná, é lei estar vacinado para se matricular. Em outros, a exigência varia em cada escola.

## Adoeceu

Não deixe de perguntar sobre a política da escola em relação aos alunos doentes. Muitas acabam aceitando a criança mesmo quando ela não está bem. Isso, porém, coloca as demais em risco. O berçário deve deixar claro que, quando o bebê tem uma doença infectocontagiosa, como conjuntivite, estomatite e catapora, ele deve ficar em casa e só pode retornar com o receituário médico, dizendo que está apto.

## Hora de comer

Cada criança tem o seu próprio tempo para comer, e isso deve ser respeitado. Quanto antes começar o almoço, melhor, pois isso garante que o último bebê a ser atendido não será alimentado muito tarde. O ideal é que a refeição seja feita com calma e atenção, sem compartilhamento de talheres e pratos – cada um deve ter o seu. As restrições alimentares de cada criança também devem ser respeitadas, seguindo as orientações do pediatra.

## Sono

A partir do momento em que entram na rotina do berçário, os bebês dormem quase no mesmo horário, pois repetem ciclos a cada três horas: evacuação, fome e sono. Por isso, seu filho pode dormir breves sonecas ao longo do dia, de até 20 minutos, mas nunca muito mais do que isso, para não atrapalhar a noite de sono em casa. Fique atento se o berçário disser que deixa a criança dormir o quanto quiser.

## Materiais

A instituição deve deixar claro, desde o início, quais são os objetos e materiais fornecidos por ela e quais devem ser levados pelos pais (fraldas, pomada contra assadura, mamadeira...) e a frequência de reposição.

## Agenda

Pergunte se a instituição tem o hábito de fazer uma agenda com o resumo do dia do bebê (se evacuou, comeu bem, tomou leite etc.). Essa é uma boa forma de comunicação da escola com os pais.

## Sol

A rotina dos alunos deve contar com banho de sol no pátio ou solário. São poucos minutos por dia, mas que fazem a diferença para a saúde da criança.

## Brincadeiras para bebês

Brincar com o bebê incentiva o desenvolvimento de uma série de habilidades. O problema é que muitas mães e pais simplesmente não sabem a importância das brincadeiras ou o que podem fazer para interagir com os filhos muito novos, com menos de 1 ano.

**Painel de cores** – imprima imagens geométricas (Valem círculos, quadrados, espirais...), de cores contrastantes, especialmente preto e branco, em folhas A4. Cole-as num painel de cartolina ou isopor, deixando-o próximo ao berçinho, ao trocador, para que os bebês observem. Acrescente um pedaço de papel laminado – mas longe das mãozinhas. Estimule-os a olhar e observe as reações, as carinhas que fazem diante de suas descobertas ou quando se veem “distorcidos” no papel laminado. Para os pequenos, isso é um mundo.

**Rostos de bebês** – Em cartazes ou na parede, cole recortes de rostos de bebês diferentes, tirados de revistas. A criança pequena se identifica muito com essas imagens e diverte-se ao vê-las. Você pode fixar em um lugar onde a criança fique de bruços e levante o rosto para enxergar, ajudando-a a fortalecer o pescoço.

**Cesto de tesouros** – Em uma caixa de sapatos, ou um pouco maior, coloque vários objetos de formas, tamanhos, cores e texturas diferentes (peças sem pontas e sem pedaços pequenos, que não façam mal à criança se ela colocar na boca). Valem bolas, bonecos, panelinhas, pedaço de esponja, potinhos, pedaço de tecido, pedaço liso de madeira (sem fiapos). Coloque a criança sentadinha ou deitada e deixe-a explorar esse universo de novidades. Se puder, enquanto ela brinca, nomeie os objetos.

**Encaixotados (para bebês maiores)** – Bebês adoram caixas. Às vezes mais do que os presentes que vêm dentro delas. Então, separe algumas, de tamanhos diferentes, encape-as com papéis coloridos, cole figuras engraçadas. Depois, espalhe-as pela sala e deixe a imaginação de cada um entrar em ação. Observe que muitos vão só manuseá-las. Outros colocarão objetos dentro delas e outros, ainda, “entrarão” nas caixas. Por isso, quanto mais diferentes, das pequenas às grandes, maior será a diversão.

**Cubos e bolas** - Entregar para a criança um cesto com cubos e bolas é garantia de muita diversão. A primeira coisa que o bebê vai querer fazer será simplesmente pegar os brinquedos e levá-los a boca. Essa é a forma que ele tem de conhecer os objetos. É interessante ter cubos e bolas de diferentes

texturas por conta disso. Além de permitir essa experiência, que por si só é uma atividade, você pode incrementar a brincadeira fazendo pilhas com os cubos. O bebê irá adorar derruba-los. Já com as bolas, o que você pode fazer é jogá-las de um lado para o outro para que o bebê se interesse por se movimentar e ir busca-las com as mãos. Lembre-se de colocar tudo um pouco afastado do corpo do bebê de forma que ele tenha que deslocar o corpo para pegar. Será um importante exercício de fortalecimento da coluna e do abdômen, fundamental para o bebê engatinhar no futuro.

Encaixar peças - Os bebês, como você já sabe muito bem, não vem com uma bula dizendo “aos 6 meses e 3 dias eles começam a identificar as formas geométricas e conseguem brincar com brinquedos de encaixar peças”. Simplesmente não é assim que funciona. Ele vai adquirindo pequenas habilidades no dia-a-a dia e, num belo dia, consegue fazer uma coisa e surpreender você, como na hora em que você percebe que ele consegue se sentar sozinho. A interação com os brinquedos e o desenvolvimento das habilidades motoras, como a coordenação olho-mão, se dá da mesma forma. Por isso, quando a Gabi ganhou o jogo de encaixar peças, por mais que estivesse cedo para ela saber exatamente onde encaixar o círculo e o cubo, procuramos inventar formas de fazer ela interagir com o brinquedo e se divertir com isso.

