

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

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**.

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

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 aliviar 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**.

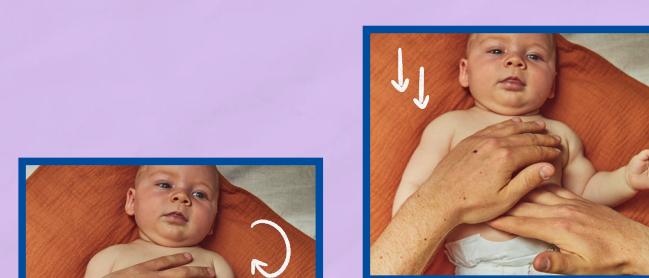
O que você vai precisar para começar:



Um óleo de massagem específico para bebês

- **Um local calmo e com boa temperatura** (entre 23 e 25ºC);
- **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>>.



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 deslizando 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 deslizando pelo lado direito.

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

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.

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 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 fornilho - 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 **positionados 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

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



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.

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 quererem 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 quererem 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®