

# MAMÃE CONSCIENTE



Gestação saudável:  
mamãe & bebê  
protegidos



# SUMÁRIO

Amamentação uma conexão de amor.....	03
Outras vantagens.....	04
Principais problemas na amamentação.....	06
Se você pode doar, compartilhe! .....	08
Informações básicas - é bom saber!.....	09
Higiene.....	11
Recomendações importantes!.....	12
Troca de fraldas.....	13
Situações mais comuns nos primeiros meses do bebê.....	15
Dica Consciente.....	22
Fontes.....	25

Esta cartilha foi desenvolvida com objetivo de orientar as gestantes e futuras mães nos detalhes que envolvem o período da maternidade, servindo apenas como um guia inicial e básico de informação. As principais orientações devem ser passadas pelo ginecologista, obstetra e pediatra.

BOA LEITURA E UMA  
EXCELENTE MATERNIDADE!



## AMAMENTAÇÃO UMA CONEXÃO DE AMOR

O leite materno é o melhor alimento para o bebê e fundamental durante os primeiros meses de vida. Mantendo a amamentação até o sexto mês, certamente os benefícios serão os melhores: tanto para a mãe quanto para o bebê.

**Para o bebê:** o leite materno contém todos os nutrientes necessários ao desenvolvimento do bebê e nunca está mais fraco ou forte, possuindo uma composição ideal; transmite defesas contra infecções, principalmente respiratórias (resfriados, gripes, pneumonias), evita diarreia, doenças de pele e dores de ouvido; a amamentação aumenta a aproximação e relação de amor e afeto entre mãe e filho, o que melhora o desenvolvimento psicológico e afetivo do bebê. O ato da sucção promove harmonia no crescimento ósseo da face e contribui ainda para o fortalecimento de toda a musculatura da região.

Além disso, pesquisas apontam que crianças amamentadas no seio apresentam menos risco de se tornarem obesas: a prevenção à obesidade infantil começa no peito.

Para a mãe: com a amamentação, o sangramento pós-parto diminui, o peso volta ao normal mais rapidamente, diminuem os riscos de desenvolver câncer de mama e a relação de amor e afeto entre a mãe e o bebê é altamente favorecida.



## OUTRAS VANTAGENS:

- Economia (não será necessário comprar leite, mamadeiras, bicos...);
- Praticidade (o leite materno está sempre pronto: na temperatura adequada e na quantidade necessária);
- Nexistência de riscos com contaminação (não é necessário esterilizar).

**Importante!** O leite não nasce junto com o bebê, então não se desespere. Pode demorar até quatro dias para o leite descer após o nascimento do bebê e isso é normal. E mais curioso: o bebê não precisa (e nem deve) tomar nada nesse período, ele já está preparado para aguentar esses 4 dias - embora seja muito importante colocá-lo para sugar, pois é isso que vai estimular a descida do leite.



## TÉCNICAS DE AMAMENTAÇÃO

### APRENDENDO OS PRIMEIROS PASSOS

- Lave as mãos com água e sabão.
- Prenda o cabelo.
- Retire joias e adereços que possam machucar o bebê.
- Limpe o mamilo e a aréola com o seu próprio leite, antes e após cada mamada.
- Escolha uma posição confortável para você e para o bebê (uma boa cadeira de amamentação faz toda a diferença nesse momento).
- Massageie a mama com movimentos circulares pequenos, iniciando da aréola para a base, para facilitar a saída do leite.
- Esprema o mamilo, certificando-se do amolecimento da aréola, o que facilitará a pega pelo bebê e a presença do leite.
- Faça movimentos de vaivém com o mamilo sobre os lábios do bebê para desencadear o reflexo de procura.
- Posicione o mamilo e a maior parte da aréola dentro da boca do bebê.
- Cuide para que o peito não tampe o nariz do bebê



- Deixe o bebê esgotar completamente uma mama antes de oferecer a outra para que o leite posterior, rico em gordura, seja consumido.
- Ofereça sempre, em primeiro lugar, a mama que ele sugou por último na mamada anterior, o que favorece o seu completo esvaziamento.
- Ao término da mamada, colocar o dedo mínimo no canto da boca do bebê e fazer uma pequena tração no seu queixo.
- Mantenha o bebê em pé (posição ereta) para arrotar. Ele só irá arrotar se engolir ar durante a mamada. Deixe-o 'em pé' por 10 minutos.
- Deite o bebê de barriga para cima para evitar risco de morte súbita e cuide para que o rosto não fique coberto com lençóis, cobertores, travesseiros.