Bolinha e caixa de sucrilhos - Tem uma coisa que eu adoro fazer com as meninas que é inventar brinquedos e brincadeiras com objetos que temos em casa. Uma caixa de sucrilhos e uma bolinha renderam uma atividade incrível para a Gabi. Afinal, para ela perceber que a bolinha entra por uma lado e sai pelo outro, é uma grande vitória.

Potes de cozinha viram bateria - Quer outro exemplo de como os objetos da casa podem virar brinquedo? Experimente colocar o bebê sentado diante de um conjunto de potes de plástico. Ele vai passar um tempo bom pegando os potes e manuseando um por um. De novo, isso por si só é uma atividade. Agora experimente colocar uma colher de pau na mão dele, outra na sua mão e comece a batucar. Logo o bebê vai perceber que pode imitar os seus gestos e, do jeito dele, vai transformar os potes numa bateria rapidinho.

Pintura no chão - A brincadeira de desenhar fica diferente quando feita em locais diferentes. Experimente colocar um papel grande no chão para ver o que acontece.

## Alimentação do bebê

A alimentação do bebê começa com leite materno ou mamadeira até aos 4-6 meses e depois vão sendo introduzidos alimentos sólidos, como legumes, frutas, mingau, carnes brancas, ovo e peixe, por uma ordem específica de acordo com o desenvolvimento do bebê para que o bebê consiga digerir corretamente esses alimentos e não tenha alergias.

O bebê precisa de 6 refeições diárias: café da manhã, lanche do meio da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Além disso, alguns bebês ainda sentem necessidade de mamar durante a noite, fazendo mais uma refeição. Quando o bebê chega completa 1 ano, apenas o café da manhã e a ceia devem conter leite e todas as outras refeições devem ser realizadas com alimentos sólidos, comidos com colher.

Seguem-se indicações de um esquema alimentar padrão para bebês dos 0 aos 12 meses de idade:

Idade em meses	O que pode comer	Observações
0-6	Leite materno ou mamadeira, 7 vezes por dia, ou quando o bebê quiser	Bebê que mama no peito não precisa de água, mas quem toma mamadeira precisa
4-6	Purê de legumes, fruta amassada com biscoito maisena ou mingau	O mingau só pode ter glúten depois dos 6 meses
6-7	Começar a comer carne de frango ou peru cozida e desfiada	Não dar carne vermelha, arroz e feijão juntos
8-9	Começar a oferecer gema de ovo amassada na comida	Não dar o ovo inteiro, ainda
9-12	Começar a oferecer peixe e o ovo	Seguir uma alimentação

	inteiro. A partir daqui já pode comer arroz com feijão, e carne vermelha.	saudável com poucas gorduras e açúcares
--	---	---

Este é apenas um esquema geral da alimentação infantil, e o pediatra poderá adaptar conforme a necessidade de cada criança.

É indicado preparar as refeições do bebê, de forma separada da família. O ideal é refogar a cebola com um pouquinho de azeite extra virgem e depois adicionar a água e os legumes (2 ou 3 diferentes para cada sopa ou purê). Depois deve amassar tudo com um garfo e deixar numa consistência não muito líquida, para evitar que o bebê engasgue. Este pode ser um exemplo de almoço e jantar.

Para os lanches pode-se oferecer iogurte natural, sem açúcar, e complementar com uma fruta amassada, como a banana ou maçã raspada. A papa ou mingau deve ser preparada conforme as instruções da embalagem, porque algumas devem ser preparadas com água, e outras com leite, que pode ser leite materno ou leite adaptado, de acordo com a idade do bebê.

Normalmente o pediatra indica a substituição de uma mamada ou de uma mamadeira por uma refeição, à cada 3 semanas. Assim, a primeira refeição sólida do bebê pode ser o almoço, durante 3 semanas. Depois disso, o pediatra pode indicar a introdução do lanche da tarde, e assim por diante.

Além disso, o bebê ainda precisa do leite materno até os 2 anos de idade, e por isso ele pode mamar antes do café da manhã e antes de ir para cama, com intervalo de, pelo menos, 1 ano entre a refeição anterior. No entanto, o bebê também pode mamar em outros momentos do dia, mas para não prejudicar o seu desenvolvimento as mamadas devem acontecer após a sobremesa do almoço, lanches ou após a sobremesa do jantar.

O bebê não tem um estômago muito grande e é verdade que os alimentos sólidos ocupam mais espaço que a mesma versão líquida. Por isso, os pais não precisam se desesperar se o bebê parecer comer pouco de cada vez. O importante é não desistir muito rápido, e também não forçar o bebê a comer, se ele mostrar resistência. A variação de sabores é muito importante para que o bebê aprenda a comer de tudo.

O leite materno tem todos os nutrientes necessários para o crescimento do bebê, trazendo mais benefícios do que as fórmulas infantis, que são:

Facilitar a digestão;

Hidratar o bebê;

Levar anticorpos que protegem o bebê e fortalecem o seu sistema imunológico;

Diminuir riscos de alergias;

Evitar diarreia e infecções respiratórias;

Diminuir o risco de o bebê desenvolver obesidade, diabetes e hipertensão no futuro;

Melhorar o desenvolvimento da boca da criança.

Além das vantagens para o bebê, a amamentação é gratuita e também traz benefícios para a mãe, como prevenir câncer de mama, ajudar na perda de peso e fortalecer a relação entre mãe e filho. A amamentação é recomendada até os 2 anos de idade, mesmo que a criança já se alimente bem com as refeições normais da família.

Os primeiros anos de vida de uma criança merece atenção e cuidados especiais dos pais em relação a tudo, principalmente em ao que o bebê está ingerindo no dia a dia. Após a fase de desmame, quando o leite materno não é mais suficiente para suprir todas as necessidades nutricionais do neném, alguns ingredientes são essenciais para acompanhar o crescimento adequado da criança ao longo da vida.

Recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), a partir dos 6 meses de idade, é necessário adicionar alimentos complementares ao leite materno para satisfazer todas as novas necessidades nutricionais, bem como para propiciar que ele entre em contato com outros sabores e texturas. Desta forma, para crianças de 6 a 12 meses, a prática recomendada é a dieta mista: manutenção do aleitamento materno e introdução de novos alimentos (sopas e frutas).

