



10 COISAS

QUE GOSTARIA QUE TODOS
OS PAIS SOUBESSEM

DE UMA ENFERMEIRA & MÃE



UMA PEQUENA NOTA ANTES DE COMEÇARMOS

Tornar-se mãe ou pai é maravilhoso, mas também pode ser avassalador. De repente, há tantas opiniões, tanta informação e um bebê tão pequenino que estamos a tentar compreender da melhor forma possível.

Como enfermeira, passei anos a cuidar de bebês e a apoiar famílias nos seus primeiros dias juntos. Mas tornar-me mãe ensinou-me algo completamente diferente: conhecer bebês profissionalmente e levar o nosso próprio bebê para casa são duas experiências muito diferentes.

Também tive as minhas preocupações, noites sem dormir, perguntas sem fim e aqueles momentos em que pensamos: “Será que isto é normal?”.

Este guia junta essas duas partes de mim — a enfermeira e a mãe.

Reuni 10 coisas que gostaria que todos os novos pais soubessem: informação prática, alguma tranquilidade e coisas que aprendi tanto profissionalmente como através da maternidade.

Não precisam de ter todas as respostas.

Estão a conhecer o vosso bebê, e o vosso bebê está a conhecer-vos.

Com carinho,

The Neonatal Nurse Mum

Este guia destina-se a fornecer informação e apoio geral e não substitui aconselhamento médico individual. Se tiver alguma preocupação relativamente ao seu bebê, procure aconselhamento junto de um profissional de saúde.

1. NÃO PRECISAS SABER TUDO LOGO DE INÍCIO

Por mais que te prepares para a chegada de um bebé, haverá sempre coisas que não sabes — e isso é perfeitamente normal.

Nos primeiros dias e semanas, estás a conhecer uma pessoa pequenina completamente nova. Aos poucos, vais começar a reconhecer os seus sons, os sinais de fome, a forma como gosta de ser pegado ao colo e as pequenas coisas que o ajudam a acalmar.

Haverá dias em que te vais sentir confiante. Noutros, poderás questionar tudo o que estás a fazer.

Ser mãe ou pai não significa ter todas as respostas. É aprender, responder às necessidades do teu bebé e crescerem juntos.

Faz perguntas. Aceita ajuda quando precisares. E dá tempo a ti próprio.

A confiança não chega necessariamente no mesmo dia que o teu bebé. Vais ganhando confiança à medida que o tempo passa, com experiência e prática.



DE MÃE PARA MÃE

Provavelmente vais receber muitos conselhos — às vezes sem sequer os pedires! Guarda o que te for útil, deixa de lado o que não fizer sentido e lembra-te: ninguém está a conhecer o teu bebé tão bem como tu.

2. A ALIMENTAÇÃO DO RECÉM-NASCIDO NEM SEMPRE É PREVISÍVEL

Os recém-nascidos geralmente precisam de mamar ou alimentar-se pouco e frequentemente. O padrão de alimentação pode mudar de um dia para o outro — e nem sempre segue o relógio.

Quer o teu bebé seja amamentado, alimentado com leite de fórmula, de forma mista ou com leite materno extraído, aprender a reconhecer os primeiros sinais de fome pode ajudar-te a responder antes que fique com muita fome.

Os primeiros sinais podem incluir mexer-se, levar as mãos à boca, abrir a boca, virar a cabeça ou procurar algo para sugar.

O choro é geralmente um sinal tardio de fome.

Também haverá momentos em que o teu bebé poderá querer alimentar-se com muito mais frequência do que o habitual. Os bebés amamentados, em particular, podem querer mamar várias vezes num curto espaço de tempo.

Em vez de te focares apenas no relógio, vai conhecendo os sinais do teu bebé, o seu padrão de alimentação e os sinais de que está a alimentar-se bem.

Se sentires dor durante a amamentação, se for difícil acordar o teu bebé para se alimentar, se estiver a alimentar-se muito menos do que o habitual ou se estiveres preocupada com a quantidade que está a ingerir, procura apoio junto da tua parteira, health visitor ou outro profissional de saúde..

NOTA DA ENFERMEIRA

A alimentação não tem de ser exatamente igual todos os dias. O mais importante é olhar para o bebé como um todo — como se alimenta, o número de fraldas molhadas e sujas, o seu peso e o seu estado geral.

Se algo não te parecer bem, peça ajuda.



3. OS RECÉM-NASCIDOS FAZEM MAIS BARULHO DO QUE IMAGINAMOS

Os recém-nascidos conseguem fazer uma variedade incrível de sons, mesmo quando estão perfeitamente bem. Alguns podem surpreender-te quando os ouvires pela primeira vez!

ATCHIM!

Espirrar é comum e ajuda o bebé a limpar as suas pequenas vias nasais.

SOLUÇO

Os soluços são muito comuns nos recém-nascidos e, normalmente, não os incomodam.

GRUNHIDOS

Podes ouvir pequenos grunhidos e outros sons, especialmente enquanto o bebé dorme ou quando está a libertar gases ou a fazer cocó.

