

Cuidados Básicos com o Bebê

*Do nascimento
até os 6 meses*



Oi!

Meu nome é _____


Peso _____ quilos e _____ gramas.

Meço _____ centímetros.

Um mensagem especial para mim _____


Estou tão feliz em conhecer você e mal posso esperar para para aprendermos mais um sobre o outro! Conhecer meus sinais ajudará a mim e a você. Deixa eu contar quais são eles!

Como me alimentar?

- Tudo o que preciso ingerir nos primeiros 6 meses é leite materno ou fórmula enriquecida com ferro.
 - Quando me alimentar, segure sempre a mamadeira para mim.
 - Ofereça o leite ou a fórmula quando eu apresentar sinais de estar com fome, e não em horários definidos.
 - Preciso me sentir seguro em seus braços e poder parar de me alimentar quando estiver me sentindo saciado.
 - Evite me oferecer mamadeira ou chupeta nas primeiras 3 a 4 semanas, se estiver me amamentando.
 - Não acrescente cereal à minha mamadeira, pois posso me engasgar e ainda não consigo digerir cereais.
- 

Como você sabe que estou com fome?

O choro é o último sinal de fome. Por favor, me coloque no colo ou me alimente antes que eu chore e quando eu apresentar um dos sinais de fome abaixo.

- Eu peço leite colocando as mãos na boca, colocando a língua para fora e lambendo os lábios.
 - Faço movimentos ou sons de sucção.
 - Faço movimentos oculares rápidos durante um sono leve.
 - Por favor, me alimente quando eu der esses sinais, não espere até eu chorar.
- 

Como você sabe que estou saciado?

- Eu fecho a minha boca.
- Eu me afasto.
- Pareço relaxado e tranquilo.
- Eu solto o seu peito ou me afasto do seu mamilo.

Idade	Qual a quantidade de leite materno ou fórmula?	Com que frequência?	Frequência de amamentação
0–4 meses	2–4 onças	A cada 1 hora e meia–3 horas	10 a 12x em 24 horas, no mínimo 8.
4–6 meses	4–6 onças	A cada 3–4 horas	6 a 8x em 24 horas, no mínimo 6.

Se você quiser saber quanto estou ingerindo de leite no peito, entre em contato com seu consultor internacional de amamentação certificado do WIC para uma alimentação equilibrada.



Segurança dos alimentos

Uma alimentação segura ajuda a evitar que eu fique doente.

- Antes de me alimentar, limpe as superfícies que serão usadas, como bancadas e pias, com água e sabão, ou use uma toalha de limpeza descartável ou borrife produto de limpeza em um papel toalha.
- Não coloque os itens usados para a alimentação diretamente dentro da pia, pois os germes presentes nas pias ou nos ralos podem contaminá-los.
- Lave as mãos com água e sabão antes de preparar a fórmula.
- Ferva a água e deixe que ela esfrie por aproximadamente 5 minutos.
- Despeje a água em uma mamadeira limpa ou em um copo para alimentação.
- Acrescente a quantidade exata de fórmula indicada no recipiente.
- Agite cuidadosamente a mamadeira tampada em vez de mexer a mistura.
- Se você pretende usar imediatamente a fórmula que preparou, esfrie a fórmula até que ela atinja a temperatura corporal para garantir que ela não esteja muito quente antes de alimentar o seu bebê.
- Coloque a garrafa pronta tampada sob água fria ou em um recipiente com gelo. Não deixe a água usada para esfriar a fórmula entrar na mamadeira ou no bico.
- Antes de alimentar o bebê, verifique a temperatura da fórmula colocando algumas gotas na parte interna do seu pulso. Ela deve estar morna, e não quente.

Como guardar meu alimento?	Geladeira
Leite materno recém-extraído ou bombeado	4 dias
Fórmula em pó preparada	24 horas
Fórmula pronta para usar	48 horas
Fórmula concentrada	48 horas
Leite materno descongelado	24 horas

Observação: Leia sempre as instruções no recipiente para conhecer as formas de preparo e armazenamento.

O quanto devo dormir?

Sou novo aqui, mas precisarei me alimentar a cada 1 hora e meia a 3 horas depois de nascer. Sempre me coloque deitado de costas na hora de dormir para que eu possa dormir em segurança.

