



INFORMAÇÕES
ÚTEIS E CONFIÁVEIS
EXPLICADAS POR
MÉDICOS E
RELATOS DE QUEM
JÁ VIVEU ESSA FASE

O QUE NINGUÉM TE CONTA SOBRE

Ter um bebê

22 DICAS

E CURIOSIDADES SOBRE

A GESTAÇÃO E OS
DOIS PRIMEIROS
ANOS DA CRIANÇA

UM OFERECIMENTO:

Clearblue

baby
Dove

femibion

Bepantol Baby

Johnson's

Pampers



UM MUNDO DE novidades

Talvez você nunca tenha feito as contas, mas, da primeira semana de gestação até o bebê completar 2 anos, são cerca de mil dias. E que período transformador é esse! Primeiro vêm a descoberta da gravidez e suas dores e delícias. Após nove meses, quando o pequeno chega, é preciso reorganizar a vida para dar a ele toda a atenção. Depois, já maiorzinha, a criança exige outros ajustes na rotina.

Este e-book reúne dicas de saúde e bem-estar para a gestante e o bebê. Ouvimos médicos e outros especialistas da área, além de pessoas que experimentam no dia a dia o que é ser mãe ou pai. É um tsunami de novidades, mas, com informação, é possível encará-lo de forma mais tranquila e curtir o melhor de cada fase.

Entre as dicas, há quatro páginas com conteúdos planejados para você baixar em separado e ter sempre à mão, no seu celular ou computador. Ou, ainda, para compartilhar nas redes sociais. **Procure por este ícone!**



CONFIRA OFERTAS EXCLUSIVAS
DESTE ESPECIAL:

 DROGASIL

 Droga Raia

GESTAÇÃO

PRIMEIROS 6 MESES

ATÉ OS 2 ANOS

CAPÍTULO 1

Gestação



ENQUANTO A BARRIGA VAI CRESCENDO,
A MAMÃE PODE (E DEVE) SE ALIMENTAR
BEM, FICAR DE OLHO NA SAÚDE E
AJUSTAR A ROTINA DE BELEZA

UM OFERECIMENTO:

Clearblue

femibion[®]



SERÁ QUE É HOJE?

Prestar atenção no próprio organismo e saber quais são os dias mais propícios a uma gravidez marca o início da jornada da mulher tentante. A liberação do óvulo acontece mais ou menos na metade do ciclo. Supondo que este seja regular e de 28 dias, a ovulação se dá entre o 14º e o 17º dia após a menstruação, segundo o ginecologista especialista em reprodução assistida Sandro Sabino, [@clinicavilara](#), de Belo Horizonte.

Como os espermatozoides sobrevivem por um tempo dentro do corpo da mulher, ela pode engravidar caso tenha uma relação sexual (sem proteção) até uns três ou quatro dias antes da ovulação.

Se, no entanto, o ciclo for irregular, será mais difícil para a tentante reconhecer quando está fértil. Não é à toa que os testes de ovulação vendidos em farmácias se tornaram mais populares nos últimos anos.

Eles medem a concentração do hormônio luteinizante (LH) na urina: quando o nível do LH aumenta, é sinal de que a ovulação está próxima. Podem não ser 100% precisos, mas dão uma estimativa para a mulher.

De acordo com o especialista, com dois ou três dias de atraso na menstruação, os testes de gravidez realizados por meio da urina conseguem flagrar uma gestação; para os de sangue, basta um dia. “É muito importante que a gestação seja detectada o quanto antes, pois isso possibilita um melhor acompanhamento pelo médico obstetra. Avaliação de fatores de risco, cuidados pré-natais iniciais, confirmação do datamento gestacional e realização precoce de exames de imagem são algumas das vantagens”, explica Sabino.



O **Teste de Ovulação Clearblue Digital** ajuda a aumentar suas chances de engravidar naturalmente ao identificar seus dois dias mais férteis em cada ciclo. Ele faz isso medindo as alterações no nível do principal hormônio da fertilidade com precisão superior a 99%*.

*Mais de 99% de precisão na detecção do aumento de LH.



NUTRIÇÃO EM DOSE DUPLA

Manter uma dieta balanceada, com redução de gorduras, açúcar e sódio, é importante não apenas para a gestante, mas também para mulheres que estão tentando engravidar.