Entende-se por alimentação complementar, quaisquer alimentos nutritivos sólidos ou líquidos, preparados especialmente para a criança ou que são

consumidos pela família e modificados para atender necessidades momentâneas, desde que sejam bem cozidos, com pouco sal e pimenta, sendo sua consistência modificada (amassada, desfiada, picada) e que esteja de acordo com a fisiologia e facilite o consumo. A comida da família, oferecida à criança, além de ser alterada, pode ser adicionada a alimentos ricos em ferro, em vitamina A e de óleo para garantir o aporte desses elementos na dieta infantil.

Os alimentos complementares contribuem com o fornecimento de energia, proteína e micronutrientes, além de preparar a criança para a formação dos hábitos alimentares saudáveis no futuro.

### **Principais alimentos complementares para o seu bebê**

De acordo com a Dra. Sheila, nós devemos oferecer alimentos ricos em ferro (carnes vermelhas, grãos, vegetais verde-escuros), cálcio (leite e derivados, vegetais verde-escuros, sardinha, salmão), vitamina A (cenoura, gema de ovo, leite integral) e zinco (carnes, oleaginosas e farelo de aveia), nutrientes essenciais para o indivíduos.

Tubérculos e/ou cereais: Arroz, milho, macarrão, batata, mandioca, inhame e cará

Leguminosas: Feijão, soja, lentilha, grão-de-bico e ervilha.

Proteína animal: Carne de boi, vísceras, frango, ovos e peixes.

Hortaliças: Legumes e verduras.

O que devemos evitar: Seguindo a especialista, é importante evitar alimentos como açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinho e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida. Também utilizar o sal com moderação. "Já foi comprovado que a criança nasce com preferência para o sabor doce, portanto a adição de açúcar é desnecessária e deve ser evitada nos dois primeiros anos de vida. Essa atitude vai fazer com que a criança não se desinteresse pelos cereais, verduras e legumes, aprendendo a distinguir outros sabores"

### **Cuidados com o recém nascido (Gêmeos, Trigêmeos e Prematuros)**

Os cuidados com apenas uma criança é uma tarefa árdua para muitos pais e mães de primeira viagem. O que dizer então cuidar de dois ou mais? Tais preocupações muitas vezes são agravadas pela reação de amigos e da família diante da situação não tão comum. Em grande parte das casas, não implica quantos sejam os filhos, os casais agem precisando de mais tempo, ajuda, dinheiro, treino e apoio emocional, seja qual for o número de filhos.

Com o nascimento de gêmeos, é claro que as necessidades dobram. Provavelmente, será necessário mais auxílio por parte dos pais também, por isso, aceitar ajuda de outras pessoas que os pais conhecem podem ajudar. O melhor a se fazer é dizer a quem vier ajudar precisamente o que se precisa, seja com os bebês ou com a casa. É importante pensar que diante desta mudança a de se reduzir as cobranças e aceitar que não existem horas suficientes no dia para que tudo seja como era antes do nascimento dos bebês.

O papel do cuidador de crianças também é modificado e/ou ampliado quando se tratar de gêmeos e/ou trigêmeos uma vez que os cuidados se duplicam ou triplicam pelo maior número de crianças a serem assistidas; a de se ter atenção especial para que se mantenha em qualquer uma das situações a qualidade no atendimento prestado.

Algumas vezes as mães participam ativamente dos cuidados às crianças gêmeas ou trigêmeas, contratando igualmente um cuidador para auxiliá-las. Os pais de gêmeos devem simplificar a vida para não perder tempo. Algumas mulheres apelam a tabelas para auxiliar a lembrar de quem já mamou, tomou banho, recebeu remédios etc., e assim não se sujeitam a ficar aflitas e repetir a mesma tarefa mais de uma vez. Essa é uma boa alternativa que pode ser implantada pelos cuidadores, tendo especial atenção para que diante da semelhança física as crianças sejam sempre bem diferenciadas na prestação do cuidado.

De modo geral, alimentar duas crianças não é mais difícil do que alimentar apenas uma, já que o aumento da demanda reforça a produção do leite. No entanto, para não gastar o dobro do tempo em cada mamada, o ideal é encontrar um jeito que seja confortável para que os dois bebês mamem ao mesmo tempo, o que pode exigir prática e paciência.

Algumas mães utilizam um traveseiro de amamentação para ajeitar os bebês

melhor. O benefício de alimentá-los ao mesmo tempo é que eles provavelmente irão ter a mesma rotina de sonecas e sono da noite. Muitas mães até acordam um bebê para mamar só porque o outro acordou sozinho e já mamou, para não "desparceirá-los".

Para facilitar a rotina, os bebês podem mamar ao mesmo tempo, um em cada seio, desde que seja confortável para mãe. "É possível quando eles são pequenos, até por conta do peso, ou mais tarde quando já conseguem ficar sentados"

A duplinha também pode dividir o mesmo berço para simplificar o dia a dia e até mesmo a falta de espaço, no caso de pais que preferem deixar o berço no mesmo quarto que o do casal. Mas isso só pode acontecer até os três meses das crianças. "Depois, tendem a se mexer demais e um pode interferir no sono do outro"

Mesmo sendo tão parecidos fisicamente, é importante lembrar que os gêmeos são indivíduos diferentes e com características, muitas vezes, opostas. "Temperamentos distintos devem ser respeitados desde cedo para que as crianças desenvolvam todo o seu potencial".

### **Cuidados com Umbigo**

Depois do nascimento, o cordão umbilical é cortado e o pedacinho que sobra ligado à barriga do bebê é chamado coto.

O cordão umbilical ligava o bebê à placenta dentro do útero, e era o responsável pelo transporte dos nutrientes e do oxigênio necessários à sobrevivência dele.

Quando o bebê nasce, o cordão umbilical é cortado, num procedimento indolor, e um pedacinho (o coto) de 2 a 3 centímetros ainda fica ligado à barriga do recém-nascido.

