



PAPAI CONSCIENTE

Parceria de Pai:
Dicas e orientações
para você aproveitar
a paternidade por
completo



SUMÁRIO

Carinho: a palavra da vez!	03
Se mostre interessado.....	04
Abandone antigos hábitos.....	04
É hora de colaborar, pois ela precisa descansar	04
Converse com os amigos.....	05
Participe das compras.....	05
Compartilhem a organização das finanças.....	06
A hora do banho.....	06
Vacinas.....	07
Sua ajuda na hora de trocar fraldas é indispensável!.....	07
Fontes.....	07

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi desenvolvida para orientar os futuros papais, de primeira viagem ou não, a passarem pelo momento da maternidade com mais informação e preparados para auxiliarem as mães na maioria das atividades do dia a dia. As principais orientações devem ser passadas pelo ginecologista, obstetra e pediatra.

BOA LEITURA E UMA
EXCELENTE PATERNIDADE!



CARINHO: A PALAVRA DA VEZ!

Com a evolução da gravidez, as alterações hormonais e as mudanças no corpo podem fazer que sua parceira se sinta menos atraente e um pouco mais irritada e é nesse momento que você deve demonstrar carinho e apoio.

Faça elogios e não deixe que essa fase tão linda e transformadora seja sentida por ela como um momento ruim por se encontrar fora dos padrões ou por ter engordado alguns quilos.

Se ela se mostrar mais impaciente e sensível saiba entender que é apenas um processo hormonal (natural em todas as mulheres grávidas) e que a melhor maneira de ajudar é estar ao lado, sabendo ouvir e demonstrando afeto.





SE MOSTRE INTERESSADO

É fundamental que você demonstre interesse em todos os momentos, e é dessa forma que você vai começar a exercer o seu papel de pai: dando atenção à mãe.

Ir às consultas e acompanhar o pré-natal é um papel de ambos: pai e mãe.

Esse acompanhamento próximo da gestação também ajuda você a criar elos com o bebê.



ABANDONE ANTIGOS HÁBITOS

Sabe aquela vontade de parar de fumar ou de começar a se alimentar melhor? O momento de se tornar pai é excelente para essa mudança, afinal você quer ser um bom exemplo para o seu filho (a).

Além disso, a mãe precisa de todo o cuidado com a alimentação nesse período, ficando longe de bebidas alcoólicas e cigarro: se você se mantém focado, tudo ficará muito mais fácil para ela também.



É HORA DE COLABORAR, POIS ELA PRECISA DESCANSAR.



É normal que nos primeiros meses de gravidez, sua parceira se sinta mais cansada e tenha mais sono que o normal. Nesse momento é importante lembrar que uma vida juntos deve ser compartilhada em todos os sentidos e isso inclui tarefas domésticas, compras no supermercado e muito mais: **FAÇA A SUA PARTE!**



CONVERSE COM OS AMIGOS

O nascimento de um filho gera inúmeras dúvidas nos pais, e nesse momento é importante ter com quem tirar dúvidas ou simplesmente desabafar.

Procure seus amigos: se você deixar acumular frustrações e preocupações pode acabar descontando na sua parceira e causando mais tensão e estresse.



PARTICIPE DAS COMPRAS

Escolher a decoração do quarto do bebê, as primeiras roupinhas e preparar a mala para a maternidade parece 'coisa de mulher' mas deve ser algo compartilhado entre o casal. Envolve-se e procure curtir esse momento.

Você também pode iniciar a pesquisa pelo melhor carrinho e cadeirinha para o carro: itens indispensáveis para quando o bebê nascer.





COMPARTILHEM A ORGANIZAÇÃO DAS FINANÇAS

Ter um filho impacta diretamente nas despesas da casa, e por isso tudo deve ser organizado e compartilhado entre o casal. Faça planilhas com os possíveis gastos e se programe com antecedência para não ter surpresas no futuro.



A HORA DO BANHO



O momento do banho é super importante e pode ser uma excelente oportunidade para você ajudar, pois nesse momento a mãe pode descansar ou cuidar de outros afazeres. No começo pode parecer complicado, mas com paciência e carinho você vai pegando o jeito e com o passar do tempo vai tirar de letra.

Os primeiros banhos não precisam ser demorados, mas precisam garantir que o bebê fique limpinho.

Ao lavá-lo, preste especial atenção ao seguinte:

- As áreas genitais e da fralda;
- As mãos e os pés. Verifique entre os dedos das mãos e pés também;
- As dobras na parte de trás dos joelhos, o pescoço e as coxas;
- O rosto. Se sujeirinhas se acumularam em volta dos olhos, use uma bola de algodão para removê-las;
- Axilas - fiapos de lençóis podem se acumular aqui;
- Atrás das orelhas.



VACINAS

O calendário de vacinação do bebê é um dos documentos mais importantes e você deve ficar atento aos detalhes para não perder nenhuma data.

A seguir separamos as vacinas que seu filho deve tomar até os 4 anos de idade (você pode fazer o acompanhamento por aqui ou recortar na parte pontilhada e guardar em um local seguro).



SUA AJUDA NA HORA DE TROCAR FRALDAS É INDISPENSÁVEL!

Trocar a fralda do bebê é um dos momentos que mais se repetem nos primeiros anos de vida e é fundamental ter atenção para mantê-lo sempre sequinho, confortável e sem assaduras. Sua ajuda nesse processo será muito importante e é preciso ficar atento com alguns detalhes:

- 1. Retire a fralda usada e limpe entre as dobrinhas da pele do bebê com toalhinhas umedecidas.**
- 2. Levante o bebê cuidadosamente pelos tornozelos e deslize uma fralda limpa por baixo.**
- 3. Feche a fralda e ajuste as abas elásticas para não ficarem muito apertadas ou muito soltas, você deve ser capaz de colocar dois dedos confortavelmente entre a fralda e a barriguinha do bebê.**

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/>
- <https://www.pampers.com.br>

Grupo Alvo	Idade	BCG	Hepatite B	Penta/DTP	VIP/VOP	Pneumocócico a 10V (conjugada)*	Rotavírus Humano	Meningocócica C (conjugada)*	Febre Amarela	Hepatite A**	Tríplice Viral	Tetra Viral***
CRIANÇAS	Ao nascer	Dose única	Dose ao nascer									
	2 meses			1ª dose	1ª dose (com VIP)	1ª dose	1ª dose					
	3 meses							1ª dose				
	4 meses			2ª dose	2ª dose (com VIP)	2ª dose	2ª dose					
	5 meses							2ª dose				
	6 meses			3ª dose	3ª dose (com VIP)							
	9 meses								Uma dose			
	12 meses						Reforço	Reforço			1ª dose	
	15 meses				1º reforço (com DTP)	1º reforço (com VOP)				Uma dose (15 meses até 23 meses)		Uma dose
	4 anos				2º reforço (com DTP)	2º reforço (com VOP)			Reforço			



CONSCIENTECONSTRUTORA.COM.BR