

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE RECÉM-NASCIDOS

Parabéns por se tornar um papai ou mamãe (ou se tornar um papai ou mamãe outra vez)!

VACINAS:

- * Hepatite B - previne a hepatite B, um vírus que causa uma infecção grave do fígado e câncer de fígado. A maioria dos bebês recebe a primeira vacina contra a hepatite B ainda no hospital. Caso contrário, será ministrada no primeiro mês de vida. Os efeitos colaterais da vacina são raros.
- * Encorajamos fortemente os membros da família que vivem com crianças pequenas a tomar as vacinas contra a gripe e coqueluche. Entre em contato com seu provedor de cuidados de saúde primários.

TESTES DE TRIAGEM:

São feitos na maioria dos bebês um teste de triagem de recém-nascido e um teste de audição que são feitos no hospital. Pergunte ao provedor de cuidados de saúde de seu bebê, se você tiver alguma dúvida sobre os resultados.

DESENVOLVIMENTO e DICAS PARA OS PAIS:

Fala/Linguagem:

- * Os recém-nascidos respondem a ruídos.
- * É normal que os recém-nascidos se assustem.
- * Nas próximas semanas, os bebês aprenderão a reconhecer vozes familiares.

Habilidade física:

- * Os recém-nascidos não conseguem manter sua cabeça levantada e precisam de apoio para sua cabeça e pescoço.
- * Recém-nascidos frequentemente seguram o seu dedo e fecham suas mãos em punhos.
- * Nas próximas semanas, os bebês vão começar a levantar suas cabeças.

Social/Brincadeiras:

- * Os bebês adoram rostos! Os recém-nascidos podem ver seu rosto com nitidez de uma distância de 6 a 12 polegadas (15 a 30 cm) de distância.
- * Ao longo das próximas semanas, 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 recém-nascidos gostam de quando falam com eles, os carregam, os abraçam e quando olham para eles pertinho do rosto.

Comportamento:

- * Recém-nascidos dormem muito! A maioria dos recém-nascidos 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.
- * Recém-nascidos devem sempre dormir de costas (virados de barriga para cima). Isso reduz o risco da SMSI (Síndrome de morte súbita infantil ou "morte no berço"). Recomenda-se que os bebês durmam em seus próprios berços ou moisés (berço de recém-nascido), sem protetores de berço ou almofadas macias. Veja **SEGURANÇA**, abaixo.

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.
- * Mães que estão amamentando devem beber muito líquido e continuar a tomar as vitaminas do pré-natal.

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. Suco e chá não são necessários nesta idade.
- * Não deixe a mamadeira apoiada na boca do seu bebê desacompanhado. 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.
- * Se o bebê estiver amamentando, aguarde até 1 mês de idade antes de usar uma chupeta.
- * Não dê mel ao bebê durante seu primeiro ano de vida. O mel pode causar botulismo.
- * 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:

- * O cordão umbilical normalmente cai por volta da segunda semana de idade. Até então, mantenha o cordão umbilical seco. Não há nenhum problema em limpar o sangue seco.
- * É melhor dar banhos de esponja (ou toalhinha molhada) até que o cordão caia e a área esteja seca.
- * 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. Muitos recém-nascidos gostam de ser embrulhados em uma manta leve, chamada de cueiro (swaddling, em inglês).

CUIDADOS COM FRALDAS:

- * Inicialmente, os recém-nascidos têm fezes pegajosas e escuras, que são chamadas de mecônio.
- * Os bebês amamentados no peito têm fezes que são marrom-esverdeadas nos primeiros 2 a 5 dias, tornando-se depois 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 em bebês com pouca idade significa que as fezes estão grossas e duras, e que é difícil evacuar.
- * As pomadas Desitin, Balmex, A+D Ointment, etc., são úteis para assaduras de fraldas.
- * Não use talcos.

TÓPICOS DE SEGURANÇA:

- * Nunca deixe os recém-nascidos sem supervisão ou sozinhos em uma cama, sofá, trocador ou durante o banho.
- * SEMPRE, coloque o seu bebê recém-nascido para dormir de costas (virado de barriga para cima), para reduzir o risco de SMSI (Síndrome de Morte Súbita Infantil) ou asfixia (morte no berço).

- * Recém-nascidos devem dormir em uma superfície firme. Evite protetores de berço macios, bichos de pelúcia, travesseiros ou outros objetos macios na 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.
- * 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 alguma dúvida 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 seu recém-nascido tiver uma temperatura retal de 100.4°F (38°C) ou mais alta.

PRÓXIMA CONSULTA: 2 semanas de idade para verificar o peso 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 de Massachusetts)

(800) 942-1007

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%2010/Newborn,%202-5%20Day/A.Inf.PH.2-5day.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