

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 1 MÊS DE IDADE

VACINAS:

- * Nenhuma vacina de rotina é ministrada no primeiro mês de vida.
- * Se seu bebê não receber a vacina contra a hepatite B no hospital, ela deve ser dada durante o primeiro mês.
- * Encorajamos fortemente os membros da família que vivem com crianças pequenas a tomar as vacinas contra gripe e coqueluche. Entre em contato com seu provedor de cuidados de saúde primários.

DESENVOLVIMENTO e DICAS PARA OS PAIS:

Fala/Linguagem:

- * Bebês respondem a ruídos.
- * Nas próximas semanas, os bebês vão aprender a reconhecer vozes familiares e começarão a sorrir.

Habilidade física:

- * Os bebês vão começar a levantar a cabeça um pouquinho por um curto período de tempo.

Social/Brincadeiras:

- * Os bebês adoram rostos! Nesta idade, os bebês podem ver seu rosto com nitidez de uma distância de 6 a 12 polegadas (15 a 30 cm).
- * Os bebês vão começar a focalizar rostos, luzes e outros objetos.
- * Os bebês preferem brinquedos com um padrão preto e branco porque são as cores que os bebês podem ver melhor.
- * Os bebês gostam de quando falam com eles, os carregam, os abraçam e quando os olham pertinho do rosto. É muito importante interagir com seu bebê desta maneira.

Comportamento:

- * Os bebês dormem muito! A maioria dos bebês dormem mais durante o dia e ficam acordados mais durante a noite - isso é normal e vai mudar lentamente à medida que o bebê vai ficando mais velho.
- * Promova bons hábitos de dormir, colocando seu bebê na cama antes de ele adormecer.
- * Os bebês podem ter períodos de agitação e choro. Quando o bebê se aproxima da idade de dois meses, isto pode aumentar. Falar, tocar, acariciar e ninar seu bebê podem ser coisas reconfortantes para seu bebê.

- * Nunca sacuda seu bebê.
- * Os bebês podem achar que chupar seu punho, sua mão, seu dedo ou uma chupeta seja algo que os acalma muito.
- * Os bebês devem sempre dormir de costas (ou seja de barriga virada para cima). Isso reduz o risco da SMSI (Síndrome de Morte Súbita Infantil ou "morte no berço").

Sugestões para os pais e mães:

- * Tente dormir quando o bebê dorme.
- * Aceite ajuda de sua família e dos amigos.
- * Ligue para o médico do seu filho ou para seu médico, se você se sentir triste ou sobrecarregada por um período maior do que apenas alguns dias.

ALIMENTAÇÃO:

- * Os bebês precisam de leite materno ou fórmula contendo ferro até um ano de idade. Não dê água, a menos que seu médico recomende. Você não deve dar suco e chá.
- * Não deixe a mamadeira apoiada sozinha na boca do seu bebê sem a sua supervisão. Isso pode fazer com que o bebê engasgue ou alimente-se em excesso.
- * Não aqueça no forno de micro-ondas o leite materno ou fórmula que tenha guardado.
- * Verifique a temperatura do leite materno ou fórmula, derramando algumas gotas em seu pulso.
- * Ao fazer a fórmula, siga sempre as instruções da embalagem.
- * Não dê mel ao bebê durante seu primeiro ano de vida. O mel pode causar botulismo.
- * Você pode saber se seu bebê está comendo o suficiente, se ele estiver usando 6 a 8 fraldas por dia e estiver ganhando peso bem.
- * Bebês que estão sendo amamentados devem tomar doses extras de vitamina D para prevenir o raquitismo (ossos fracos e outros problemas). Os bebês alimentados com fórmula também precisam de doses extras de vitamina D, se não estiverem tomando pelo menos 32 oz. (950 ml) de fórmula todos os dias. Seu provedor de cuidados médicos lhe dará uma receita ou dirá a você que produto deve comprar, geralmente no primeiro mês.

HIGIENE:

- * Dê banho com água comum, com ou sem sabão ou shampoo.
- * Mantenha as unhas aparadas. De vez em quando os bebês arranham o rosto com as unhas. Use uma lixa ou um cortador de unhas para aparar as unhas afiadas.

- * Os recém-nascidos não precisam de ser embrulhados demais. Normalmente, uma camada de roupas a mais do que os adultos está bom. Muitos recém-nascidos gostam de ser embrulhados em uma manta leve, chamada de cueiro (swaddling, em inglês).