Entre 10 e 21 dias depois do nascimento, o coto umbilical vai secar, ficar preto e cair. No lugar dele fica uma pequena ferida, que leva de uma semana a 10 dias para cicatrizar.

O dia da queda do umbigo varia muito de criança para criança. Às vezes, o cordão pode demorar até mais do que 21 dias para cair, sem que haja problemas.

Em caso de demora, contate o pediatra da criança só para ter certeza de que tudo está correndo como o esperado.

O coto umbilical tem de ser mantido limpo e seco para evitar infecções. Bactérias que vivem naturalmente em nossa pele podem provocar infecções no coto.

Em regiões sem condições de higiene, a contaminação do coto umbilical pode levar ao tétano, uma infecção muito perigosa para recém-nascidos.

Os médicos brasileiros costumam orientar as mães a passar um cotonete com álcool a 70% (vendido nas farmácias) no coto, em todas as trocas de fralda, e deixá-lo secar naturalmente.

Você pode cobrir o coto com a fralda, quando ele estiver bem sequinho, mas não coloque nenhum tipo de faixa.

Lave sempre as mãos antes de cuidar do umbigo. Também lave as mãos antes e depois da troca de fralda.

Se o coto ficar sujo de cocô ou xixi, limpe-o bem com água e sabão ou só com água. Como o cocô do bebê é gorduroso, é melhor usar sabonete para eliminá-lo. Depois aplique o álcool.

Em outros países, o cuidado com o umbigo pode ser diferente. Em alguns, a orientação médica é a de não passar nada no umbigo, nem álcool, para que ele seque mais rápido.

Há lugares em que a recomendação é a de não molhar o coto, portanto, naquelas localidades, não se dá banho no recém-nascido enquanto o umbigo não cai.

No Brasil, porém, os especialistas indicam o banho desde o primeiro dia de vida, sem problemas. Basta secar bem o coto e passar o álcool antes de fechar a fralda.

É normal que o coto tenha algum tipo de secreção amarelada, até parecida com pus, mas isso não significa que ele esteja infeccionado. A secreção pode ter um leve cheiro desagradável.

Também é normal aparecer um pouquinho de sangue na fralda ou na roupinha que tiver ficado em contato com o coto.

Se você estiver estranhando a aparência ou com o cheiro do coto, peça para o médico olhar.

Procure o médico se:

O bebê tiver febre, ficar letárgico (quietinho demais), começar a mamar pouco ou parecer não estar bem.

O umbigo e a área em torno dele estiverem inchados ou vermelhos.

O coto umbilical ficar inchado ou com mau cheiro muito pronunciado (um pouco de cheiro menos agradável é normal).

Depois que o coto cai, demora ainda entre sete e 10 dias para o umbigo cicatrizar completamente. Pode ser que apareça um pouquinho de sangue na fralda, o que é normal.

Continue limpando com o álcool 70%, várias vezes ao dia.

Às vezes, o umbigo leva mais tempo para cicatrizar, e pode aparecer uma carne esponjosa no local. Desde que não haja mau cheiro ou sinal de infecção, não há razão para se preocupar. Esse tecido logo vai desaparecer.

Se o umbigo continuar sangrando, fale com o pediatra, porque ele pode cauterizar o local com nitrato de prata.

Quando o umbigo da criança fica saltado, é provável que se trate de uma hérnia umbilical.

As hérnias umbilicais são muito comuns e podem afetar até 20 por cento dos

bebês. Normalmente não exigem tratamento e se resolvem sozinhas.

Converse com o pediatra do bebê. Ele vai acompanhar a hérnia nas consultas até depois do primeiro aniversário da criança, para aí sim decidir se é necessário algum tratamento ou não.

Cuidar de um recém-nascido pode converter-se num desafio quando não temos experiência. Diante da delicadeza do bebê podemos cometer erros de muitas maneiras, por exemplo, no cuidado do umbigo. Cuidar do umbigo é uma tarefa que somente se realiza uma vez, depois que já sarou, não temos que voltar a fazê-lo até que tenhamos outro recém-nascido.

A vida de uma mãe de primeira viagem é caótica durante certo tempo. Nosso corpo está sofrendo, experimentamos emoções novas e temos um grande desafio pela frente. Quando tudo é novo para nós, pode haver um caos. Desta vez não somente se trata de dar amor e ser feliz, este pequeno nos necessita de muitas maneiras. Possuímos sua fonte de alimento, somos suas professoras, guardiãs e também enfermeiras.

### **Usar algodão no lugar das gazes**

O algodão é um produto muito utilizado na cura de lesões e outros procedimentos médicos. É por isso que comumente pode-se usar ao cuidar do umbigo. No entanto, o algodão não se recomenda nestes casos porque este pode deixar fibras que podem causar infecções. O ideal para realizar este trabalho são as gazes estéreis; são suaves, seguras e não liberam resíduos.

A principal forma para que o umbigo de bebê sare completamente é que permaneça seco. Portanto, deve-se evitar que a umidade se mantenha nele. Nesse sentido, não convém encharcar muito a gaze com álcool, e também não deve ser deixada sobre o umbigo. Comumente deixamos a gaze umedecida sobre o umbigo ao terminar de tratar, mas isto é um erro, porque se recomenda afastar a umidade da área.

### **Posicionamento e segurança do bebê**

Ensinar uma criança a dormir não é uma tarefa fácil, embora seja muito necessário. A higiene do sono garante a qualidade de vida do seu filho, além de outros benefícios:

Cria a rotina e fornece estabilidade. Saber o que vai acontecer e associar eventos traz estabilidade ao seu filho. Quando ele vai conhecendo quais passos são seguidos no momento de dormir, seu estado emocional é ajustado para a tarefa que irá realizar. Assim, se associarmos a rotina do sono à tranquilidade, seu bebê irá se acalmando à medida que se habitua à nova rotina.

Facilita a autonomia do seu bebê. Os bons comportamentos de dormir dão ao seu filho a segurança para dormir sozinho, primeiro no berço e depois na cama. Você o ensina a poder descansar sozinho, sem a necessidade de contato constante ou dependência da mãe. Além disso, isso irá favorecer sua autonomia.