## **OUTRAS INFORMAÇÕES IMPORTANTES**

### FIQUE DE OLHO!

- Durante as primeiras mamadas o bebê vai receber o colostro, um líquido transparente de cor amarelada muito nutritivo e rico em elementos que protegem a criança de várias doenças.
- A quantidade de leite produzida depende da sucção do bebê, do estado emocional da mãe e da quantidade de líquidos que ela tomar. Coloque-o para mamar mais vezes e beba água, mesmo que não tenha sede.
- Quem deve estabelecer o horário de mamadas é o próprio bebê e isso acontecerá conforme sua necessidade/fome. Atente-se apenas para que o intervalo entre as mamadas não seja superior a 3 ou 4 horas. Se isso acontecer, acorde o bebê para mamar.
- Até os seis meses o bebê deve mamar exclusivamente no peito e, neste período, não há necessidade de oferecer nenhum outro tipo de líquido. A água deve ser oferecida a partir do momento em que novos alimentos são incluídos em sua alimentação. Siga sempre a orientação do seu pediatra.
- Quando você precisar sair, deixe o seu leite para outra pessoa dar ao bebê. Este leite deve ser oferecido em copinhos, xícara ou colher, nunca em mamadeiras ou chucas, porque modificam a sucção e podem levar ao desmame.

- Choro nem sempre significa fome. O bebê pode estar molhado, sujo, desconfortável, com frio ou calor. Verifique essas possibilidades.
- Pode ocorrer uma diminuição temporária do leite se você se sentir muito cansada ou estressada.
- Após as mamadas esgote completamente as mamas para evitar o ingurgitamento.
- Para o bebê que necessita de complemento, não oferecer em mamadeira ou chupinhas; pois há um grande risco do bebê deixar de mamar no seio. O mesmo para o uso de chupetas.



## PRINCIPAIS PROBLEMAS NA AMAMENTAÇÃO – ATENÇÃO!

### INGURGITAMENTO MAMÁRIO

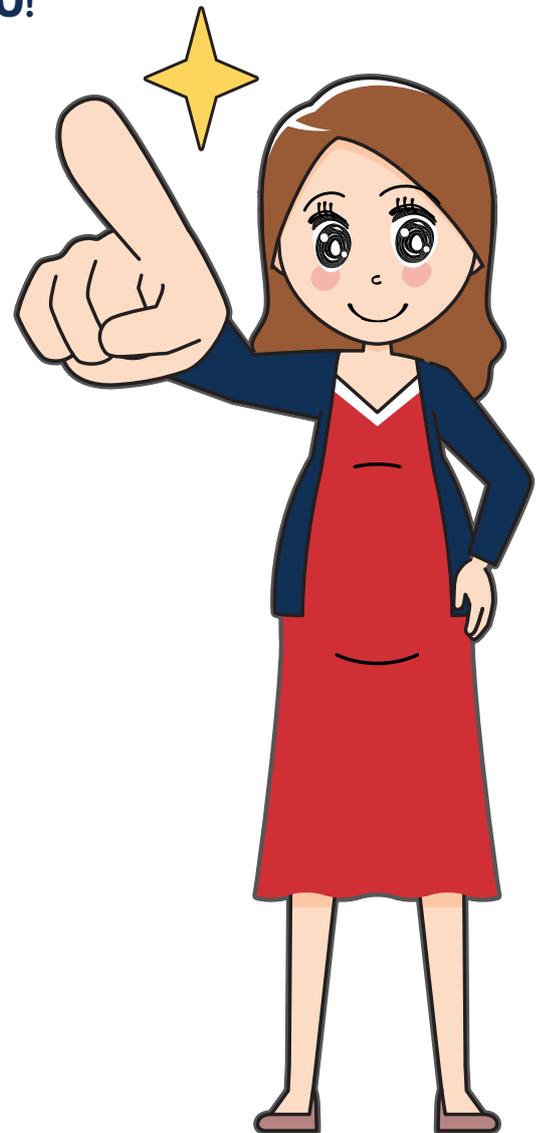
#### Mamas cheias de leite

O ingurgitamento das mamas ocorre pelo excesso de produção de leite, pelo não esvaziamento completo das mamas pelo bebê ou por alguma condição que impeça o bebê de mamar ou a mãe de amamentar. Ocorre entre o terceiro e o décimo dia após o parto. Para evitar o problema, após cada mamada, massageie os pontos doloridos e endurecidos no seio e esgote-o conforme descrito a seguir