Para que a gestação e o bebê sejam saudáveis, recomenda-se um planejamento nutricional. Quem não iniciou a ingestão de ácido fólico três meses antes da concepção deve fazê-lo assim que o teste der positivo. “Essa vitamina afasta problemas no sistema nervoso central da criança”, diz a ginecologista e obstetra Luciana Delamuta, [@dra.lucianadelamuta](#), de São Paulo. Já o ferro costuma ser indicado a partir do segundo trimestre – ele previne anemia na mãe e ajuda o cérebro e a musculatura do feto a se desenvolverem bem. Atenção: só adote suplementos alimentares sob orientação médica.

O cardápio deve ser natural e equilibrado para nutrir adequadamente mãe e filho. Quer mais uma razão para comer bem? “As papilas



gustativas se desenvolvem ainda na fase uterina. Logo, a gestante que experimenta sabores variados contribui para que a criança aceite melhor os alimentos no futuro”, avisa a nutricionista especialista em gestantes Mariel de Barros, [@marieldebarrosnutricionista](#), de Balneário Camboriú (SC).

Inclua no menu diário proteínas magras, grãos e cereais integrais, sementes e vegetais. Não é para “comer por dois” – isso leva a engordar além do necessário, colocando a saúde em risco. Grávidas com diabetes gestacional, hipertensão e outras complicações precisam de dieta orientada por nutricionista.



FEMIBION:
multivitamínicos para
diferentes estágios

Indicado do planejamento da gravidez até a 12^a semana de gestação, o **Femibion Fase 1** inclui metilfolato, colina, iodo e mais oito vitaminas e minerais.

O **Femibion Fase 2** é para gestantes a partir da 13^a semana de gravidez. Contém DHA e outros nutrientes.

Já o **Femibion Fase 3** combina nutrientes fundamentais para uma amamentação saudável, entre eles: metilfolato, colina, ômega 3, vitamina A e ferro.

FEMIBION® NÃO CONTÉM GLÚTEN.

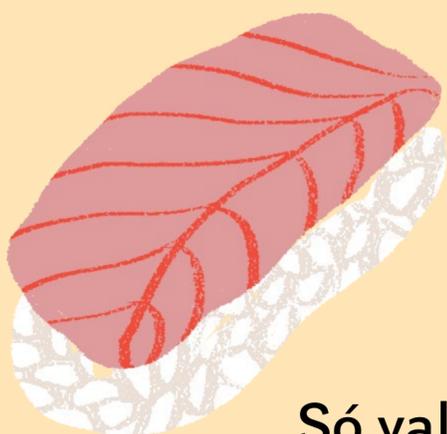
PODE OU NÃO PODE?

3

Durante a gestação, é preciso cuidado extra na escolha dos alimentos, pois alguns deles podem prejudicar a saúde do bebê e da mãe. As dicas são da nutricionista Mariel de Barros, @marieldebarrosnutricionista, de Balneário Camboriú (SC)

PODE, MAS COM ATENÇÃO*

* somente se o obstetra e/ou o nutricionista liberar



PEIXE CRU

Existe o risco de provocar intoxicações alimentares.



SALADA CRUA

Só vale comer em casa, depois de lavar bem as folhas e desinfetá-las com solução clorada.



FAST FOODS TRADICIONAIS

Hambúrguer, fritas e afins são cheios de sódio e calorias: causam sobrepeso e eventuais problemas gestacionais.



CAFÉ

A cafeína pode elevar o risco de aborto espontâneo**.

REFRIGERANTES

Trazem muito açúcar e corantes com potencial cancerígeno.



ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Biscoitos, macarrão instantâneo e snacks, por exemplo, têm muito açúcar, sódio e gordura saturada, que elevam o risco de complicações na gravidez.

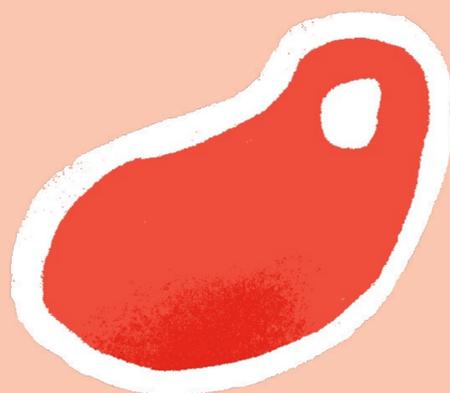


**Segundo um estudo revisional publicado em março/2020 no *BMJ Evidence-Based Medicine*, renomado periódico inglês de medicina.



