



Guia de Cuidados com o Recém-Nascido

Este guia foi feito para ajudar você a
cuidar do seu bebê com confiança
e tranquilidade.



Parabéns pela chegada do seu bebê!

Os primeiros dias com o recém-nascido são emocionantes, mas também podem trazer dúvidas e desafios. Este guia foi feito para ajudar você a cuidar do seu bebê com confiança e tranquilidade.

1. AMAMENTAÇÃO

- **Alimente seu bebê em livre demanda:** Nos primeiros dias, o bebê pode mamar de 8 a 12 vezes por dia. O leite materno oferece tudo o que ele precisa. Se o seu bebê não estiver mamando bem ou chorando após as mamadas é necessário avaliação do pediatra ou de uma consultora em amamentação.
- **Sinais de fome:** Seu bebê pode demonstrar fome ao mexer a cabeça, abrir a boca, chupar as mãos ou se agitar. Choro é o último sinal de fome.
- **A pega correta:** A boca do bebê deve cobrir a maior parte da aréola, e você não deve sentir dor. Se sentir desconforto, pode ser necessário ajustar a posição do bebê.

2. TROCA DE FRALDAS

- **Quantidade de fraldas:** Nos primeiros dias, o bebê faz xixi várias vezes mais ou menos 5 fraldas em 24 horas e evacua de 3 a 4 vezes. Troque a fralda sempre que estiver suja. Mas lembre-se recém-nascido que está em aleitamento materno exclusivo pode ficar vários dias sem evacuar ou evacuar várias vezes ao dia.
- **Cuidados com o coto umbilical:** Limpe com uma gaze e álcool 70% até que o



coto caia, o que normalmente acontece entre 7 e 10 dias após o nascimento. Evite cobrir o coto com a fralda para que ele seque mais rápido.

3. BANHO

- **Primeiros banhos:** O banho pode ser diário, até duas vezes ao dia se região quente após queda do coto umbilical, sempre com água morna e sem exagerar no uso de sabonetes neutros.

- **Temperatura da água:** A água deve estar em torno de 36°C a 37°C. Teste a temperatura com o dorso da mão ou o cotovelo.

Segurança no banho: Segure o bebê firmemente, apoiando a cabeça e o pescoço. Nunca o deixe sozinho na banheira, nem por um segundo.

4. SONO DO BEBÊ

- **Padrões de sono:** Recém-nascidos dormem entre 16 e 18 horas por dia, mas geralmente acordam a cada 2 ou 3 horas para mamar. O padrão de sono ainda é irregular.

- **Dormir de barriga para cima:** Sempre coloque o bebê para dormir de barriga para cima, em um berço com colchão firme, sem travesseiros ou cobertas soltas, para reduzir o risco de Síndrome da Morte Súbita do Lactente (SMSL).

Criação de uma rotina: Tente criar um ambiente calmo e escuro à noite, e mais claro e ativo durante o dia, para ajudar o bebê a entender a diferença entre dia e noite.

5. CUIDANDO DO CHORO

- **Por que os bebês choram?** Chorar é a forma de comunicação do bebê. Ele pode chorar por fome, dor, fralda suja, cansaço ou por estar incomodado com a temperatura.

- **Como acalmar seu bebê:** Pegue-o no colo, balance suavemente, fale ou cante de forma calma. Às vezes, só o contato físico é suficiente para acalmá-lo. Ruídos brancos também ajudam.



6. Crescimento e Desenvolvimento

- **Ganho de peso:** É normal que o bebê perca até 10% do peso nos primeiros dias, mas ele deve começar a recuperar o peso por volta do 5º dia de vida e alcançar o peso de nascimento novamente até o 10º ou 14º dia.
- **Visitas ao pediatra:** Marque uma consulta de revisão entre o 5º e 7º dia de vida para monitorar o ganho de peso, o estado do coto umbilical e a amamentação.

7. CUIDADO COM A PELE

- **Assaduras:** Troque as fraldas frequentemente e use pomadas preventivas à base de óxido de zinco para evitar assaduras.
- **Icterícia:** Nos primeiros dias, é comum que o bebê tenha um tom amarelado na pele (icterícia), principalmente no rosto e peito. Isso pode ser normal, mas deve ser monitorado pelo pediatra. Não é mais indicado expor o bebê diretamente ao sol.

8. CUIDADOS GERAIS

- **Lavagem das mãos:** Sempre lave bem as mãos antes de tocar no bebê, especialmente antes de alimentá-lo ou após trocar a fralda.
- **Evite aglomerações:** Nos primeiros dias, evite visitas em excesso ou expor o bebê a locais públicos para reduzir o risco de infecções.
- **Vacinação:** não esqueça das primeiras vacinas : hepatite B e BCG.

9. SINAIS DE ALERTA

Quando procurar o pediatra? Fique atenta a sinais como:

- Febre (temperatura acima de 37,5°C).
- Recusa persistente de mamar.
- Dificuldade para respirar.
- Vômitos frequentes.
- Coto umbilical com sinais de infecção (vermelhidão, inchaço ou mau cheiro).



Lembre-se: **você não está sozinha!**

Ajustar-se à nova rotina leva tempo, mas cada dia será uma oportunidade para aprender e fortalecer o vínculo com o bebê. Este guia serve como um ponto de apoio para as primeiras semanas, mas estamos aqui para ajudar com qualquer dúvida ou preocupação que você tiver ao longo do caminho.



Cuidados de saúde contínuos para os pequenos

Cuidamos do desenvolvimento e saúde das crianças com informações confiáveis e suporte especializado. Descubra como podemos ajudar a garantir uma infância saudável e feliz.

www.kidzenith.com.br