CUIDADOS COM FRALDAS:

- * Bebês amamentados no peito têm fezes que são amarelas, soltas e com a aparência de conter pequenas sementes.
- * Bebês alimentados com fórmula têm fezes que são mais sólidas e esverdeadas.
- * Os bebês geralmente fazem força e parecem estar desconfortáveis ao fazer cocô. Isto é normal.
- * Constipação significa que as fezes estão muito duras e difíceis de sair.
- * As pomadas Desitin, Balmex, A+D Ointment, etc., são úteis para assaduras de fraldas. Não use talcos.

TÓPICOS DE SEGURANÇA:

- * Nunca deixe o bebê sem supervisão ou sozinho em uma cama, sofá, trocador ou durante o banho.
- * Logo, seu bebê será capaz de rolar. Você não vai querer descobrir que seu bebê já aprendeu a rolar ao ouvir o barulho dele caindo no chão!
- * Os bebês devem dormir de costas (de barriga virada para cima) para reduzir o risco de SMSI (Síndrome de Morte Súbita Infantil) ou asfixia (morte no berço). Os bebês devem dormir em seus próprios berços ou moisés (berços de recém-nascidos).
- * Bebês devem dormir em uma superfície firme. Evite protetores de berço macios, bichos de pelúcia, travesseiros ou outros objetos macios no local onde o recém-nascido dorme.
- * Nunca sacuda seu bebê.
- * Sempre use uma cadeira de bebê para automóveis. Bebês e crianças pequenas devem ficar virados para a parte traseira do carro até a idade de dois anos. A parte do meio do banco de trás é o local mais seguro. Bebês e crianças pequenas devem viajar SEMPRE no banco de trás.
- * Mantenha os bebês abrigados da luz solar direta, use roupas de proteção ou fique na sombra.
- * Abaixar a temperatura do seu aquecedor de água quente para 120°F (48°C) ou menos.
- * Use um berço com uma distância entre grades de 2 3/8 polegadas (6.0 cm) ou menos.
- * Descubra se sua casa tem tinta com chumbo ou outros perigos de contaminação por chumbo. Se você alugar um apartamento, o

locador deve saber e é obrigado por lei a divulgar esta informação. Pergunte ao médico ou enfermeiro do seu filho, se você tiver dúvidas sobre isso.

- * Não fume dentro de casa! Incentivamos os pais que fumam a tentar parar de fumar. Mesmo a fumaça em suas roupas, seus cabelos e seu hálito pode afetar seu filho. Peça-nos mais informações sobre como parar de fumar.
- * Verifique se os alarmes de fumaça e de monóxido de carbono estão funcionando.
- * Recomendamos que você faça treinamento em RCP (Ressuscitação Cardiopulmonar).

INSTRUÇÕES ESPECIAIS:

- * Ligue imediatamente, se o bebê tiver uma temperatura retal de 100.4°F (38°C).

PRÓXIMA CONSULTA: aos 2 meses de idade para um checkup/exame físico completo, e, quando necessário, devido a outros problemas, doenças e lesões

Lembre-se de escrever as perguntas e trazer a lista com você!

QUER MAIS INFORMAÇÕES?

A internet pode ser uma excelente fonte de informações sobre a saúde e o desenvolvimento da criança. Certifique-se de que os sites que você consulta são bem conceituados! Se tiver alguma dúvida, entre em contato conosco e pergunte.

Precisa de ajuda com a amamentação?

Reúna-se com uma consultora de lactação e outras mães que estão amamentando no Cambridge Health Alliance Breastfeeding Support Drop-in Program (Programa Informal de Apoio à Amamentação da Cambridge Health Alliance), no endereço 8 Camelia Avenue, na entrada do Cambridge Hospital. Terças e quintas, de 10h00 às 12h00. Não é necessário marcar hora!

Mais informações estão disponíveis nas seguintes fontes:

Zipmilk.org

www.zipmilk.org

Massachusetts WIC Nutrition Program (Programa de Nutrição para Mulheres, Bebês e Crianças)

(800) 942-1007

de Massachusetts)

La Leche League (A Liga do Leite) (800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council
(Conselho da Mães para Amamentação) (617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding
Coalition (Coalizão de Amamentação de Massachusetts) www.massbfc.org

International Lactation
Consultant Association
(Associação Internacional de Consultoras de Amamentação) www.ilca.org

National Women's Health
Information Center (Centro Nacional de Informações sobre a Saúde da Mulher) (800) 994-9662

Confira as informações para os pais do *Bright Futures* da American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatria) em:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Visit%20Forms%20by%20Age%201%20Month/A.Inf.PH.1month.pdf>

Confira as informações para os pais do *Healthy Children* da American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatria) em:

www.healthychildren.org

Encontre Mais Informações e Ferramentas no Site do Recursos Para os Pais CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encontre-nos no Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado em janeiro de 2014