NARIZ RUIDOSO

As vias nasais dos recém-nascidos são muito pequenas, por isso a respiração normal pode, por vezes, parecer bastante ruidosa.

PEQUENOS GUINCHOS

Pequenos guinchos, suspiros e outros sons invulgares podem simplesmente fazer parte de estares a conhecer os sons do teu bebé.

QUANDO PROCURAR AJUDA

Se o teu bebé fizer grunhidos persistentes a cada respiração, parecer estar a fazer esforço para respirar, respirar muito depressa, fazer pausas na respiração, estiver anormalmente sonolento ou difícil de acordar, ou se os lábios ou a pele parecerem azulados, acinzentados ou anormalmente pálidos, procura ajuda médica urgente.

4. CHORAR É UMA FORMA DE COMUNICAR

O choro é uma das formas que o teu bebé tem de comunicar contigo. Às vezes, a razão é óbvia. Outras vezes, pode ser preciso tentar perceber o que ele precisa.



DE MÃE PARA MÃE

Não precisas de conseguir parar todos os choros. Às vezes, o teu bebé simplesmente precisa que estejas presente — que lhe pegues ao colo, o confortes e o ajudes a sentir-se seguro.

5. O SONO DO RECÉM-NASCIDO NÃO É COMO O SONO DE UM ADULTO

O sono do recém-nascido pode parecer imprevisível. Os bebés acordam frequentemente para se alimentar, podem dormir por períodos curtos e ainda não distinguem bem o dia da noite.

Acordar frequentemente não significa que estejas a fazer algo errado — o teu recém-nascido está simplesmente a ser um recém-nascido.

O QUE PODEMOS ESPERAR

 Longos períodos de sono

 Uma hora previsível para dormir

 Um sono calmo e tranquilo

 Estar mais acordado durante o dia

COMO PODE SER O SONO DO RECÉM-NASCIDO

 Acordar com frequência

 Alimentar-se durante o dia e a noite

 Fazer pequenos sons, mexer-se e ter períodos de sono activo

 Dormir em diferentes alturas do dia e da noite

NOTA DA ENFERMEIRA

Coloca sempre o teu bebé de costas para dormir, num espaço próprio, livre, plano e separado. Mantém almofadas, edredões, protectores de berço, brinquedos e roupa de cama solta fora do espaço onde o bebé dorme.

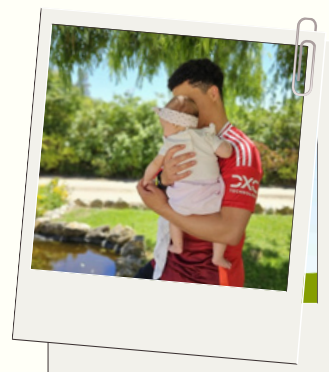
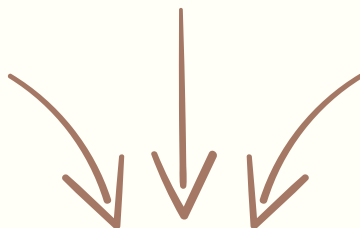
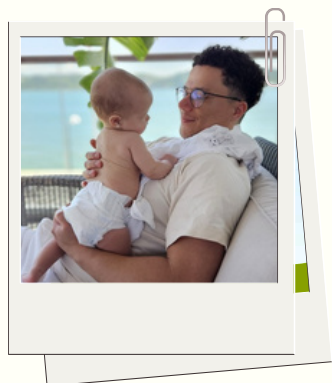
Durante os primeiros 6 meses, o lugar mais seguro para o teu bebé dormir é no seu próprio berço ou alcofa, no mesmo quarto que tu.

Para recomendações actualizadas sobre sono seguro, consulta o NHS ou The Lullaby Trust.

6. OS RECÉM-NASCIDOS NÃO PRECISAM DE SER ENTRETIDOS

Nas primeiras semanas, tudo é novidade para o teu bebé. O teu rosto, a tua voz, estar ao colo e simplesmente observar o que o rodeia já são formas de estimulação.

O TEU RECÉM-NASCIDO ADORA...



O teu rosto

Os recém-nascidos adoram observar rostos.

A tua voz

Falar e cantar são excelentes formas de estimulação.

Estar perto de ti

O colo, os maminhos e o contacto pele a pele proporcionam conforto e ligação.

O mundo à sua volta

A luz natural, os sons suaves e simplesmente observar o que os rodeia são mais do que suficientes.

DE UMA MÃE PARA OUTRA

Não precisas de preencher todos os momentos em que o teu bebé está acordado com atividades. Às vezes, estar simplesmente juntos, dar um maminho ou falar baixinho com o teu bebé é mais do que suficiente.

7. NÃO EXISTE 'MIMAR'

DEMAIS UM RECÉM-NASCIDO

O teu recém-nascido está a adaptar-se a um mundo completamente novo. Estar ao colo, receber carinho e ser confortado ajuda-o a sentir-se seguro e protegido. Responder à necessidade de proximidade do teu bebé não cria maus hábitos.



CONFORTO

O teu toque ajuda o teu bebé a sentir-se seguro.