#### Como eliminar o leite das mamas?

O esgotamento manual se faz de forma simples; evite utilizar esgotadeiras.

- Sustentar a mama com uma das mãos e com a outra fazer movimentos circulares com os dedos para desfazer os nódulos de leite, começando do mamilo para a base.



- Espremer a mama com as duas mãos, direcionando a força de trás para a frente, ou seja, em direção ao mamilo. Este leite pode ser armazenado e oferecido ao bebê, caso você necessite se ausentar em algumas mamadas e mesmo depois de você voltar ao trabalho. É necessário observar alguns cuidados

#### Armazenamento do leite materno

- Lave as mãos com água e sabão.
- Limpe os mamilos e as aréolas com o próprio leite.
- Utilize recipiente de vidro, com tampa plástica, lavado com água e sabão e fervido durante quinze minutos.
- Utilize a técnica de esgotamento manual.
- Despreze os primeiros jatos de leite e colocar o leite extraído diretamente no recipiente.
- Logo após o esgotamento, feche o recipiente e fixe uma etiqueta com data, hora e quantidade. Coloque imediatamente no refrigerador ou congelador (nunca na porta - a temperatura de conservação não é adequada).
- Em geladeira, o leite pode ser utilizado dentro de 12 horas. No congelador, até 6 dias. E no freezer por 14 dias, desde que congelado imediatamente.
- O descongelamento deve ser lento, deixando-o no refrigerador na noite anterior.
- O leite materno não deve ser fervido. A forma ideal de aquecê-lo é ferver a água, desligar o fogo e aquecer o recipiente com o leite, em banho-maria, nesta água. Não é indicado o uso de micro-ondas para descongelamento e aquecimento do leite materno. A sobra do leite aquecido deve ser desprezada.
- Uma vez descongelado, usar em até 12 horas. Não recongelar.
- Se estiver com excesso de produção de leite, necessitando esgotar, você pode doar seu próprio leite. Procurar locais para doação.





## SE VOCÊ PODE DOAR, COMPARTILHE! POSTOS DE COLETA

### 1 - Banco de Leite Humano da Maternidade Nascer Cidadão

Posto de Coleta de Leite Humano Ordenhado do Hospital e Maternidade Dona Íris

Alameda Emílio Póvoa, 151, Vila Redenção - Goiânia - CEP: 74845-250

Tel.: 62-3956-8887 - Fax: 62-3956-8888

ma\_lamante@hotmail.com

### 2 - Banco de Leite Humano do Hospital Materno Infantil de Goiânia

Posto de Coleta da Maternidade Nossa Senhora de Lourdes

Rua 230, 000, s/n, nova vila - Goiânia - go - CEP: 74000-000

Tel.: 3201-6911 / 62-3201-6914 - Fax: 62



## FISSURAS

### São rachaduras nos mamilos:

- A limpeza do mamilo não necessita ser diferenciada. Usar apenas água para a higiene das mamas durante o banho e limpar com o próprio leite antes e após a mamada.
- Evite o uso de óleos e cremes nas mamas.
- Expor os seios ao sol durante aproximadamente 15 minutos antes das 10h ou após as 16h.
- Na ausência do sol, passar o próprio leite nos mamilos, expor ao calor do secador de cabelo ou de uma lâmpada de 40W, por 10 minutos, a 3 palmos de distância.
- Não deixe o bebê usar o seio como chupeta. Se ele dormir durante a mamada e você não conseguir acordá-lo, retire o bebê do seio, colocando o dedo mínimo próximo ao canto da boca até ele soltar o seio.
- Cuide para que a pega esteja correta (mamilo e aréola bem posicionados na boca do bebê).



