



Primeiros Cuidados com o Bebê

Consultoria para Pais

Iniciar sua jornada rumo a uma maternidade feliz começa com a sabedoria de adquirir conhecimento valioso para sua família, mas entendendo que nem tudo servirá para vocês.

Preparando Mala Maternidade



Quando preparar

- Prepare entre 32 e 34 semanas.
- Observe o tempo previsto para data do parto.
- Olhe com maternidade, pegue a lista indicada por eles. Considere se é enfermaria ou apto



Pense nisto

- Bebê conforto é obrigatório. Teste antes no carro.
- Use saquinhos maternidade pra organizar. Nomeie.
- Separe uma roupinha para usar logo após o parto.
- Leve o plano de parto e o deixe com acompanhante.



Nisto também

- Normalmente não é permitido cortar unha do bebê na maternidade.
- Itens de cuidados como fraldas e shampoo normalmente são fornecidos pela maternidade, certifique antes.



Mala do Bebê (roupinhas)

- 5 saquinhos com loock completo RN,
- 1 Saída maternidade,
- 1 Manta quente,
- 2 Mantas frescas.
- 2 Toalhas macias.
- 2 pares luvas.
- 2 toucas.
- 6 paninhos de boca.



Mala do Bebê (cuidados)

- Algodão ou lenço umedecido base água,
- Shampoo cabeça aos pés,
- Hastes flexíveis,
- Gasinhas,
- Pomada de assadura.



Mala da mamãe

- Documentos pessoais e da gestação.
- 4 camisolas com abertura para amamentar,
- 1 pacote de absorventes noturnos,
- 6 calcinhas cós alto,
- 1 cinta pós parto,
- 3 sutiã amamentar,
- 1 toalha de banho,

Hora de Ouro e Registro Civil

Hora de Ouro

- Contato pele a pele imediato. Amamentação na primeira hora. Momento crucial para vínculo

Registro Civil

- Feito no cartório com DNV
- Documentos dos pais
- Saída com CPF do bebê
- Até 15 dias após o parto.
- Pais casados: documento identidade do pai, certidão casamento e declaração nascido vivo (DNV).
- Pais solteiros: documentos originais identidade do pai e mãe e DNV.



PLANO DE PARTO

O Plano de Parto é um documento onde a gestante expressa suas preferências e desejos para o momento do trabalho de parto, parto e pós-parto imediato. É uma forma de comunicar à equipe médica suas escolhas e expectativas.

Por Que É Importante?

- **Comunicação Clara:** Garante que suas preferências sejam conhecidas pela equipe que a assistirá.
- **Empoderamento:** Ajuda a gestante a se sentir mais no controle e informada sobre o processo.
- **Redução da Ansiedade:** Planejar e discutir as opções pode diminuir medos e incertezas.
- **Experiência Personalizada:** Contribui para uma experiência de parto mais positiva e alinhada com seus valores.

O Que Incluir no Documento?

- **Ambiente:** Preferências sobre luz, música, presença de acompanhantes.
- **Manejo da Dor:** Métodos preferidos para alívio da dor (farmacológicos ou não farmacológicos).
- **Intervenções:** Posicionamento para o parto, tolerância a intervenções (indução, episiotomia, cesariana eletiva).
- **Pós-Parto Imediato:** Contato pele a pele, amamentação na primeira hora, corte do cordão umbilical.
- **Cuidados com o Bebê:** Preferências sobre os primeiros cuidados com o recém-nascido.



PLANO DE PARTO

O Plano de Parto é um documento onde a gestante expressa suas preferências e desejos para o momento do trabalho de parto, parto e pós-parto imediato. É uma forma de comunicar à equipe médica suas escolhas e expectativas.

Por Que É Importante?

- **Comunicação Clara:** Garante que suas preferências sejam conhecidas pela equipe que a assistirá.
- **Empoderamento:** Ajuda a gestante a se sentir mais no controle e informada sobre o processo.
- **Redução da Ansiedade:** Planejar e discutir as opções pode diminuir medos e incertezas.
- **Experiência Personalizada:** Contribui para uma experiência de parto mais positiva e alinhada com seus valores.

O Que Incluir no Documento?

