

COMO CUIDAR DO MEU RECÉM-NASCIDO

Um manual de instruções:
pra te ajudar nos cuidados
com o seu recém-nascido.



mustela®

COMO CUIDAR DO MEU RECÉM-NASCIDO

Um manual de instruções: pra te ajudar nos cuidados com o seu recém-nascido.

Torne-se um especialista, graças a este guia!

Crosta láctea, acne neo, sling, posições para amamentação, massagens para cólicas: criamos esse guia pra te ajudar com tudo isso!



SUMÁRIO

- | | |
|---|---------|
| 01. COMO TRATAR Crosta Láctea | P.04-05 |
| 02. COMO LIDAR com Acne Neonatal | P.06-07 |
| 03. COMO FAZER Massagem para Cólicas | P.08-09 |
| 04. POSIÇÕES para Amamentação | P.10-13 |
| 05. PASSO A PASSO Sling | P.14-17 |

COMO TRATAR Crosta Láctea

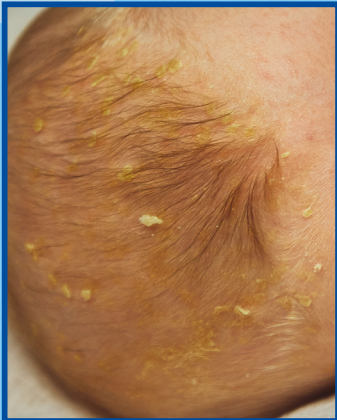
(ou dermatite seborreica)

Ei! O que aquela casquinha está fazendo no cabelo do meu bebê? Pode ser que seja apenas crosta láctea - já que aproximadamente 1 em cada 10 crianças a desenvolvem antes de atingir 4 semanas de vida. Mas antes de falarmos sobre como identificar e tratar, tenha certeza: **não é doloroso, nem contagioso e não aparece devido à falta de higiene.** Então lá vamos nós!

Onde a crosta láctea aparece?



Como identificar se é crosta láctea?*



Fragmentos grossos ou crostas

- Pele **descascando**
- **Fragmentos gordurosos** cobertos com casquinhas amarelas ou brancas
- **Caspa (pele descascada)**
- **Perda de cabelo** (pode ou não ocorrer, e usualmente o cabelo cresce novamente uma vez que a crosta láctea for tratada)
- **Vermelhidão** leve à moderada no couro cabeludo

*Para obter um diagnóstico preciso e orientações de tratamento, consulte sempre o médico pediatra ou dermatologista.

O que você vai precisar



Um creme especial para crosta láctea - Mustela Stelaker



Um pente de cabelo de cerdas macias para bebês



Um shampoo delicado para crosta láctea - Mustela Shampoo Recém-nascido

Faça:



#1 Massageie delicadamente o couro cabeludo do seu bebê **com um creme especial para crosta láctea.** Deixe o creme agir pelo período recomendado na embalagem, geralmente na noite anterior, ou de 4 a 6 horas antes do banho.

#2 Penteie gentilmente o cabelo do seu bebê com um **pente de cabelo de cerdas macias para ajudar a remover estas casquinhas,** antes de enxaguar o creme.



#3 Durante o período de maior descamação, lave o cabelo do seu bebê **uma vez por dia com um shampoo delicado, não irritante, especialmente formulado para bebês.** Uma vez que não tiver mais casquinhas, lave o cabelo do seu bebê com este mesmo shampoo 2 vezes por semana.



Não faça:

- ✗ Não use **óleo de amendoim,** visto que o risco de alergia é alto;
- ✗ Não use **sabonetes ou shampoos para adultos** (a pele do seu bebê é muito frágil);
- ✗ Não importa o quão seja tentador, **não remova essas casquinhas com as suas unhas.** Isso aumenta a chance de infecção;

COMO LIDAR com Acne Neonatal

O melhor tratamento para acne neonatal **é paciência!** Não se preocupe, esta condição da pele é inofensiva e indolor, e seu pequeno deve recuperar sua pele macia de bebê de 3 a 4 meses após o aparecimento das primeiras espinhas.



Como identificar a acne neonatal?*

Pequenas bolinhas brancas ou espinhas brancas



Espinhas vermelhas

Uma erupção cutânea áspera

Esta acne aparece principalmente nas **bochechas, nariz e testa dos bebês**, mas também pode aparecer no **queixo, couro cabeludo, costas ou peito**.