Idade	Padrão de sono
0–8 semanas	<ul style="list-style-type: none">• O tempo total de sono será de 14 a 16 horas em um período de 24 horas• Acordo 3-4 vezes à noite para me alimentar.
2 meses	<ul style="list-style-type: none">• Fico mais acordado durante o dia.• Acordo 2–3 vezes à noite para me alimentar.
4 meses	<ul style="list-style-type: none">• Acordo 2 ou 3 vezes à noite para me alimentar.
6 meses	<ul style="list-style-type: none">• Acordo uma vez para me alimentar e posso dormir até 6 horas sem acordar outra vez para me alimentar.

Eis algumas dicas de sono para você:

- Deixe-me no mesmo quarto que você. Coloque-me em um cesto moisés ou berço para que você não tenha que ir longe quando eu precisar de alguma coisa.
- Experimente dormir ao som de algum ruído branco, como uma música suave ou um ventilador silencioso, para não acordar a cada ruído que eu fizer. Se eu precisar de você, conseguirei ouvir você.
- Mantenha uma luminosidade suave enquanto me alimenta, me coloque para arrotar e troque minha fralda à noite. Durma quando eu dormir. Peça ajuda.

Crescimento

Terei estirões de crescimento por volta de:

- 2–3 semanas
- 3 meses
- 6 semanas
- 6 meses

Não se espante com a minha fome constante se você estiver amamentando, essas mamadas frequentes ajudam a fornecer nutrientes essenciais durante o meu crescimento. Não me ofereça fórmula ou chupeta se eu quiser me alimentar com frequência, seu leite materno não vai mudar se não me ouvir.

Você saberá que estou me alimentando o suficiente se eu estiver crescendo e houver pelo menos 6 fraldas molhadas por dia.



Hora da diversão

- Para ter saúde eu preciso brincar.
- Coloque-me no chão de costas sobre um cobertor limpo e veja como estico as pernas e dou pontapés.
- Leia e cante para mim todos os dias.
- Coloque-me diariamente de bruços para que eu possa aprender a apoiar os braços e rolar.
- Brinque comigo de esconde-esconde e de bater palminhas!



Choro

Sei que pode ser estressante me ouvir chorar, mas isso é normal e é assim que eu me comunico!

O que o meu choro significa?

- Estou cansado.
- Estou doente.
- Estou com muito frio ou calor.
- Preciso que troquem as minhas fraldas.
- Preciso de um momento de sossego.
- Estou com fome.
- Preciso que me coloquem para arrotar.

