



“Recém-nascidos precisam de colo, as regras virão depois”

A chegada de um bebé pode significar uma verdadeira revolução na rotina de uma família. As prioridades alteram-se e nada voltará a ser como era. Mais dependentes das mães nas primeiras semanas, os recém-nascidos tentam adaptar-se a um novo

mundo. Mas aqui também há novidades e é preciso manter-se a par. Do banho à chupeta, os ensinamentos têm evoluído e nem tudo o que estava certo há meia dúzia de anos faz hoje “lei”.

O sono do bebé é um tópico incontorná-

vel, sendo essencial em quantidade e qualidade para o bem-estar e saúde de toda a família. Mas aqui também os conceitos mudaram. “Passámos de modelos conceptuais muito rígidos de que os bebés não devem adormecer ao colo, não se deve abanar o bebé, as crianças não devem dormir na cama dos pais... etc, etc, para abordagens mais realistas das necessidades dos bebés e dos pais”, sublinha Carolina Henriques, coordenadora do curso de Pós-Licenciatura de Especialização em Enfermagem de Saúde Materna e Obstetria da Escola Superior de Saúde de Leiria (ESSLEI).

A importância do colo

Quanto ao choro, que alimenta a ansiedade dos pais, Carolina Henriques desdramatiza-o: “um bebé chora porque sente falta do ritmo aconchegante que durante nove meses teve no útero materno”. Se para uma família a chegada de um novo elemento nem sempre é fácil, para um recém-nascido, “a adaptação à vida extrauterina é difícil”.

“Há teóricos que nos dizem que um recém-nascido precisaria de um quarto trimestre no útero materno”, cabendo aos pais promover-lhes “o aconchego de um útero” depois de nascerem. “Os bebés precisam de estar com os pais, do colo e aconchego da mãe, e quanto mais tempo com eles melhor e ao colo, melhor ainda”, defende Carolina Henriques, ela que se assume “muito pouco rígida neste aspeto” e recomenda, nos primeiros seis meses, “muita paz e tranquilidade, muito colo, afeto, mimos e envolvimento dos irmãos nos cuidados”. “É o tempo de o bebé aprender a confiar em nós, depois virão as regras”, acrescenta.

As terríveis cólicas

Ver o filho, recém-nascido, contorcer-se, chorar e não conseguir dormir, tira o sono a muitos pais, que não sabem o que fazer para aliviar o seu aparente sofrimento.

A imaturidade gastrointestinal pode efetivamente causar algum desconforto,

“mas o sinal que os pais imputam às cólicas muitas vezes relaciona-se com o tal quarto trimestre de gestação e pela adaptação à vida extra uterina que o recém-nascido é obrigado a desenvolver”, sustenta Carolina Henriques, recomendando “o aconchego e o amor dos pais”.

Chupeta: sim ou não?

O recurso à chupeta deve ser evitado, pelo menos enquanto a amamentação não estiver estabelecida, considera Carolina Henriques.

Ainda assim, entende que “os profissionais não devem ter uma atitude hostil quando as mães trazem as chupetas nas malas. É normal que assim seja”, sublinha, ela que já viu mães “com medo e a esconder a chupeta”, dos médicos e enfermeiros, dando-a aos filhos “às escondidas”.

“O que temos de fazer é explicar o motivo da não utilização da chupeta”. Sendo certo que a chupeta pode tranquilizar um bebé e uma criança, é conveniente a sua retirada progressiva até aos dois anos de idade devido às “alterações dentárias a que está associada”. Deixar o bebé chuchar no dedo não é contudo mais benéfico, defende a docente, notando que “o mecanismo é essencialmente o mesmo”.

Dormir de barriga para cima

Se há uns anos, recomendava-se que os bebés fossem deitados de lado, é hoje “consensual que um recém-nascido deve dormir em decúbito dorsal (de barriga para cima), pois a evidência mostra-nos que diminui o risco de morte súbita”.

Alguns estudos indicam que a Síndrome da Morte Súbita do Lactente (SMSL) constitui, em vários países, a primeira causa de mortalidade no primeiro ano de vida. Para contrariar essa tendência, “a Sociedade Portuguesa de Pediatria elaborou no ano de 2000 uma proposta de consenso para a redução do risco de SMSL, que todos nós adotamos e que se baseia nos vários estudos epidemiológicos, incluindo milhares de lactentes que demonstram que a posição mais segura para dormir é em decúbito dorsal permitindo reduzir a mortalidade entre 20 e 67%, sem aumento do número de mortes por aspiração de vômito”, esclarece Carolina Henriques.

Cuidados a ter na hora do banho

Os primeiros banhos costumam ser motivo de ansiedade para os pais, muito por falta de experiência. O coto do cordão umbilical requer algum cuidado e deve permanecer o mais seco possível, devendo ser vigiado pelo enfermeiro, tal como a zona circundante, no momento de ir ao peso.

Quanto à frequência dos banhos “não existe uma regra”, podendo ser dado todos os dias, ou em dias alternados se tiver “uma pele mais seca, desidratada, ou estiver muito frio”. Mais uma vez, deve imperar “o bom senso e a calma”, aconselha Carolina Henriques. Na muda de fraldas, numa fase inicial, é recomendada a utilização de algodão ou compressas com água tépida para limpar o rabinho do bebé. O toalhete pode ser testado, passados uns dias, de modo a precaver eventuais alterações. “Não vale a pena dizermos às mães para não usar toalhetes, fazem parte das nossas vidas e podem usar-se salvaguardando todas as questões”, nota a especialista.

VERÃO 2015

FÉRIAS + PEDAGÓGICAS

DE 15 JUNHO A 31 JULHO
CAMPO DE FÉRIAS REGISTO Nº 149/DRC

- + Praia (São Martinho do Porto) + Viagem de Comboio
- + Piscina (Reguengo do Fetal)
- + Geocaching “Descobrir Leiria”
- + Caminhadas
- + Piqueniques
- + Visitas de Estudo (ESTG, “Região de Leiria”, Parque dos Monges, Frubaça, CIBA, Pia do Urso, Agromuseu, Lapedo, Moinho de Papel, Museu do Vidro, Mosteiro da Batalha...)
- + Atividades com o Emoving (Ioga, ginástica...)
- + Matemática + Divertida
- + Ciência + Divertida
- + Trabalhos Manuais + Origami
- + Workshop de Economia Doméstica
- + English Games
- + Oficina do Pensamento
- + Workshop de Defesa Pessoal
- + Ténis no CITL
- + Basquetebol
- + Dança
- + Jogos Tradicionais
- + Xadrez
- + ...

As nossas crianças precisam do contacto com a natureza!!!

Destinatários
Crianças dos 6 aos 14 anos

Horário
Das 8:30 às 19:30

Informações | Inscrições
geral@xplicamais.com
facebook.com/splicamais
244 836 438 | 966 408 753
912 073 743

Calendarização e preço em
www.xplicamais.com

Alimentação incluída

XPLICA
CENTRO DE EXPLICAÇÕES

R. Afonso Lopes Vieira, Lote 55
Loja 53 - 2400-082 Leiria
Junto à Escola Secundária
Francisco Rodrigues Lobo