Até 20% dos recém-nascidos têm acne neonatal. Usualmente, aparece de 2 a 4 semanas após o nascimento.

A causa exata da acne neonatal é desconhecida, mas assim como na acne de adolescentes e adultos, provavelmente tem a ver com os hormônios!

Geralmente desaparece em torno dos 3 a 4 meses de idade e usualmente não deixa cicatrizes. Neste meio tempo, não use produtos para acne que

*Para obter um diagnóstico preciso e orientações de tratamento, consulte sempre o médico pediatra ou dermatologista.

Até que a acne neonatal desapareça, siga estas boas práticas: **lave o rosto do seu bebê diariamente** com água morna ou água de limpeza que pode ser utilizada desde o nascimento.



- **Evite produtos faciais adultos que são muito oleosos ou gordurosos** (eles podem piorar o problema).



- Não esfregue ou lave o rosto do seu bebê **vigorosamente**.



- **Não cutuque ou esprema** as espinhas.



Se estiver preocupado que a acne neonatal do seu bebê não está melhorando, **marque uma consulta com seu médico.**

Mustela®

COMOFAZER Massagem para Cólicas

Seu bebê está sofrendo com gases? Talvez ele não esteja dormindo muito, chore bastante, não consiga se acalmar... E talvez você esteja pronto pra tentar qualquer coisa que o ajude a se sentir melhor? **Neste caso, você vai querer massageá-lo.**

Mas, se você é novo no assunto, você talvez esteja se perguntando: <<Existem técnicas especiais?>>, <<Como sei que não o estou machucando?>>, <<Como faço isso?>>. Respire fundo! - vai dar tudo certo - assim que se faz.

As melhores condições para massagear seu bebê

Se você está prestes a massagear seu bebê para o alívio dos gases, comece o observando:



- **Ele deve estar calmo e consciente** (no começo do dia ou na hora de deitar são as melhores horas para massagear seu bebê).
- **Ele não deve ter comido/mamado há pelo menos 45 minutos** (para evitar vômito), nem estar **com fome**.

O que você vai precisar para começar:

Um óleo de massagem específico para bebês



- **Um local calmo e com boa temperatura** (entre 23 e 25°C);
- **Tire seus adornos** (anéis, pulseiras...);
- **Permissão do seu bebê** (parece brincadeira, mas é importante: converse com o seu bebê pra ele entender o que está acontecendo);
- **Contato visual com seu bebê** (garanta este contato durante a massagem).

Agora que você está preparado, aqui estão 5 técnicas para massagear a barriguinha do seu bebê, do livro da Vimala McClure: <<**Massagem para Bebês: bem-estar e harmonia nas relações pai-filho**>>.



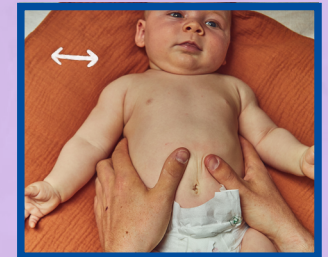
Sentido horário

Imagine um relógio na barriga do seu bebê. Comece a massagear da esquerda para a direita, partindo da posição como se o ponteiro estivesse entre 7 e 8 horas, fazendo movimentos de meia lua, pressionando gentilmente as mãos neste movimento sentido horário. Uma mão segue a outra.



Remando

Usando as palmas e dedos das mãos, horizontalmente na barriga do seu bebê, pressione gentilmente o tórax e deslize ao longo da barriga. Uma mão segue a outra.



Enchimento

Posicione seus dois polegares acima do umbigo do seu bebê. Pressionando gentilmente, deslize os polegares um em direção ao outro.



Massagem <<I Love U (you)/ ILU>>

Começando do lado direito do umbigo do seu bebê, trace a letra "I". Continue traçando a letra "L", lateralmente, a partir do canto superior esquerdo da barriga do bebê, atravessando horizontalmente e descendo pelo lado direito. Finalize com um "U" invertido, começando no canto inferior esquerdo da barriga do bebê e subindo, passando pelo tronco, acima do umbigo, e descendo pelo lado direito.



Moonwalking

Logo acima do umbigo, no lado esquerdo, gentilmente deslize seus dedos indicador e médio pelo tronco do seu bebê, da esquerda para a direita.

Não perca a chance de dizer ao seu bebê o quanto você o ama!