## MASTITE

É uma infecção que ocorre nas mamas podendo ocasionar febre, dor, vermelhidão nas mamas, mal-estar e dor de cabeça na mãe (o ingurgitamento pode estar presente ou não). Neste caso, você deve procurar a orientação do seu médico para tratá-la. Esses problemas não impedem o aleitamento.

### **Alguns cuidados devem ser adotados:**

- Reduzir o intervalo das mamadas para evitar o ingurgitamento.
- Colocar a criança para sugar primeiramente na mama menos dolorida.
- Manter a aréola e os mamilos sempre limpos e secos.
- Evitar absorventes mamários, para não deixar a pele úmida e abafada.
- Usar preferencialmente as conchas para amamentação, com base flexível.



## INFORMAÇÕES BÁSICAS – É BOM SABER!

### **Peso**

Nos primeiros dias o bebê perde um pouco de peso, mas isso é normal e corresponde à eliminação das primeiras fezes, urina e água corporal.

Em torno do décimo dia ele vai recuperar o peso inicial e a partir daí o peso aumentará gradativamente. É importante retornar ao pediatra em 10 dias após o nascimento para verificar o peso.

### **Pele**

É comum, a partir do segundo dia de vida, o bebê apresentar uma coloração amarelada na pele. É a chamada icterícia fisiológica e desaparece em algumas semanas. Caso seja muito acentuada, é necessária uma avaliação médica.

O bebê poderá descamar em todo corpo, mas não se preocupe. Isso desaparecerá naturalmente, não sendo necessário utilizar óleo ou hidratante.



### **Cordão umbilical**

O cordão umbilical cai entre 7 e 14 dias. À medida que os dias passam, vai ressecando e cai espontaneamente. Até que isso aconteça, mantenha a região limpa e seca, faça higiene com hastes flexíveis sempre que necessário ou pelo menos uma vez ao dia com álcool 70% ou solução indicada pelo seu médico. Após cair, mantenha higiene por mais 7 a 10 dias. Poderá sangrar quando estiver próximo de cair ou após ter caído. É importante observar se há a presença de secreção purulenta (pus), se a região está avermelhada ou se possui mau cheiro, já que isso poderá indicar infecção.

### **Moleira (Fontanela)**

É a parte superior do crânio, na qual os ossos ainda não se solidificaram para facilitar a passagem pelo canal de parto e, por isso, essa região se apresenta mais mole. É recoberta por uma membrana forte e espessa, que vai fechando gradativamente. Este processo termina por volta dos dezoito meses.

### **Mamas**

Tanto nas meninas como nos meninos, as mamas podem estar inchadas e até sair um pouco de leite durante os primeiros dias. Não faça nada, muito menos tentar esvaziar as mamas. Este é um processo hormonal.

### **Genitália**

Nas meninas pode ocorrer um pouco de sangramento pela vagina. Isso tudo é resultado da passagem dos hormônios da mãe para o bebê antes do nascimento e desaparecerá em poucos dias. Nos meninos também pode ocorrer, eliminando na cor tijolo.

### **Crostas na cabeça**

Às vezes, ocorre uma descamação no couro cabeludo e nas sobrancelhas, semelhante à caspa. Deve-se passar um óleo, alguns minutos antes do banho, para amolecê-la. Durante o banho, esfregue a região com água e sabonete neutro.

### **Olhos**

É comum os recém-nascidos apresentarem secreção nos olhos. Realizar limpeza com água filtrada ou soro fisiológico a cada 4 horas, utilizando um algodão para cada olho. Caso aumente, procurar orientação de pediatra.

## Fezes

As primeiras fezes, chamadas de mecônio, são escuras e pegajosas. Em poucos dias elas estarão bem líquidas, com grumos com cor amarela, tipo gema de ovo, bem característica das crianças amamentadas no peito. A evacuação após cada mamada é normal, não se preocupe.

Observar quantidade que o bebê está urinando. Se estiver mamando adequadamente, terá que fazer bastante xixi.