- **Ambiente:** Preferências sobre luz, música, presença de acompanhantes.
- **Manejo da Dor:** Métodos preferidos para alívio da dor (farmacológicos ou não farmacológicos).
- **Intervenções:** Posicionamento para o parto, tolerância a intervenções (indução, episiotomia, cesariana eletiva).
- **Pós-Parto Imediato:** Contato pele a pele, amamentação na primeira hora, corte do cordão umbilical.
- **Cuidados com o Bebê:** Preferências sobre os primeiros cuidados com o recém-nascido.

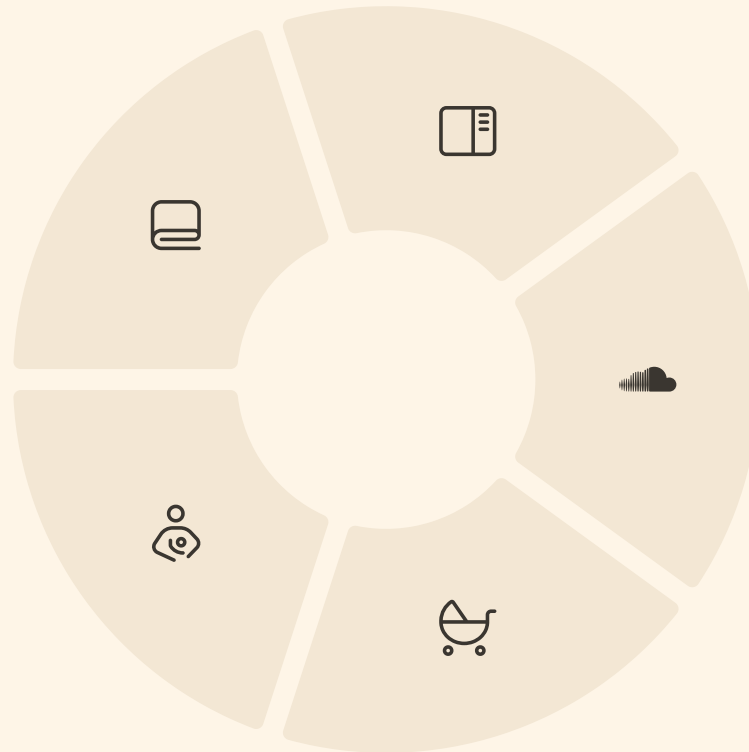


Exterogestação Sono e Choro

Pediatra Harvey Karp - 5s: reflexo da calma

Swaddle (enrolar)
enrolar bebê, deixa lo apertadinho com limites.

Sucking (Sugar)
Sucção para conforto.



Side (Posicionar)

Posição lateral para conforto do bebê.

Shushing (Chiado)

Ruído branco para acalmar.

Swing (Ninar)

Embar suavemente.

Sono do Bebê:



Sono do bebê

- Um bebê recém nascido fica entre 40 a 60 minutos acordado. Fazem sonecas saudáveis entre 40 min e 3 horas.
- Ajude a regular produção melatonina, hormônio do sono, no início abra janelas durante o dia, após diferenciar dia e noite coloque pra dormir sempre no escuro.
- Use associações de sono que julgar melhores para sua família: chupeta, naninha, tapinhas no bumbum, ninar no colo.

2

Sono do bebê

- Coloque o bebê no seu quarto até 3 meses, após isto passe bebê para próprio quarto. Evite cama compartilhada.
- Coloque o bebê acordado ou sonolento no berço, evite deixar o dormir no peito.
- Não pegue o bebê no primeiro resmungo, ele precisa aprender a se ninar sozinho.
- Evite trocar fraldas e acender luzes durante a noite.



Sono do bebê

- Necessidade mamada noturna vai normalmente até 3 meses, salvo orientação pediatra, depois disto provavelmente é associação do sono.
- Dê mamadas completas, alimente bem antes de colocar pra dormir.
- Crie rotinas de sono, use sempre a mesma sequência, rapidamente bebê acostuma.
- Sono é aprendido.



Sono do bebê

- Faça charutinho usando Swaddle ou cueiro, ajuda no sono e cólicas e reduzem reflexo de Moro.
- Faça massagens relaxante. (Shantala)
- Use ruído branco, remetem ao útero.
- Dê banhos de ôfuros e chuveiros nas rotinas do sono. Massagens, técnica Shantala.