CHÁS DE PLANTAS*

As ervas têm substâncias pouco estudadas, por isso não se sabe qual seria a quantidade segura na gravidez.



CARNE CRUA OU MALPASSADA

Existe o risco de provocar toxoplasmose, além de intoxicações alimentares.



BEBIDAS ALCOÓLICAS

Causam sérios danos à saúde do bebê.



MEL E PALMITO

Podem estar contaminados pela bactéria que ocasiona o botulismo.



BACALHAU, CAÇÃO, ATUM E PEIXE-ESPADA

Geralmente contêm metais pesados, que fazem mal à saúde.



LEITE (E QUEIJO) NÃO PASTEURIZADO

Pode carregar bactérias que provocam doenças.



OVO CRU

Maionese caseira, gemada, musses e outros preparos podem vir com salmonela, bactéria causadora de infecções gastrointestinais.



*Inclui chá branco, verde, preto e chá-mate.

UM OFERECIMENTO:

Clearblue *femibion*

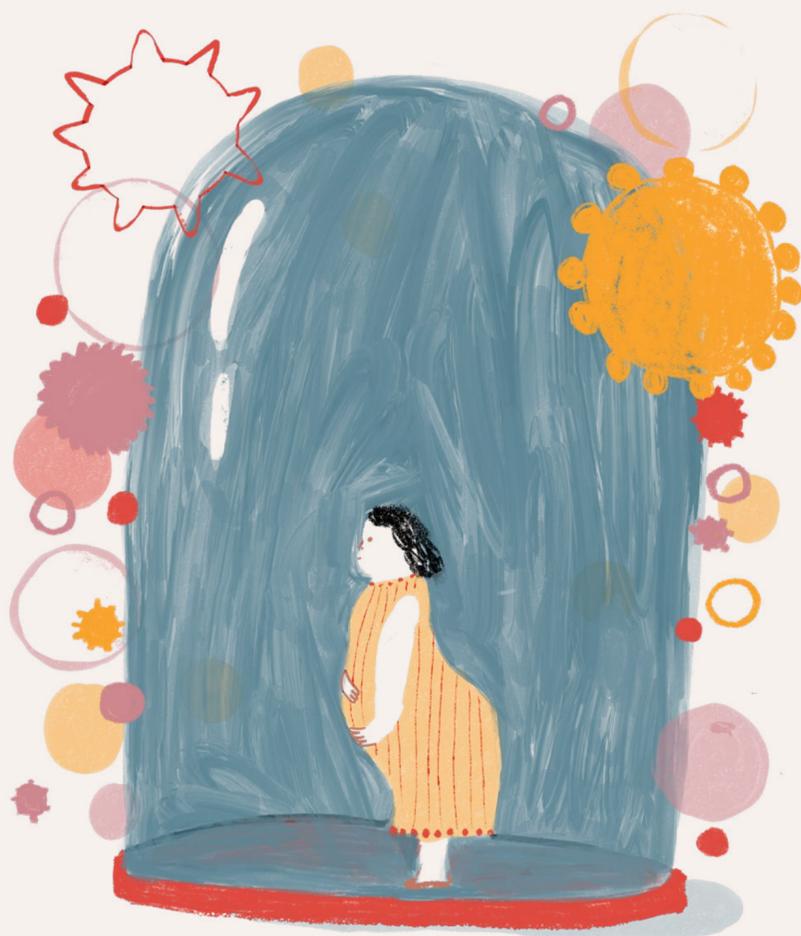


DORES SOB CONTROLE

Uma coisa é certa: incômodos vão surgir ao longo dos nove meses. Um deles é a dor nas costas, comum no último trimestre.

“Conforme a barriga cresce, o eixo da gestante muda e, portanto, há alterações na curvatura da coluna que sobrecarregam a lombar”, diz a ginecologista e obstetra Luciana Delamuta, [@dra.lucianadelamuta](#), de São Paulo.

Muita gente também reclama de cólicas, que aparecem logo no início, por causa do desenvolvimento da placenta, e a partir da segunda metade da gravidez, quando o útero apresenta contrações de treinamento. Já a cefaleia está associada às mudanças hormonais e ao peso extra. Para aliviar esses desconfortos, a dica é fazer repouso e, se necessário, tomar um analgésico receitado pelo obstetra – anti-inflamatórios são totalmente contraindicados. Ah, para dores na lombar, vale resgatar a bolsa de água quente.