## HIGIENE

O banho é um procedimento muito prazeroso para o bebê e para os pais, mas alguns cuidados devem ser observados no ritual do banho:

- Prepare tudo o que você vai utilizar durante e após o banho: sabonete neutro, shampoo, toalha, fraldas, pomada preventiva para assadura, roupas limpas e adequadas ao clima, algodão e líquido antisséptico.
- Prepare a banheira, lavando-a com água e sabão.
- Certifique-se de que o ambiente está agradável e as janelas fechadas.
- Prepare a água do banho (pode ser do chuveiro), verificando a temperatura com o cotovelo ou com o antebraço. Se utilizar termômetro na água, mesmo assim confirme com o cotovelo.
- Retire joias que possam machucar o bebê.
- Tire as roupas do bebê. Se tiver evacuado, remova as fezes com chumaços de algodão.
- Segure o bebê, passando seu braço esquerdo sob suas costas e apoiando-o pela axila esquerda.
- Coloque o bebê suavemente na água: primeiramente os pés e, aos poucos, mergulhando todo o corpo. Lave primeiro o rosto, somente com água, passando sua mão úmida sobre toda a região, primeiro de um lado e depois do outro.

- Você pode também umedecer um chumaço de algodão ou um pano macio, passando suavemente do centro do rosto para fora. Use um chumaço para cada olho e mude a posição do pano para evitar contaminações. Em seguida, ensaboe a cabeça com sabonete ou shampoo, enxágue bem, tendo o cuidado para que não escorra para os olhos. Sempre passe o sabonete em sua mão, para então aplicá-lo no bebê.
- A seguir, lave a parte da frente do corpo, inclusive os genitais; vire-o de bruços e lave a parte de trás. Não esqueça os espaços entre os dedos e todas as dobrinhas.
- Retire o bebê da água, embrulhe-o na toalha e seque-o sem esfregar, apenas pressionando a toalha sobre a pele. Novamente, lembre-se de secar bem todas as dobrinhas do bebê.
- Para limpar o cordão umbilical você precisa secar bem a região, passar o antisséptico recomendado pelo seu pediatra e vestir o bebê.



## RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES!

- O horário do banho deve ser definido de acordo com a disponibilidade e rotina da família. Dê preferência para a noite, pois o bebê relaxa e dorme melhor. O importante é que seja sempre no mesmo horário, para que o bebê se acostume a essa rotina.
- Cuidado com o uso das hastes flexíveis: nunca introduza na narina e nem no canal do ouvido. Use-as apenas para limpar as bordas das narinas e o pavilhão das orelhas. Essa limpeza pode ser feita com a ponta de um tecido macio umedecido.





## TROCA DE FRALDAS

A opção pelo tipo de fralda a ser utilizado (de pano, descartável, marca) é da família. O importante é que ela proporcione proteção, conforto e higiene ao bebê.

A troca deve ocorrer todas as vezes em que o bebê evacuar ou estiver molhado, em média de 3 em 3 horas durante o dia. Mudar essas condições pode provocar irritação na pele e causar assaduras.

Durante a troca, limpe bem a região das fraldas com pedaços de algodão embebidos em água morna e seque bem, por fim passe uma fina camada de creme preventivo de assaduras. Depois disso, coloque a fralda limpa.

Nas meninas, realize a higiene da parte íntima sempre de frente para trás. Abra os grandes lábios e verifique se não há resíduos de fezes entre os pequenos lábios, limpando-os delicadamente com algodão umedecido.

Nos meninos, não force o tecido que recobre a glândula do pênis. Exponha e remova delicadamente as secreções e os resíduos com algodão umedecido, limpando as dobras dos testículos.

Uma higiene bem feita é a melhor prevenção para assaduras.





## HIGIENE BUCAL

Realize diariamente a higiene bucal de seu bebê para evitar a criação de ambiente favorável às bactérias. Envolve seu dedo indicador em uma gaze limpa e umedecida em água filtrada.

Remova a película formada pelo leite ou por outros alimentos das gengivas da criança, com movimentos circulares em toda a superfície da boquinha, não esquecendo de limpar a língua.



## ROUPAS DO BEBÊ

As roupas do bebê devem ser macias e confortáveis e devem ser lavadas separadamente das demais roupas da família. Precisam também ser bem enxaguadas, para retirar todo o resíduo de detergente que possa causar irritação na pele do bebê, e passadas inclusive do lado avesso.