Necessidade média de sono diária

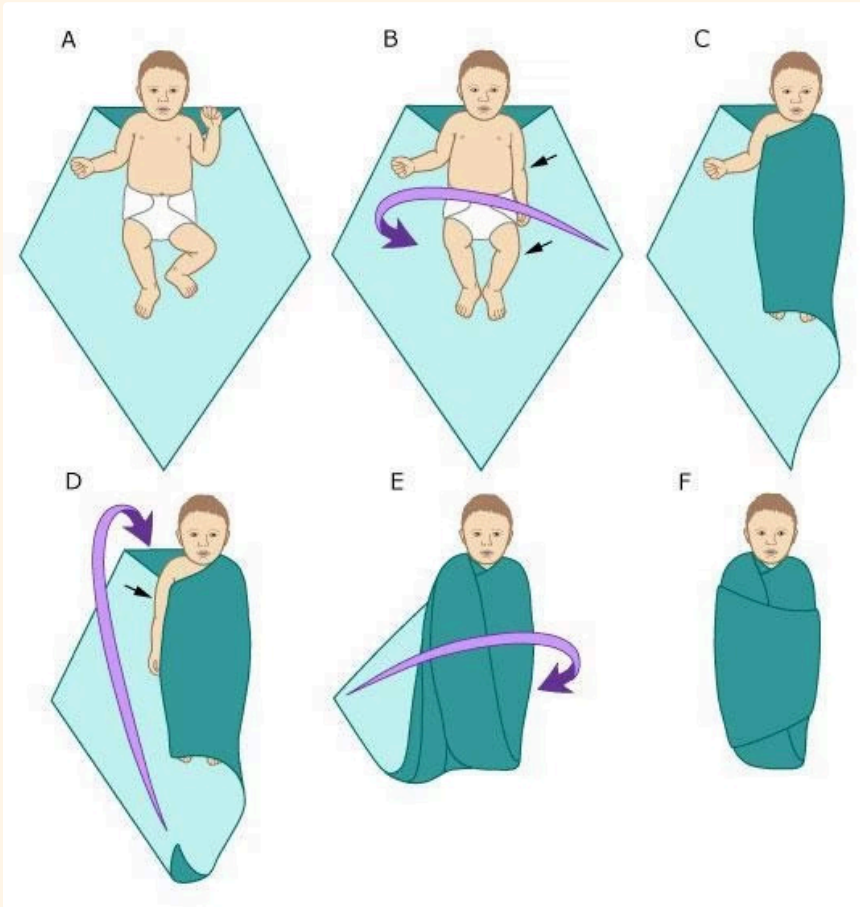
- Recém-nascido a 2 meses: 16-18 horas (8-9 horas sono noturno)
- 2 a 3 meses: 14-16 horas (9-10 horas sono noturno)
- 4 a 6 meses: 14-15 horas (10 horas sono noturno)
- 6 a 9 meses: 14 horas (10 a 11 horas sono noturno)

6

Capacidade de Tempo acordado por idade

- Primeiro mês: 40 minutos
- 1 a 2 meses: 40 minutos a 1 hora
- 2 a 3 meses: 60 a 80 minutos
- 3 a 4 meses: 60 a 90 minutos
- 4 a 6 meses: 1h 15m a 1h 45 minutos
- 6 a 8 meses: 2 horas à 2 horas e 30 minutos
- 8 a 10 meses: 2 horas a 3 horas e 30 minutos

Choro do Bebê:



- Bebê nasce sabendo chorar, é sinal de vida.
- Em caso de choro elimine os motivos: Sono, fralda suja, Fome, Frio ou calor, Cansaço, cólicas
- Dê colo, colo e mais colo.
- Evite deixar bebê chorar.
- Observe os tipos de choros, com o tempo conseguirá identificar cada tipo.

Sequência de Shantala



Cólicas e Conforto Digestivo

Cólicas são comuns entre 15 dias e 3 meses de vida.

Shantala

Movimentos de cima para baixo, mãos aquecidas, sentido horário no abdômen.

Outros Aliados

- Sling para carregar o bebê
- Banho quente para relaxar
- Ruído branco para acalmar
- Bolsinha de cólicas

Amamentação

Posicionamento Inicial

Mãe se acomoda primeiro, depois o bebê é levado ao peito.

Posição das Mãos

Mão contrária segura o pescocinho, mão do lado do bebê faz "C" na aréola.

Pega Correta

Queixo entra primeiro, nariz livre, observar som de deglutição e bochechas arredondadas.

Posição do bebê

Olhando pra cima, queixo na pele da mãe, olhar lateralizado, ele que vem na mama, não o contrário.