Te proporciona mais tempo. Quando seu bebê aprende a internalizar sua rotina de sono, você vai garantir algum tempo para si mesma, já que ele será capaz de dormir mais rápido e melhor e, assim, você poderá descansar.

Atrasar o tempo de descanso. As rotinas são muito importantes, você tem que tentar evitar as mudanças constantes nos horários. É aconselhável que seu bebê sempre se deite na mesma hora aproximada. Pode haver exceções, mas tente fazer com que seja um horário regular.

Acostume seu bebê a dormir enquanto se move. Balançar seu bebê é importante para ajudar a relaxar em momentos de grande estresse. Quando as circunstâncias são normais, você tem que tentar deixar com que durma sozinho. O objetivo é evitar que ele dependa desse balanço para adormecer.

Muito estímulo ao redor. O berço é lugar para dormir, não para brincar. Então muitos estímulos vão deixar seu bebê alerta. Você pode ter algum bicho de pelúcia ou um som relaxante, mas evite que o berço pareça um playground. Estamos buscando tranquilidade.

Não criar uma rotina silenciosa. Antes de ir dormir, você deve realizar atividades que tragam tranquilidade para seu bebê. Banhos, massagens, silêncio... tudo o que você puder pensar para que ele associe à hora de dormir.

Tirá-lo do berço assim que ele chorar. Não é bom deixar seu bebê chorar e chorar de forma inconsolável, mas também não é positivo tirá-lo de seu lugar de dormir ao menor barulho que fizer. Você pode dar uma olhada, tranquilizá-lo e ficar por perto, mas se você tirá-lo do ambiente que queremos que ele

considere tranquilo, será mais difícil para ele aprender a rotina. Você tem que encontrar o equilíbrio entre o gemido e o choro inconsolável.

Mudar o ambiente de sono. Seu bebê irá agradecer por saber qual é o seu lugar de dormir. Sempre o mesmo. Se você, às vezes, o deitar no berço, às vezes na cama, às vezes no sofá, será difícil para ele adquirir uma rotina. Tente oferecer um ambiente no qual ele se sinta confortável, calmo e tranquilo.

Ambos os meninos e as meninas precisam de higiene especial nos órgãos genitais, pois é uma área que está escondida e permanece muito tempo dentro da fralda. Além disso, devido à presença de urina e fezes, é uma área com propensão para infecções.

Ao nascer a maioria dos meninos têm o que é chamado de fimose, uma dificuldade que faz com que haja a impossibilidade de expor a glândula, cabeça do pênis, porque o prepúcio tem um anel muito estreito, ao contrário do que acontece em um menino maior ou um homem, não se pode mover, não que esteja fixo. Isto é normal, mas pode acontecer que pela estreitura do orifício onde passa a urina, se acumulem ali secreções que podem causar infecção.

É aconselhável limpar o pênis do bebê com cuidado, sem forçar o deslizamento da pele, porque isso acontecerá naturalmente. Alguns especialistas recomendam o uso de cremes de corticosteroides, o que permite que a pele se suavize e a fimose seja resolvida.

Se seu filho é um dos poucos que nascem sem este problema, para manter a higiene é recomendado lavar a glândula com água e sabão, sem esfregar nem secar diretamente. Quando tiver que trocar a fralda só precisa limpar cuidadosamente com uma toalha, movendo-a delicadamente na pele; mas a higiene mais completa é melhor deixar para o momento do banho.

Não se preocupe se após um ano de vida ainda há fimose, mas é muito importante estar de olho nas secreções que vão separando lentamente a pele de dentro. Quando isto ocorre, pode acumular no prepúcio um saco de secreções que embora seja normal pode causar infecção. Este sinal é positivo, pois isso indica que o problema está se resolvendo naturalmente; e em poucas semanas e com o uso de cremes antibióticos tudo estará resolvido.

Alguns pais se acostumaram à velha maneira de separar a pele de uma só arrancada; isto pode ser muito doloroso, causar feridas que logo podem complicar-se e, além disso, não é necessário. Às vezes a circuncisão também é indicada para tratar problemas ainda maiores, anos atrás esta prática era feita também para prevenir doenças e outras condições.

Ao trocar a fralda, é preciso limpar, testículos, ânus e o pênis do bebê com muito cuidado, tendo certeza de que nenhuma parte fique sem limpar. Um conselho adicional para as mães de primeira viagem é se lembrar de ter cuidado e não retirar imediatamente a fralda, convém esperar alguns segundos após abrir a fralda, já que os bebês tendem a urinar neste momento.

A higiene e os cuidados não devem ser excessivos porque quase tudo nessa rotina é resolvido naturalmente. Alguns especialistas não aconselham o uso de cremes e produtos artificiais, tais como sabão para lavar o pênis; mas se você é uma mãe que costuma fazer isso, é conveniente que seja mais rigorosa quando faça o banho do bebê para remover os restos de cremes e sabonetes que esteja usando.

### Mudança da Rotina

O início do bebê na creche traz profundas mudanças na rotina de toda família. Se o bebê estava sendo cuidado pela mãe em licença maternidade, terá que se adaptar à nova rotina da creche escolhida pelos pais. Por isso, é natural o bebê chorar nas primeiras semanas até se adaptar com os novos cuidados e com os novos cuidadores.

A ideia de pôr o bebê na creche soa um pouco assustador para qualquer pai e mãe, independente da necessidade da família. Mas realmente é a única opção que muitos pais possuem para conseguirem retornar as suas atividades, sem atingir a vida financeira da família.

Quando se tem a opção de deixar o trabalho para cuidar do bebê ou até mesmo contar com a ajuda de familiares como os avós, deixar o bebê na creche fica como última opção da lista. Afinal é muito melhor deixar com pessoas de sua confiança e que terá um cuidado único com seu bebê, do que em um local mesmo que apropriado para isso e que terá que dividir atenção com outros bebês.