REPELENTES E VACINAS CRIAM ESCUDO

Com a caderneta de vacinação em dia, mulheres que estão tentando engravidar e gestantes previnem doenças graves e ainda protegem o bebê. Não é demais? No pré-natal, o obstetra vai avaliar a imunidade da mãe e indicar as vacinas que ela precisa receber.

Segundo a ginecologista e obstetra Gabriela Bezerra, [@dra.gabrielabezerra](https://www.instagram.com/dra.gabrielabezerra), de São Paulo, três tipos são essenciais na gravidez, como a vacina contra influenza, que afasta complicações causadas pelo vírus da gripe e pode ser tomada em qualquer mês. Outra é a contra hepatite B, capaz de proteger a gestante e o bebê, já que a infecção pode ser transmitida no parto. São três doses intervaladas a partir do segundo trimestre – caso a mulher já tenha sido vacinada, não precisa fazer isso novamente.





O terceiro imunizante indispensável é a tríplice bacteriana acelular (dTpa), que defende de difteria, coqueluche e tétano. “A dTpa deve ser aplicada após a 20ª semana, conforme a orientação do Ministério da Saúde”, destaca a ginecologista, que também salienta a importância da vacina contra covid-19, segura em qualquer fase da gravidez – tome todas as doses, ok?

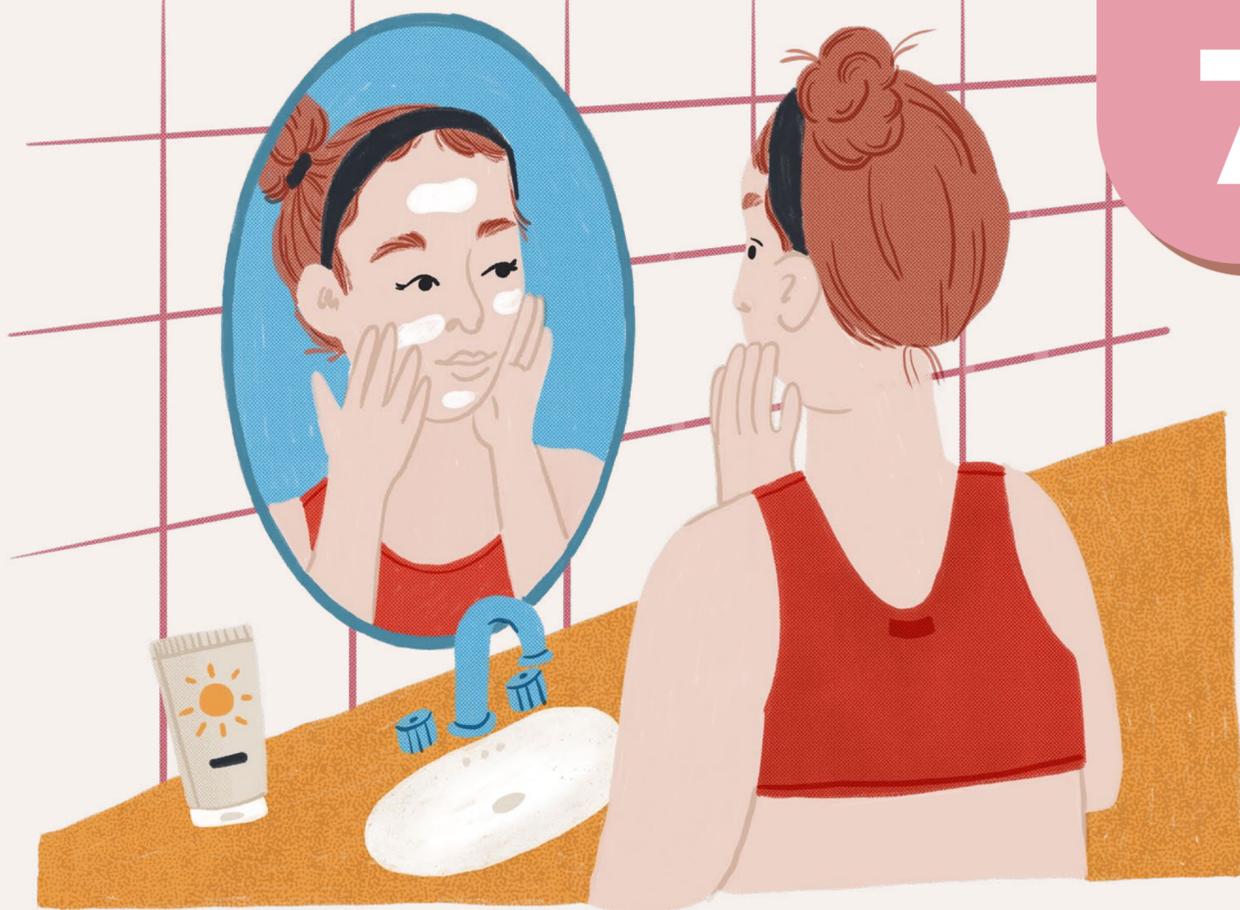
Para passar bem longe de dengue, zika e chikungunya, a especialista recomenda a utilização de repelentes à base de icaridina, sobretudo no verão, quando há mais insetos transmissores dessas doenças. Vale lembrar que a zika está diretamente relacionada à microcefalia, distúrbio neurológico que afeta o cérebro do bebê.