Cuidar com excesso de roupas. Recém-nascido possui extremidades frias (sendo pé, mão e nariz). Estarem geladas não indica frio. Avaliar frio ou calor através da nuca.



## SAÚDE DO BEBÊ

Situações que envolvem a saúde do bebê deixam os pais muito angustiados. Por isso, a escolha de um pediatra de sua inteira confiança é muito importante e deve ser feita já antes do nascimento do bebê. As consultas de rotina com o pediatra, chamadas de puericultura, devem acontecer uma vez por mês até o bebê completar um ano de vida. Nessas consultas, o pediatra fará a avaliação do crescimento e desenvolvimento do seu bebê e lhe dará todas as orientações necessárias. Existem situações em que você deve procurar logo a ajuda do pediatra.

Algumas situações de desconforto desaparecem com a mesma rapidez com que aparecem. Com o tempo, a mãe aprende a reconhecê-las e interpretá-las, sabendo quando é necessário procurar a ajuda do pediatra.

APRESENTAMOS A SEGUIR ALGUMAS SITUAÇÕES MAIS COMUNS NOS PRIMEIROS MESES DO BEBÊ PARA QUE VOCÊ POSSA IDENTIFICÁ-LAS:



## CHORO

O choro é a primeira forma de comunicação do bebê. Pode significar várias necessidades e a mãe logo vai saber distinguir os tipos de choro: pode estar com fome, estar molhado ou sujo, com frio ou calor, desconfortável, com sono, querendo companhia, atenção, entre outros.



## SOLUÇO

É normal bebês bem novinhos soluçarem bastante. No primeiro mês de vida, o bebê tem soluço todo dia, e mais de uma vez por dia. Os soluços não têm nada a ver com a respiração. São contrações do diafragma, provocadas pela irritação ou pela estimulação desse músculo, que ainda é imaturo. Muitas vezes a posição da amamentação ou da mamadeira faz com que o bebê engula muito ar, possivelmente desencadeando soluços, por isso procure sempre posicioná-lo com a cabeça mais elevada.

Para que o soluço passe com mais rapidez, coloque o bebê para sugar no seio.

Lembre-se sempre: nunca medique o seu bebê sem antes conversar com o pediatra. Situações semelhantes nem sempre têm a indicação do mesmo remédio.





## FEBRE

Entre os objetos de uso do bebê tenha um termômetro, pois a febre é uma situação que sempre preocupa os pais. Porém, você deve saber que a temperatura do bebê não se mantém constante durante todo o dia. Existe uma média, entre 36°C e 37°C, que pode variar para mais ou para menos.



## CÓLICAS

São comuns nos primeiros meses e normalmente provocam um choro repentino e descontínuo. São provocadas por gases e podem ser aliviadas com alguns cuidados:

- Observando se o bebê está mamando de forma correta: abocanhando o mamilo e a aréola, evitando a entrada de ar.
- Se estiver utilizando intermediário (bico de silicone) para amamentar, cuidar, pois poderá entrar ar.
- Fazendo-o arrotar a cada mamada.
- Poderá não arrotar em toda mamada.
- Colocando-o de bruços no seu colo.
- Deitando-o de costas, flexionando suas pernas suavemente sobre sua barriguinha, ou fazendo bicicletinha.
- Aquecendo a barriguinha com compressa quente - muito cuidado com a temperatura.
- Massagem na barriga.

Dependendo do caso, o pediatra poderá indicar uma medicação.



## ASSADURAS

A assadura pode ser provocada por:

- Higiene inadequada: as fraldas não são trocadas na frequência necessária ou a região não está sendo limpa adequadamente após cada troca.
- Alergia a algum produto existente na composição da fralda descartável ou resíduos de detergente na fralda de pano, ou por utilizar lenço umedecido. Se o bebê estiver com assadura, deixe-o sem fraldas o maior tempo possível, exponha-o à luz solar ou artificial e evite o uso de calça plástica, e não utilize lenço umedecido para higiene, apenas água morna.



## SAPINHO (MONILÍASE)

É uma doença provocada por fungos, atingindo a língua e a parte interna da boca, formando um conjunto de pontos brancos que impedem a alimentação normal do bebê, por ser dolorosa. Ela pode ser transmitida pelas mãos ou por objetos contaminados.

