

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 2 MESES DE IDADE

VACINAS:

- * DPTa #1 - evita difteria, tétano (também chamado de “Lock-jaw” em inglês), e coqueluche (também chamada de “Whooping Cough” ou "Pertussis" em inglês). A vacina DPTa pode causar febre e dor. Paracetamol pode ajudar (Tylenol, Feverall, e outras marcas).
- * Polio #1 - previne a poliomielite, uma doença viral grave que causa paralisia.
- * Hib # 1 (haemophilus influenzae tipo b) - previne contra a bactéria Hib, um germe que causa infecções graves como meningite, infecções das vias aéreas (garganta), infecções do sangue ("sépsis"), e até mesmo infecções de ouvido.
- * Hepatite B #2 - previne a hepatite B, um vírus que causa uma infecção grave do fígado e câncer de fígado.
- * PCV-13 (vacina pneumocócica conjugada) #1 - previne 13 tipos da bactéria pneumococos, um germe que causa infecções graves como meningite, pneumonia e infecções no sangue, bem como infecções mais comuns, como infecções de ouvido.
- * Rotavírus #1 - ajuda a prevenir o rotavírus, um vírus que causa diarreia grave. A vacina Rotavírus #1 deve ser dada aos dois meses de idade. Esta vacina atualmente não é necessária para a creche ou escola, mas é altamente recomendada.

- * A maioria das crianças não apresentam efeitos colaterais sérios em consequência das vacinas. Se houver efeitos colaterais, geralmente, eles são brandos. Febre e desconforto são os efeitos colaterais mais comuns. Paracetamol (Tylenol e outras marcas) pode ajudar. A vacina contra o rotavírus raramente pode causar vômitos e diarreia no dia da vacina ou até dois dias depois. Se você tiver alguma preocupação, ligue para nós.

- * Encorajamos fortemente os membros da família que vivem com crianças com menos de 6 meses de idade 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.
- * Bebês riem e emitem pequenos sons. Esta é sua recompensa para todas aquelas noites sem dormir!

Habilidade física:

- * Os bebês podem levantar sua cabeça por um curto período de tempo, e têm melhor controle da cabeça em comparação com o período logo após o nascimento.
- * Bebês podem segurar um chocalho por um curto período de tempo.
- * Nas próximas semanas, os bebês vão começar a segurar objetos.

Social/Brincadeiras:

- * Os bebês podem focalizar rostos, e podem virar a cabeça para olhar para algo de interesse.
- * Os bebês gostam de brinquedos como chocalhos, móveis de berço e brinquedos de pelúcia. Bebês nesta idade adoram brinquedos com cores vivas e com padrões em preto e branco.
- * Os bebês gostam de quando você fala com eles, os carregam, os abraçam e quando os olham pertinho do rosto. É muito importante interagir com seu bebê desta maneira.

Comportamento:

- * Com a idade de dois meses, a maioria dos bebês agora vão dormir mais durante a noite e ficar mais acordados durante o dia. Os bebês ainda podem acordar uma a três vezes durante a noite para se alimentarem.
- * Promova bons hábitos de dormir, colocando seu bebê na cama antes de ele adormecer.
- * Muitos bebês com dois meses de idade têm um padrão de sono que é aproximadamente o mesmo todos os dias. Tente colocar o bebê na cama na mesma hora todos os dias.
- * 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 (de barriga virada para cima). Isso reduz o risco de 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 o 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 a seu bebê no primeiro ano de vida.
- * 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.
- * Os bebês não estão preparados para ingerir alimentos sólidos até quatro a seis meses de idade e conseguem obter todos os nutrientes de que precisam do leite materno ou da fórmula para bebês.
- * 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 é suficiente.

CUIDADOS COM FRALDAS:

- * Seu bebê pode evacuar menos frequentemente agora em comparação com um recém-nascido. Isto é normal.
- * Os bebês geralmente fazem força e parecem estar desconfortáveis ao fazer cocô. Isto também é normal.
- * Constipação significa que as fezes estão muito duras e difíceis de sair. Normalmente as evacuações tornam-se menos frequentes.
- * 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 sempre dormir de costas (virados de barriga para cima). Isso reduz o risco de SMSI (Síndrome da 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.
- * Pense em começar a usar um cercadinho para quando seu bebê não puder ser carregado o tempo todo.
- * 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.
- * Sacos de plástico, balões e pequenos objetos/brinquedos são perigosos para os bebês.
- * 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).

PRÓXIMA CONSULTA: aos 4 meses de idade para um checkup/exame físico completo, e, quando necessário, devido a outros problemas, doenças e lesões

Lembre-se de anotar suas perguntas com antecedência e trazê-las 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 de Massachusetts) (800) 942-1007

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

Nursing Mothers' Council (Conselho das 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 (800) 994-9662

Information Center (Centro Nacional de Informações sobre a Saúde da Mulher)

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%20110/2%20Month/A.Inf.PH.2month.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