POSIÇÕES para Amamentação

Assim que você vai descobrindo a amamentação, você rapidamente quer testar novas posições para ter uma mão livre, deitar, praticar o contato pele a pele ou descobrir como expor menos pele enquanto está amamentando... **O segredo é achar a posição que melhor funciona pra você e seu bebê.** Mas antes de aprender a posicionar seu bebê, **é importante garantir que a pega está correta.**



Se você estiver segurando seu seio, garanta que **seus dedos estão fora da aréola.**



Pressione o queixo do seu bebê **contra seu seio.** Isso vai fazer com que a boca dele abra.



Quando seu bebê abrir a boca, o **aproxime do seu seio, utilizando as suas mãos nas escápulas dele para o trazer pra perto.** Quando seu mamilo tocar o céu da boca dele, ativará o reflexo de sucção.



A pega está boa quando **o queixo do seu bebê está apoiado no seu seio**, a boca está bem aberta e o nariz livre.

3 sinais de uma boa pega:

1. Seu bebê suga, engole e respira sem dificuldade;
2. Você pode ver sua mandíbula mexendo;
3. Seu mamilo continua redondo após a amamentação.



Bom saber

Você não precisa necessariamente mudar as posições de amamentação. Se você sente que sua posição está confortável, não sente nenhuma dor na pega e durante a amamentação, mantenha como está - por quanto tempo você quiser!

A "Nutrição Biológica" ou posição "NB":

Esta é uma **posição confortável para mãe e bebê.** Se você teve parto via cesárea, pode posicionar seu bebê deitado sobre você, afastado da sua incisão.

1. Deite-se (mas mantenha-se inclinada) em um sofá ou cama.
2. Apoie-se em almofadas ou travesseiros, apoiando suas costas, ombros e pescoço.
3. Quando se sentir confortável, coloque o bebê no seu estômago. A barriga dele deve estar sobre a sua, mas se não estiver confortável, você pode deitá-lo de lado.
4. Certifique-se de que está inclinada o suficiente para conseguir olhar seu bebê nos olhos.
5. Segure seu bebê e gentilmente o guie até seu mamilo.



Posição bola de rugby:

1. Sente em uma cadeira com uma almofada ou travesseiro ao lado do seu corpo;
2. Posicione o bebê ao seu lado, do lado do seio que você vai amamentar, embaixo do seu braço, com o quadril dele próximo ao seu;
3. Segure o pescoço do bebê com a palma da sua mão;
4. Gentilmente o guie até seu mamilo.

Posição Tradicional

Esta é a **posição mais comum para amamentação**.

1. Deite seu bebê no seu colo, com o rosto virado pra você.
2. Posicione a cabeça dele no seu antebraço, com o nariz em direção ao mamilo. Sua mão vai segurar o corpo dele.
3. Coloque o antebraço do bebê debaixo do seu.
4. Confira se as orelhas, ombros e quadril do seu bebê estão alinhados. Atenção: esta posição pode ser desconfortável se você teve parto via cesárea, pois o bebê estará deitado na sua barriga, próximo à cicatriz.



Deitados, lado a lado

Esta é uma boa posição **se você teve parto via cesárea, um parto complicado ou se estiver amamentando no meio da noite**.



1. Primeiro, deite de lado de maneira confortável. Seu bebê deve estar deitado com o rosto virado pra você, assim estando barriga com barriga. Confira se as orelhas, ombros e quadril do seu bebê estão alinhados.
2. Coloque almofadas ou travesseiros atrás de você. Você pode colocar um cobertor enrolado atrás do bebê para dar suporte a ele - lembre-se de tirar após amamentar. Se tiver um travesseiro na sua cabeça, garanta que não está muito perto da cabeça ou rosto do bebê.
3. Coloque o braço que você está deitada sobre, atrás da sua cabeça ou do travesseiro (garanta que a posição do bebê não é alterada pelo travesseiro) e use seu braço livre para segurar e guiar a cabeça do seu bebê até seu mamilo.



PASSO A PASSO Sling

Agora que seu bebê nasceu - e embora você possa ter esperado dormir um pouco agora que seu pequeno saiu do forninho - você pode descobrir que o que ele mais quer **é estar perto de você, nos seus braços!**

Então, se você ainda não se sente preparada para usar o sling ou o canguru, sugerimos que dê uma olhada nestes métodos e seus benefícios, juntamente com os "faça" e "não faça".

Benefícios incríveis de utilizar o sling



Ajuda a **criar uma conexão especial** entre você e seu bebê.