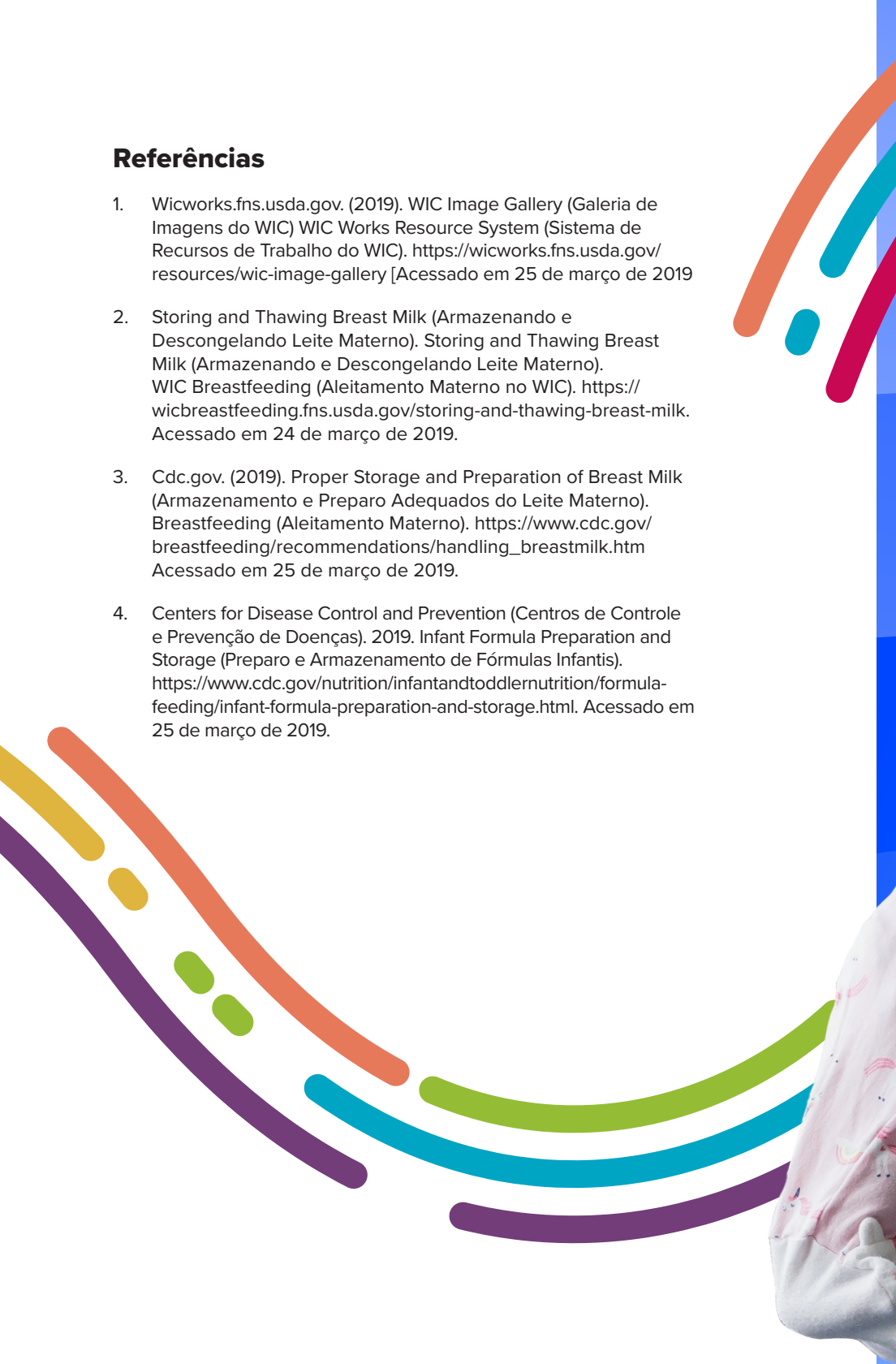
Não me alimente sempre que eu chorar, pois isso pode fazer com que eu me alimente em excesso. Se você já tentou de tudo e eu ainda estou chorando, me acalme me abraçando e repetindo várias vezes a mesma ação. Você pode tentar:

- Balançar-me suavemente
- Cantar
- Massagear suavemente minhas costas, braços e pernas

Seja paciente comigo, sou novo por aqui. Peça ajuda se sentir raiva ou frustração. Se não houver ninguém por perto, me deite por alguns minutos em um local seguro e faça uma pausa. Entre em contato com o meu médico se achar que estou chorando demais, mas lembre-se de que vou chorar menos à medida que crescer!

Referências

1. Wicworks.fns.usda.gov. (2019). WIC Image Gallery (Galeria de Imagens do WIC) WIC Works Resource System (Sistema de Recursos de Trabalho do WIC). <https://wicworks.fns.usda.gov/resources/wic-image-gallery> [Acessado em 25 de março de 2019]
2. Storing and Thawing Breast Milk (Armazenando e Descongelando Leite Materno). Storing and Thawing Breast Milk (Armazenando e Descongelando Leite Materno). WIC Breastfeeding (Aleitamento Materno no WIC). <https://wicbreastfeeding.fns.usda.gov/storing-and-thawing-breast-milk>. Acessado em 24 de março de 2019.
3. Cdc.gov. (2019). Proper Storage and Preparation of Breast Milk (Armazenamento e Preparo Adequados do Leite Materno). Breastfeeding (Aleitamento Materno). https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm Acessado em 25 de março de 2019.
4. Centers for Disease Control and Prevention (Centros de Controle e Prevenção de Doenças). 2019. Infant Formula Preparation and Storage (Preparo e Armazenamento de Fórmulas Infantis). <https://www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/formula-feeding/infant-formula-preparation-and-storage.html>. Acessado em 25 de março de 2019.







Women, Infants & Children
SOUTH CAROLINA

dph.sc.gov/wic



SOUTH CAROLINA
DEPARTMENT OF
PUBLIC HEALTH