O medo de como o bebê na creche será tratado é inevitável, mesmo que a escolha do local seja feita cautelosamente. Mas um fator de muita importância para esse momento é que os pais demonstrem total segurança para o bebê.

### Higiene

A higiene do local é um dos pontos fundamentais e que deve ser avaliado minuciosamente em cada visita. Cada espaço da escola deve ser analisado principalmente as áreas onde se alimentam e são preparados os

alimentos. Local onde os bebês dormem e são feitas suas higiênes também devem estar impecáveis para oferecer os cuidados necessários aos bebês.

## Espaço

O espaço é outra coisa fundamental que deve ser avaliado, como por exemplo o local apropriado para o lazer dos bebês. Toda creche deve ter uma área reservada para as atividades e estimulação do desenvolvimento dos bebês, sempre visando a segurança e o cuidado dos pequenos.

## Quantidade de Funcionárias Capacitadas

Cuidar de bebês e crianças é uma responsabilidade sem tamanho e para estar à frente de cuidados em uma creche mais ainda. Por isso é necessário o cuidado de profissionais capacitadas e que não tenham excesso de bebês para cuidar ao mesmo tempo, garantindo os devidos cuidados do bebê desde a higiene, segurança até a alimentação. Verificar quantas responsáveis cuidam dos bebês é essencial para garantir e exigir bons cuidados.

## Indicações de Terceiros

Indicações de amigos e conhecidos é indispensável! O ideal é você pedir indicações para conhecidas que tenham bebês, obviamente a escolha dependerá da sua percepção e dos seus instintos, e ao local que se adequará ao que você está buscando para seu bebê. Mas saber que um local é bem indicado já é um grande passo para achar a melhor creche.

## Necessidade dos Pais

Uma boa creche não terá a função somente de ficar com seu bebê enquanto você está no trabalho. É necessário ter uma rotina para atender as necessidades físicas e emocionais do bebê, garantindo segurança, cuidados com a alimentação, saúde e higiene.

Não podemos esquecer também da questão das necessidades dos pais. É necessário sempre verificar a disponibilidade e horário de funcionamento da creche e ver a adequação aos horários do trabalho dos pais.

Algumas creches oferecem um horário mais extenso, garantindo que os papais mesmo os que trabalham mais distantes consigam chegar pontualmente para

buscar seu bebê. Já outras, trabalham com horários mais enxutos e seguem rigorosamente um único horário de saída.

## Segurança

A segurança da creche é outro ponto fundamental para a decisão da melhor creche. Contar com um local com câmeras de segurança e até mesmo controle rigoroso de entrada e saída dos bebês, assim como controle na transição de terceiros no local.

Ambientes com escadas, janelas com fácil acesso de bebês curiosos, assim como muros de fácil acesso externo e portões que se mantêm abertos. Tudo deve ser analisado para oferecer segurança ao bebê e tranquilidade aos pais.

Algumas creches inclusive disponibilizam o serviço de câmeras para que os pais acompanhem a rotina dos bebês através de sites ou app de celulares. Garantindo que o bebê possa ser visto a qualquer momento do dia e como estão sendo tratados.

## Alimentação

A alimentação é outro fator de importância na escolha da creche. Bebês que ainda mamam, devem seguir à risca as recomendações do leite apropriado para a idade, assim como os horários de alimentação.

Para os maiorzinhos que estão iniciando alimentos sólidos, garantir uma alimentação adequada e saudável também é essencial. Normalmente creches e escolinhas contam com o apoio de nutricionistas que fazem o cardápio saudável dos bebês.

Esses cardápios são passados semanalmente para os pais, com a informação de cada alimento fornecido para o bebê. Bebês que sofrem com algum tipo de alergia, merecem cuidados e alimentação diferenciada e por isso é necessário informar a creche, sempre com o laudo médico.

São diversas as preocupações que os pais devem ter nesse momento de escolha e decisão de deixar o bebê na creche. Mas garantindo bons cuidados, ambiente seguro e profissionais que além de cuidar do bebê ainda atualizam todas as informações necessárias diariamente para os pais trará conforto para todos.

Em caráter obrigatório, a lavagem deve ser feita: ao chegar à creche, antes e ao final de cada refeição, antes e ao final de cada troca de fraldas ou auxílio

na higiene da criança, antes e ao final da sua própria higiene, e ao final de qualquer situação onde haja manipulação de dejetos (fezes, vômito, urina, suor, secreções nasais etc.) de crianças ou adultos.

A toalha usada para enxugar as mãos deve ser descartável; o uso de álcool gel após a lavagem das mãos é também uma boa forma de proteção para o educador e a criança.

Cabelos – no caso de cabelos longos, usá-los presos (rabo, trança ou coque) por presilhas seguras, sem objetos pequenos ou pontas que possam se desprender. A rede é, sem dúvida, a opção mais segura.

Unhas – sempre curtas e preferencialmente sem esmaltes, pois facilitam a manutenção da sua limpeza.

Higiene bucal – a boca deve estar sempre limpa e os dentes bem escovados utilizando pasta de dente, dando bom exemplo às crianças e Você sabia... Que a cutícula serve como uma grande aliada à sua proteção? Ela serve como uma barreira natural à entrada de germes. Evite tirá-las em excesso e mantenha as mãos sempre hidratadas. Use o fio dental regularmente entre os dentes e a gengiva. A higiene bucal é fundamental para o bem-estar de todos.

Cheiros – perfumes e cremes não devem ser usados, em especial aqueles que têm cheiro forte e ativo, pois podem desencadear ou agravar quadros alérgicos. Cigarros são expressamente proibidos na área da creche<sup>2</sup>, pois causam danos à saúde de todos.

Barba – deve ser curta e aparada diariamente e os que a usam, devem apresentá-la bem cuidada e limpa.

Óculos – quando necessários, devem ser usados com cordão de segurança.

Luvas – são grandes aliadas em prol da higiene e da segurança, inclusive para proteger ferimentos, mesmo que superficiais, evitando infecções. As luvas podem ajudar muito, desde que sejam macias, descartáveis e que não machuquem as crianças nem os adultos. O uso da luva é recomendado nos casos de lesões eventuais, para se proteger de sangue, pus, catarro, diarreia, lesões de pele e outros. Cada luva deve ser utilizada apenas uma vez e descartada após o uso.