Acalma e tranquiliza seu bebê.



Permite que você continue suas atividades (ou vá ao banheiro sabendo que está tudo bem - mas isso você vai descobrir em breve).



Oferece um ponto de vista mais estimulante para seu bebê.

Regras do uso do sling

As vias aéreas do seu bebê (nariz e boca) devem estar livres.

Ele deve estar **firmemente ajustado**.

Os joelhos dele devem estar **posicionados em forma de "M"** (elevado ao mesmo nível de seus quadris).



Seu bebê deve estar **ao alcance de um beijo**.

Sua cabeça deve ser **segurada**.

Sua coluna deve estar **bem apoiada**.

Tipos mais comuns de slings

Não faltam tipos de sling no mercado! Sua escolha vai depender de vários fatores, incluindo **a idade ou tamanho do seu bebê, como se encaixa no seu corpo, seu orçamento e suas preferências pessoais.**

The Baby Wrap



- + **Adapta-se perfeitamente** ao formato do bebê e do cuidador
- + **Compacto**
- + Ideal para **amamentação**
- + Permite uma **variedade** de posições de carregamento
- **Por ter bastante tecido, pode tocar o chão** durante o processo de amarração
- Fazer a amarração **pode ser difícil**

Sling de Argola (Ring-Sling)



- + **Rápido de se acostumar**
- + **Adapta-se perfeitamente** à morfologia do bebê e do cuidador
- + **Compacto**
- + Ideal para **amamentação**
- O peso fica concentrado **em um ombro**

Cangurus



- + **Fácil de usar**
- + Fácil de encontrar **usados**
- Algumas vezes ficam **menos ajustados** ao formato de corpo do bebê e do cuidador



Teste antes de comprar

Alguns grupos de pais ou lojas infantis têm slings ou cangurus para emprestar/locar. Eles também podem te ajudar a entender mais sobre os diferentes tipos de carregadores de bebês.

É verdade que bebês que utilizam estes carregadores vão sempre chorar querendo colo?

Alguns pais se preocupam que o bebê pode ficar mais sensível se for carregado constantemente. Mas não há necessidade de se preocupar. As práticas de carregar o bebê são feitas desde o início dos tempos, em muitas culturas, e seu uso vem aumentando. Já é sabido que bebês que utilizam estes carregadores se desenvolvem normalmente.

PASSO A PASSO Sling

As principais posições para carregar o bebê

Existem **4 principais posições para carregar o seu bebê**. Note que a primeira é A MELHOR, e você não deve utilizar as outras até ele ter 4 ou 6 meses e for capaz de suportar sua própria cabeça.

Rosto pra dentro



Apoio nas costas



Apoio no quadril



Rosto pra fora

Dicas de segurança para o carregamento com rosto pra fora

- 1. Garanta que seu bebê consiga suportar sua própria cabeça.
- 2. Especialistas recomendam utilizar esta posição por períodos curtos (em torno de 10 minutos) e depois alternar com outras posições.
- 3. Tenha em mente que seu bebê não pode dormir nesta posição.
- 4. Garanta que você vai perceber quando seu bebê estiver superestimulado.

Uma posição de carregamento errada pode te causar problemas nas costas, outros tipos de dores ou lesões - então garanta que você também esteja confortável!



De olho no lance

Okay, sabemos que é muita informação pra cabeça dos papais de primeira viagem! Então, resumimos nesta tabela pra facilitar. Aproveite todos os benefícios de ter seu bebê coladinho a você!

Posições	Rosto pra dentro	Rosto pra fora	Apoiado no quadril	Apoiado nas costas
Idade do bebê (aproximadamente)	Desde o nascimento até você ou seu bebê quiserem trocar	Começa entre 4 e 6 meses e use até 10 ou 11 meses	Dos 4 aos 6 meses (quando seu bebê já consegue suportar sua própria cabeça)	A partir dos 6 meses, até você ou seu bebê quiserem trocar
Recomendações	A única posição segura para recém-nascidos	Comece com períodos curtos (10 minutos), para seu bebê se acostumar com esta posição de alta estimulação	Ideal para seu bebê que pode ver o mundo o tanto que vê você	O jeito orgânico de carregar bebês que estão mais pesados
Slings Aprox. de 3.6-15kg	✓	—	✓	—
Sling de Argola	✓	—	✓	—
Cangurus Aprox. de 3.2-20kg	✓	✓	Dos 6 meses aos 3 anos	✓



mustela®