- Mantenha a higiene perfeita dos seios, mãos e objetos do bebê.
- Sempre lave as mãos antes de amamentar.
- Procure o pediatra para orientação no tratamento.



## DOR DE OUVIDO

Bastante comum, principalmente durante gripes e resfriados. O bebê se debate, virando a cabeça para os lados, esfrega os ouvidos, apresenta choro forte e recusa alimentos. Pode apresentar febre. Em algumas dessas situações, com o tempo, você terá mais segurança em agir. Mas sempre que ficar em dúvida, procure orientação médica do pediatra.



## ESPIRRO

Os recém-nascidos podem espirrar com frequência, mas não quer dizer necessariamente que estejam resfriados. Quando o bebê está resfriado, apresenta uma clara secreção mucosa semilíquida.



## PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Apresentamos a seguir as principais causas de acidentes na infância, que muitas vezes podem levar à morte. Supervisione seu filho o tempo todo e nunca o deixe sozinho.

A partir de alguns cuidados simples de segurança, acidentes podem ser prevenidos e evitados.



## QUEIMADURAS

- Não segure nada quente com a criança no colo.
- Verifique sempre a temperatura das bebidas e dos alimentos antes de dar à criança.
- Nunca deixe a criança sozinha com fogo aceso por perto.



## CHOQUES ELÉTRICOS

- Use protetores nas tomadas.





## AFOGAMENTOS

- Mantenha a criança afastada de piscinas, banheiras e baldes.



## ASFIXIA E ENFORCAMENTO

- Nunca deixe sacos plásticos ao alcance da criança.
- Nunca prenda a chupeta com cordões muito longos, nem que passem ao redor do pescoço da criança.
- Supervisione sempre que seu filho estiver comendo ou bebendo algo para não se engasgar.
- Verifique se os brinquedos não têm peças pequenas soltas e nem deixe objetos pequenos ao alcance da criança.
- Cuide com travesseiros e excesso de cobertas próximo a boca e nariz.



## INTOXICAÇÃO

- Guarde todos os medicamentos fora do alcance da criança.
- Mantenha produtos químicos de limpeza e bebidas alcoólicas nas suas embalagens originais e fora do alcance da criança.



## ACIDENTES DE AUTOMÓVEL

- Só transporte a criança no banco traseiro do carro, usando sempre a cadeirinha apropriada para a idade, bem presa ao banco de trás do carro.
- Procure orientação da cadeirinha adequada para transporte conforme idade.



## **SE LIGA NA DICA CONSCIENTE!**

Quem é mãe ou está prestes a ter o primeiro filho sabe que conversar com quem tem mais experiência pode ser muito útil para compartilhar informações e aprender um pouco mais sobre essa fase tão linda e importante, e é claro, as mães da Consciente não ficariam de fora desse momento.

Abaixo confira algumas dicas e mensagens passadas pelas diversas mães que fazem parte da nossa equipe.

*“Ser mãe foi a coisa mais incrível que me aconteceu e hoje não consigo imaginar a minha vida sem minhas duas filhas. A doação e a conexão de amor para mim foi e continua sendo algo extremamente natural, pois passei a enxergar a vida de outra maneira a partir do momento que descobri que estava grávida. Os problemas de antes se tonaram bobos, o lado egoísta é deixado de lado e cada nova descoberta é uma grande conquista.*

*Dica: Durante a gestação é muito comum recebermos muitas informações e orientação de toda parte sobre os cuidados com o bebê. É importante filtrar todas as dicas e na dúvida, sempre consultar o pediatra.”*

---

**Carla Brasil**

Mamãe da Eduarda e da Bianca

*“A mãe precisa ter uma boa alimentação;*

*Não desistir de amamentação por estar com pouco leite, pois isso desestimula a produção de leite;*

*Comer coisas fortificantes como: canjica, canja de galinha, goiabada e não ficar focando só em ficar magra, pois o neném precisa de um leite forte. ”*

---

**Rita de Cássia Alves Barros**

Mamãe da Amanda e do Carliston

*“A experiência que tive e gostaria de compartilhar é sobre a amamentação. Eu amamentei o Lúcio até dois anos e três meses (rsrs), apesar da recomendação de 6 (seis) meses. Não me arrependo de ter feito desta forma. O fato de tê-lo amamentado pelo período recomendado foi muito saudável principalmente para ele. Graças a Deus dificilmente ele adocece e tem uma boa imunidade.*

*É importante ressaltar que no período do aleitamento, principalmente nos primeiros meses, as mães devem seguir algumas recomendações em relação à alimentação que, no meu caso, foram passadas pelo médico, para que o bebê não tenha cólicas.*

*É preciso evitar:*

- alimentos que provoquem gases;
- bebidas alcoólicas;
- refrigerantes;
- pimenta;
- chocolate.”