Não se trata de superproteger, mas sim de cuidar educando e educar cuidando, possibilitando a criança exercer a sua autonomia com segurança.

Tomadas / Fiação – é ideal que estejam acima do alcance das crianças e, quando não for possível, que sejam resguardadas por protetores apropriados e estejam ocultas por mobiliário. Atenção ainda aos aparelhos conectados a elas. Além do risco de choques elétricos, eles oferecem o risco de quedas do próprio objeto e de tropeços para crianças e adultos. Assegure-se de que estejam em local firme e, tanto o aparelho quanto o fio, fora do alcance das crianças.

Sempre que possível, o mobiliário deve ser fixado na parede.

Fios, cordas – qualquer fio ou corda deve estar fora do alcance das crianças, pois há o risco de enforcamento e, quando utilizados em atividades, a supervisão deve ser feita durante toda a execução das mesmas.

Cortinas – devem ser evitadas. Acumulam poeira e podem desprenderse. Quando indispensáveis, precisam ser frequentemente lavadas. As persianas plásticas são de fácil limpeza. Sacos plásticos - apesar de fazerem parte do cotidiano e dos pertences da criança, exigem de nós total atenção, pois podem causar sufocamento.

Murais – são importantes veículos de comunicação, porém é preciso prestar atenção às miudezas que nele são fixadas. Alfinetes, grampos, tachinhas, imãs pequenos etc. não devem ser usados, nem mesmo em murais altos. Recomendamos o uso de fitas adesivas sempre.

Portas oferecem riscos e requerem cuidado no manejo:

Portas que separam espaços de acesso exclusivo de adultos devem estar sempre trancadas. Os trincos das portas devem estar fora do alcance das crianças.

Desinfecção do fraldário e da banheira - deve ser feita sistematicamente a cada troca de fralda com solução adequada – um litro de água e um copinho de água sanitária ou álcool a 70%. Além da desinfecção, é importante forrar o trocador com papel descartável a cada troca de fraldas.

Sono das crianças:

Em caso de berços, os lençóis precisam estar bem ajustados ao colchão, evitando que o rosto do bebê possa ser encoberto.

Mantenha o colchão do berço na graduação mais baixa possível, evitando quedas.

Cada criança deverá ter seu próprio lençol que será utilizado sempre que necessário e, quando retirado, deverá ser guardado em um saco protetor.

Tendo em vista que os brinquedos precisam estar na sala frequentada pela criança, deve ser parte da rotina diária a atenção à limpeza dos mesmos, assim como à limpeza de chupetas, mamadeiras etc. Você pode usar a mesma fórmula de desinfecção usada no fraldário.

Durante este momento, cada item deve ser criteriosamente vistoriado, para detectar avarias que comprometam a segurança da criança. Efetuar a limpeza de materiais pessoais, mamadeiras e chupetas todas as vezes que forem utilizadas; brinquedos, tecidos, fantoches etc. devem ser lavados, no mínimo, semanalmente. Carrinhos que trazem os bebês às creches e, portanto circulam na rua, não podem adentrar o espaço do berçário. Ralos precisam estar sempre fechados e limpos.

Higiene do nariz – utilizar lenços descartáveis, pois a prática da higiene nasal evita o surgimento de doenças. Aproveite para ensiná-las a cuidar de si, disponibilizando lenços de papel quando solicitado por elas, mas supervise bem estas ações, sem esquecer que, em seguida, é preciso lavar as mãos.

Nunca utilizar sabonete, xampu, remédios, de uma criança em outra. Mamadeiras e chupetas são exclusivamente de uso individual. Todo o material deve estar marcado com o nome de cada criança. As escovas de dente devem dispor de protetores que impeçam o contato de uma com a outra e devem ser guardadas separadamente.

O momento da refeição é importante para a criação de hábitos saudáveis, entre eles o de comer sentado à mesinha ou à cadeirinha. Durante a refeição, cada criança deve comer somente de seu prato, utilizando talheres e copos individuais e previamente higienizados. Os alimentos devem ser servidos em temperatura adequada para a criança.

A prática de o adulto soprar o alimento deve ser abolida, por conta da vasta disseminação de micro-organismos. Caso seja necessário, incentive a própria criança a soprar sua comida. O ideal é ensinar à criança a esperar um pouquinho até que o alimento esteja na temperatura ideal para ser ingerida.

Nunca adiar a troca de fraldas, que deverá ser realizada de acordo com a necessidade individual da criança e nunca em horários predeterminados. Higienizar as partes íntimas das crianças da frente para trás com algodão umedecido em água e, quando houver necessidade, lavá-las com sabão.

Banho - O banho é um ato de afeto, que deve ser feito com calma. É um momento precioso, onde um adulto interage individualmente com uma criança. Este momento deve ser de muita conversa, de olho no olho, de brincadeiras com a água:

Antes de começar o banho, deixe todos os objetos à mão;

Não utilize esponjas;

Dê preferência ao sabonete líquido;

Deve-se ter sempre uma mão segurando a criança;

Sempre verifique a temperatura da água do banho com a face interna do antebraço, para evitar queimaduras nas crianças.

Não use talco, pois pode provocar alergias e sufocamento.

Banheira é a principal causa de afogamento em crianças pequenas.

Engasgo e aspiração de corpo estranho: Corpo estranho é qualquer objeto ou substância que entra no corpo humano indevidamente. Pode ser através da ingestão ou colocado pelas próprias crianças nas cavidades (nariz, ouvido) do corpo, e apresenta maior risco quando é aspirado para o pulmão. Qualquer objeto pode tornar-se um corpo estranho no sistema respiratório, e a maior suspeita de que o acidente ocorreu é o engasgo. Isto acontece quando a criança está comendo ou com um objeto na boca, principalmente objetos com pequenas peças.