Mamadas completas

Estimule o bebê a mamadas completas. E use os 4 quadrantes das mamas, alterne posições e mamas.



Primeiros Socorros – Manobra desengasgo

Em bebês menores de 1 ano:

1. Posicione o bebê de bruços no antebraço
2. 5 tapas nas costas
3. Vire o bebê e faça 5 compressões torácicas (com região hipotenar das mãos)
4. Repita até expelir o objeto ou o socorro chegar

Sinais de engasgo:

- Tosse ineficaz
- Choro fraco ou ausência de choro
- Lábios roxos
- Leva a mão ao pescoço

Não bata nas costas se a criança estiver tossindo ou chorando!



Alteração 5 de agosto 2025 sobre engasgo líquidos ate 1 ano

A sociedade brasileira de pediatria alterou a instrução quanto a manobra de desengasgo em bebês ate 1 ano, engasgado por liquido.

Nova instrução:

- Note se o bebê esta engasgado, tentando respirar, tossindo.
- Posicione o bebê sentado em seu colo e aguarde para que possa desengasgar.
- Não houve reação, sente o bebê e faça movimentos de fricção com uma das mãos nas costas do bebê.
- Somente após estas tentativas, caso bebê não volte e não chegou o socorro, inicie a manobra de desengasgo tradicional (5×5) ou caso tenha parado de respirar, inicie a manobra de parada respiratória (30×2).

Primeiros Socorros – Manobra desengasgo

Em bebês menores de 1 ano:

1. Posicione o bebê de bruços no antebraço
2. 5 tapas nas costas
3. Vire o bebê e faça 5 compressões torácicas (2 dedos)
4. Repita até expelir o objeto ou o socorro chegar

Sinais de engasgo:

- Tosse ineficaz
- Choro fraco ou ausência de choro
- Lábios roxos
- Leva a mão ao pescoço

Não bata nas costas se a criança estiver tossindo ou chorando!



Alteração 5 de agosto 2025 sobre engasgo líquidos ate 1 ano

A sociedade brasileira de pediatria alterou a instrução quanto a manobra de desengasgo em bebês ate 1 ano, engasgado por liquido.

Nova instrução:

- Note se o bebê esta engasgado, tentando respirar, tossindo.
- Posicione o bebê sentado em seu colo e aguarde para que possa desengasgar.
- Não houve reação, sente o bebê e faça movimentos de fricção com uma das mãos nas costas do bebê.
- Somente após estas tentativas, caso bebê não volte e não chegou o socorro, inicie a manobra de desengasgo tradicional (5×5) ou caso tenha parado de respirar, inicie a manobra de parada respiratória (30×2).



Testes Neonatais

- Teste da Orelhinha

Identificação de possíveis problemas auditivos que possam impactar o desenvolvimento da linguagem.

- Teste do Olhinho

Detecção de doenças congênitas e hereditárias relacionadas aos olhos.

Teste do Coraçõzinho identificação de possíveis problemas cardíacos.

- Teste da Linguinha

Avaliação da língua presa (frênulo lingual), que pode interferir na amamentação.

- Teste do Pezinho

Identifica distúrbios congênitos e hereditários, como doença falciforme, fenilcetonúria, etc.

📅 Primeira consulta pediatra 5 ao 7 dia do RN.

Consultas mensais com pediatra. Sinais de saúde: choro vigoroso, mama bem, eliminações regulares.

Sinais de alerta

Visite o pediatra:

- Febre persistente ou com oscilações rápidas.
- Perca peso.
- Choro constante e nada tranquiliza.
- Vezes



PRETO ESVERDEADO
O Mecônio (primeiros cocôs do bebê recém-nascido) tem esta tonalidade, lembra piche.



VERDE ESCURO
A medida que bebê começa a digerir o leite, o cocô vai ficando verde.



AMARELO
Bebês que mamam no peito fazem cocô mais amarelado, algumas vezes com gruminhos.



VERDE MUSGO
Comum em bebês que tomam fórmula ou só mamam o primeiro leite da mama (leite magro).



MARROM
O cocô fica marrom quando o bebê começa a ingerir alimentos sólidos.



OUTRAS CORES
O cocô varia de cor de acordo com alimentos ingeridos, medicamentos e suplementos.