CONEXÃO

O contacto próximo ajuda a fortalecer o vínculo.

REGULAÇÃO

O teu calor, a tua voz e a tua presença podem ajudar o teu bebé a acalmar-se.

DE UMA MÃE PARA OUTRA

Se o teu bebé quer colo e tu podes dar-lho, aproveita esses mimiinhos. Não precisas de te preocupar que responder à necessidade de proximidade do teu bebé vá mimá-lo demais.

8. O TEU RECÉM-NASCIDO NÃO PRECISA TOMAR BANHO TODOS OS DIAS

Os recém-nascidos não precisam de tomar banho todos os dias. Nas primeiras semanas, lavar suavemente o rosto, o pescoço, as mãos e a zona da fralda é muitas vezes suficiente entre os banhos.



CUIDADOS SUAVES

Os primeiros banhos podem parecer um pouco assustadores. Faz tudo com calma, mantém o teu bebé perto de ti e bem apoiado, e não te preocupes em fazer tudo na perfeição. Vais ganhar confiança a cada banho.

CONFORTO

Mantém o quarto quente e prepara tudo o que vais precisar antes de começar, deixando tudo ao teu alcance.

CONEXÃO

O teu toque, a tua voz e a tua proximidade podem ajudar o teu bebé a sentir-se seguro e tranquilo.

O momento do banho pode ser uma oportunidade tranquila de proximidade, conforto e conexão. O teu toque suave e a tua voz familiar podem ajudar o teu bebé a sentir-se seguro e relaxado.

NOTA DA ENFERMEIRA

Nunca deixes o teu bebé sozinho no banho, nem por um instante. Prepara tudo o que precisas e deixa ao teu alcance antes de começar. Verifica sempre a temperatura da água antes de colocar o teu bebé no banho.

9. A PELE DO TEU RECÉM-NASCIDO PODE SER DIFERENTE DO QUE IMAGINAVAS

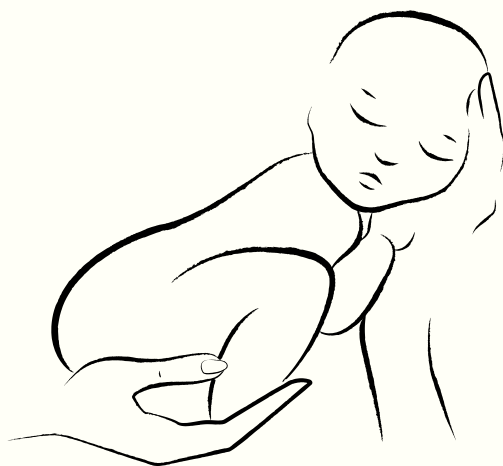
A pele de um recém-nascido nem sempre é perfeitamente macia. Nas primeiras semanas, podes notar descamação, secura, pequenas borbulhinhas ou outras alterações enquanto a pele do teu bebé se adapta à vida fora do útero.

DESCAMAÇÃO & SECURA

A pele seca ou a descamar é muito comum nas primeiras semanas, especialmente nas mãos, pés e tornozelos. Geralmente melhora naturalmente à medida que a pele do teu bebé se adapta.

MENOS É, MUITAS VEZES, MAIS

A pele delicada do teu bebé normalmente não precisa de muitos produtos. Cuidados simples e suaves costumam ser suficientes.



PEQUENOS PONTINHOS

Pequenos pontos brancos chamados mília são comuns, especialmente à volta do nariz e no rosto. São inofensivos e normalmente desaparecem sozinhos.

ERUPÇÕES CUTÂNEAS

Os recém-nascidos podem desenvolver diferentes manchas e erupções cutâneas nas primeiras semanas. Muitas são inofensivas e temporárias, mas procura aconselhamento se estiveres preocupada ou se o teu bebé parecer estar doente.

NOTA DA ENFERMEIRA

Confia nos teus instintos. Se estiveres preocupada com alguma alteração na pele do teu bebé, ou se ele parecer estar doente, procura aconselhamento médico. Uma temperatura de 38 °C ou superior num bebé com menos de 3 meses necessita de avaliação médica urgente.

10. CONHECES O TEU BEBÉ MELHOR DO QUE PENSAS

A tua confiança não vai aparecer de um dia para o outro. À medida que passam tempo juntos, vais começar a reconhecer os pequenos sons, movimentos, sinais e formas de comunicar do teu bebé. Conhecerem-se um ao outro leva tempo.



1 CONFIA EM TI

Aprende a reconhecer o que é normal para o teu bebé.

2 OBSERVA E APRENDE

Repara nos sinais do teu bebé e na forma como ele comunica.

3 PEDE AJUDA

Se sentires que alguma coisa não está bem, pede ajuda.

DE UMA MÃE PARA OUTRA

Nem sempre vais sentir que sabes o que estás a fazer, e não faz mal. A cada mimo, a cada mamada, a cada noite difícil e a cada pequeno momento juntos, estás a conhecer o teu bebé — e o teu bebé está a conhecer-te. Dá tempo a ti própria.