Esta é uma das razões pelas quais não os recomendamos nas instituições de Educação Infantil. Estas situações ocorrem mais frequentemente na faixa etária de um a três anos de idade. É preciso ter atenção especial na oferta de alimentos. A criança pequena ainda não controla adequadamente a mastigação e a deglutição, tornando o engasgo mais frequente. Por esta razão, a oferta de alguns alimentos como amendoim, milho, pipoca, apresentam maior risco para a aspiração.

Algumas recomendações são importantes para evitar aspiração de corpo estranho na alimentação:

Ofereça alimentos em pedaços pequenos, de acordo com cada faixa etária.

→ Ensine as crianças a mastigar bem os alimentos.

Evite alimentos como sementes, amendoim, balas duras e outros que possam → favorecer o engasgo.

A criança deve alimentar-se sempre sentada. Não ofereça alimentos enquanto elas correm, andam ou brincam.

Técnica de desobstrução das vias aéreas;

Crianças menores de um ano:

Segure a criança com a cabeça mais baixa, apoiada em um dos braços, sobre a perna. Mantenha as vias aéreas livres.

Dê cinco percussões com a mão nas costas (entre as escápulas). Após, vire a criança de barriga para cima e dê cinco compressões no tórax. Repita estas manobras até que a criança consiga expelir o corpo estranho.

### **Os acidentes mais frequentes de acordo com a idade**

0 A 1 ano – quedas (trocaador, cama, colo), asfixia, aspiração de corpo estranho, intoxicação, queimaduras.

2 a 4 anos – quedas, asfixia, sufocação, afogamento, choque elétrico, intoxicações.

### **Alguns Conceitos**

Babá é um dos termos usados para designar empregadas contratadas, fixas ou não, para cuidar de crianças menores de idade em períodos de ausência dos pais ou responsáveis.

Cada vez mais presentes na sociedade moderna, as babás são as responsáveis por cuidar das crianças a partir de 3 ou 4 meses de idade (sem especialização em enfermagem) na ausência dos pais. Esta função, no entanto, tem evoluído para uma ajuda constante às mães, incluindo os cuidados com roupas e alimentação das crianças.

Embora a profissão de babá seja relativamente recente, a função sempre existiu na maioria das sociedades organizadas, sendo exercida, dependendo de aspectos culturais e religiosos, por parentes mais jovens, servas ou ainda

por escravas. O termo ama-seca era então empregado nesses casos, para diferenciar da ama-de-leite.

Babysitter é o termo designado para quem cuida de uma criança ou bebê.

Pode ser um trabalho assalariado para todas as idades.

O termo "babysitter" apareceu primeiramente em 1937, enquanto o verbo em inglês "baby-sit" aparece pela primeira vez em 1947.

Cada vez mais comuns, os serviços de creche e educação na primeira infância têm um papel importante no desenvolvimento das crianças e fornecem uma ajuda preciosa às famílias com crianças pequenas. Por isso a importância de entender bem o impacto desses serviços e garantir sua acessibilidade e qualidade.

As pesquisas mostram que os serviços de uma creche e a educação de qualidade pode ter uma influência positiva no desenvolvimento das crianças e na sua preparação para a escola, oferecendo-lhes experiências educacionais e sociais preciosas. Um serviço de creche de qualidade se caracteriza por:

funcionários bem qualificados, bem remunerados e estáveis, uma proporção baixa de crianças/educadores e uma gestão eficaz;

um programa que abranja todos os aspectos do desenvolvimento da criança (físico, motor, emocional, social, desenvolvimento da linguagem e cognitivo).

As pesquisas demonstram igualmente que somente os serviços de creche de qualidade podem oferecer o bem-estar e o desenvolvimento apropriados às crianças pequenas. Como um número crescente de mães trabalha fora e a maioria das crianças de três anos ou mais velhas frequentam uma creche de forma regular, tornou-se essencial que as crianças pequenas de todos os meios possam ter acesso a serviços de educação e cuidados de qualidade.

### **Berçário: a necessidade de ser um ambiente seguro e educativo**

Aos profissionais que assumem a responsabilidade de montar um berçário é necessário ter a consciência da importância que a infra-estrutura tem para atender as reais necessidades do bebê, visto que o espaço também educa. O berçário é a segunda casa do bebê.

Ao dedicar o trabalho a essa área tão delicada, que se trata de bebês extremamente indefesos e que dependem totalmente de cuidados especiais, é fundamental compreender as necessidades desses, em especial até um ano, de forma que propicie para o bebê e para seus pais conforto e segurança.

Pensando em favorecer os profissionais com a intenção de montar um berçário ou até mesmo aqueles que já possuem, apresentamos algumas orientações baseadas em dicas de profissionais especializados na área, de forma que venha esclarecer dúvidas quanto à infra-estrutura adequada para receber a criança, garantindo o seu desenvolvimento cognitivo, afetivo, motor e social.

Estruturas básicas de um berçário:

1. Sala de repouso: esse ambiente deve proporcionar um bom descanso, para isso necessita de boa ventilação e luz baixa. As roupas de cama, chupetas e brinquedos devem ser individuais.

2. Sala de atividades: essa é um dos principais ambientes, deve oferecer uma série de materiais como giz de cera, papéis, livros, brinquedos, tintas, sempre ao alcance de todos, mas com supervisão. Sugere-se instalar um lavatório nessa sala.

3. Fraldário: ambiente de higiene, orienta-se colocar bebê-conforto para deixar a criança de forma segura enquanto algumas tomam banho e são trocadas, mas somente nesse momento, pois não é aconselhável colocar a criança o tempo todo presa a esse. A presença de um cesto de lixo com tampa e pedal próximo ao lugar de troca de fraldas é fundamental.

4. Lactário: ambiente de alimentação, necessita de fogão, geladeira, microondas, esterilizador, ventilador, o ideal é que seja um teto de laje que torna o ambiente fresco.

5. Solário: espaço reservado para tomar sol, sugere-se que tal atividade seja praticada antes das 10 e após 15 horas, podendo utilizar mangueiras e torneiras. Brinquedos grandes como balanços, triciclos, casa de boneca, entre outros são ideais para esse ambiente.