FALE COM O PEDIATRA SE OBSERVAR ESSAS CORES



BRANCO



PRETO



VERMELHO



VERDE ÁGUA

Vacinas ausentes rede pública ou maior cobertura rede privada

Esta seção detalha vacinas importantes que complementam a imunização padrão, oferecendo proteção mais abrangente ou reforços cruciais para a saúde do seu bebê, organizadas por faixa etária.



3 e 5 Meses: Meningite B e Meningite ACWY

Proteção adicional contra diversos tipos de meningite, complementando a cobertura da rede pública.



2, 4 e 6 Meses: Pneumo 15/20, Rotavírus-5 e Hexavalente

Ampla cobertura contra doenças pneumocócicas, gastroenterites por rotavírus e infecções bacterianas graves.



6 Meses: Gripe (Influenza)

Fundamental para proteger o bebê contra os vírus da gripe, especialmente em períodos de maior circulação.



15 e 18 Meses: 2ª Dose da Varicela e 2ª Dose da Hepatite A


Reforços essenciais para garantir imunidade duradoura contra catapora e hepatite A.



Banho e Higiene

- Use fraldão na banheira para segurança e também reduz reflexos, o bebê fica mais seguro.
- Comece pelo rosto, com bebê ainda enroladinho, depois lave corpinho com sabão neutro.
- Não tenha receio de lavar a cabecinha, pode usar escovas de cerdas naturais, macias para ajudar.
- Use redinhas ou almofadas de banho, ajuda muito na segurança.
- Apoio no antebraço para virar.
- Coto umbilical: não use nada além de água e sabão, mantê-lo seco e arejado
- Evite corrente de ar após o banho, lembre de pegar tudo que precisa antes de iniciar.



 Nos primeiros dias, use apenas algodão e água ou lenços umedecidos a base de água para a higiene do bebê.

Rede de Apoio e Relação Conjugal

Visitas

Evitar até os 3 meses ou limitar ao essencial para proteger o bebê e permitir adaptação da família.

Apoio Prático

Ajudar com tarefas domésticas, não competir pelo bebê, oferecer suporte real.

Relação Conjugal

Conversas, empatia, pequenas demonstrações de cuidado.

Dividir tarefas, respeitar o tempo da mulher.

Lembre-se que não existe resguardo de intimidade.

Faça terapia pré natal

Cuidar do seu emocional é muito importante para viver uma maternidade mais leve e consciente. Vocês são os pais, vocês decidem.



Outras Consultorias Oferecidas



Consultoria de Enxoval

Auxílio na escolha e organização dos itens essenciais para o enxoval do bebê.



Pré-Natal Psicológico

Acompanhamento e suporte emocional para a gestante durante a gravidez.



Plano de Parto Orientado

Elaboração de um plano de parto personalizado e consciente para a família.



Consultoria Bebê Pós-Parto

Auxílio e orientação nos cuidados com o recém-nascido e a família no período pós-parto.



Consultoria do Sono

Suporte para estabelecer rotinas de sono saudáveis para o bebê e a família.



Terapia para Mães

Apoio psicológico e ferramentas para o bem-estar mental e emocional das mães.

Cursos Oferecidos



Primeiros Socorros para Pais e Cuidadores

Aprenda técnicas essenciais para emergências, garantindo a segurança e o bem-estar do seu bebê.



Shantala para Bebês

Descubra os benefícios da massagem Shantala para relaxar, acalmar e fortalecer o vínculo com seu bebê.



Introdução Alimentar

Guia completo para iniciar a alimentação complementar de forma saudável e segura para o seu filho.



Desfralde na Prática

Orientações e estratégias para um desfralde tranquilo, respeitando o tempo e o desenvolvimento do seu filho.



Pais Grávidos

Apoio e informações para uma receber o bebe no colo, superando desafios e aproveitando cada momento.



Sono do Bebê

Dicas e rotinas para ajudar seu bebê a ter um sono tranquilo e reparador, essencial para seu desenvolvimento.



Vocês Estão Prontos

"Cuidar de um bebê é um ato de amor, mas também de aprendizado. Vocês estão prontos. E não estão sozinhos."

Diana Bessas | Baby Planner e Psicanalista Perinatal




 Instagram



Instagram (@dianabessas)

Instagram photos and videos



 Diana Bessas



Diana Bessas | terapia perinatal

Sou Diana Bessas, Terapeuta perinatal certificada internacionalmente pelo IMPI...