---

**Eda Janina**  
Mamãe do Lúcio

*“Evitar grandes emoções durante a gravidez;*

*Evitar friagem na gestação, como por exemplo: ficar mexendo muito com água, sem chinelo;*

*Evitar comer muito sal;*

*Manter o neném sempre sequinho para evitar assadura e não colocar o neném para dormir na cama junto aos pais, pois isso é muito perigoso. ”*

---

**Juciene Fernandes de Souza**  
Mamãe da Karina e do Kaique

*“Como recém mamãe, o que posso dizer que me ajudou muito na minha gestação foi cuidar do corpo e principalmente da mente. Temos que ficar atentas ao consumo de sal e doce, para evitar doenças graves como diabetes gestacional e eclâmpsia. Uma caminhada leve, de 30 minutos, todos os dias já ajuda na saúde da mãe e do bebê e o controle do peso é super importante.*

*Para quem deseja parto normal, um exercício que foi fundamental para eu entender o que era a tal da “força”, foi o Epi-no. É feito com fisioterapeuta, que tenha experiência em gestantes e no manuseio do aparelho. Também fiz Pilates, e o melhor é que foi pela Unimed, então não tive custo algum. Só com o epi-no, que foi feito particular.*

*Um livro que me apaixonei e super recomendo é o Beçame Mucho, do Dr Carlos Gonzalez. Fala sobre criação com apego, de respeitarmos o tempo do bebê, e que acima de tudo, cada bebê é único.*

*Quando a Rafa nasceu eu entendi, de verdade, o que é ficar sem dormir, então o que dizem por aí de descansar enquanto o bebê dorme, faz toda diferença. De dia, ou de noite... O bebê dormiu, esqueça a casa e cuide de você. É a gente que eles querem, então temos que descansar. As vasilhas na pia podem esperar!*

*O puerpério (período que decorre desde o parto até que os órgãos genitais e o estado geral da mulher voltem às condições anteriores à gestação) é muito intenso! Claro que cada mulher sente a sua maneira. Então, não tenha vergonha de chorar, desabafar ou até mesmo recusar aquela visita de última hora por não estar bem. É um turbilhão de hormônios, uma fase que requer muito cuidado e delicadeza da família.*

*Não se prenda a comparações quando o bebê nascer. Bater um papo, trocar ideias é saudável, mas não fique presa ao desenvolvimento de outros bebês.*

*Cuide da alimentação quando o bebê nascer. Se der, evite alimentos que dão gases, pelos 3 primeiros meses. Passa rápido!*

*Beba água! Beba água! Beba água! Água vai ser sua companheira dia e noite! É o que produz leite, então, beba água.*

*Tenha calma (por mais difícil que seja) e tente levar a maternidade com leveza. Seu bebê é um ser humano que depende de você para aprender tudo. Eles só desenvolvem os hormônios responsáveis por entender o que é dia e o que é noite com 6 meses, então, pode ser que até lá eles acordem várias vezes a noite, e por mais cansativo que isso seja, temos que respeitar e entender que eles estão aprendendo, assim como nós ainda aprendemos coisas que não sabemos. Um dia após o outro!”*

---

**Katarina Gomes**  
Mamãe da Rafaela

## FONTES

- <http://portal.saude.gov.br>
- <http://aleitamento.med.br>
- <http://criancasegura.org.br>
- Os Primeiros Meses do Bebê - Sociedade Brasileira de Pediatria
- Cartilha da Gestante Unimed Cuiabá
- <http://brasil.babycenter.com/>

---

[CONSCIENTECONSTRUTORA.COM.BR](http://CONSCIENTECONSTRUTORA.COM.BR)