ESTRIAS E FLACIDEZ - COMO EU LIDEI

“Hidratação caprichada e ganho de peso controlado. Esses foram os cuidados que adotei durante minha gestação e que recomendo às pacientes para evitar estrias e flacidez. Essa dupla pode surgir principalmente no abdômen, por causa do estiramento da pele. Como me exercitei e segui uma dieta saudável, engordei cerca de 10 quilos, uma média boa. E já que estava hidratando bem o corpo, as estrias não apareceram. Ainda não tenho certeza, mas acho que ganhei uma flacidez leve. A boa notícia é que esses problemas podem ser tratados em clínicas dermatológicas logo após o parto. Para as estrias, indico laser e radiofrequência microagulhada; para a flacidez, bioestimuladores de colágeno e um laser especial, que combina duas tecnologias.”

IARA RESENDE, @dra.iararesende,
34 anos, dermatologista, de São Paulo,
mãe de Mário, 1 mês



MANCHAS: DÁ PARA PREVENIR

As mudanças hormonais que ocorrem na gravidez ativam a produção de melanina (responsável pela pigmentação da pele), favorecendo o surgimento de melasmas, aquelas manchas amarronzadas que a gente detesta. Quem tem predisposição genética pode sofrer ainda mais. “Para prevenir o melasma, o ideal é evitar ao máximo a exposição ao sol e, no dia a dia, sempre aplicar protetor solar ou base com FPS 30 no rosto”, indica a dermatologista Geisa Costa, [@drageisacosta](#), de São Paulo. Mesmo assim, se algumas danadinhas aparecerem, trate-as a partir do segundo trimestre, desde que o obstetra dê o sinal verde. Atenção: algumas substâncias comumente usadas para atenuar manchas, como a hidroquinona e o ácido retinoico, são proibidas durante a gestação, porque prejudicam o desenvolvimento do bebê.

GESTÃO

PRIMEIROS 6 MESES

ATÉ OS 2 ANOS

CAPÍTULO 2

Primeiros 6 meses



DÁ TRABALHO CUIDAR DO NOVO
INTEGRANTE DA FAMÍLIA, MAS A CADA DIA
QUE PASSA A RELAÇÃO COM
O PEQUENO FICA MAIS GOSTOSA

UM OFERECIMENTO:



Bepantol® Baby





VACINAR É AMAR

As gotas e picadinhas que previnem várias doenças graves podem causar choro, febre e dor no bebê, mas nada que justifique não vacinar. As lágrimas secam, e, se a febre incomodar, o pediatra pode indicar um antitérmico em gotas ou na forma de adesivo. Já o efeito positivo da imunização se estende pela vida!

“Logo depois do nascimento, é importante que os pais conversem com o pediatra sobre o **calendário de vacinação infantil da Sociedade Brasileira de Imunizações**, pois há algumas diferenças entre os imunizantes disponíveis na rede pública e na particular”, orienta a pediatra Kelly Oliveira, **@pediatriadescomplicada**, de São Paulo. O bebê já toma a primeira dose contra a hepatite B na maternidade. “Quanto à BCG, que impede formas graves de tuberculose, o ideal é que seja aplicada após os resultados do teste do pezinho ampliado”, completa. A maioria das vacinas é fornecida de modo intervalado – confira a caderneta da criança todo mês para não atrasar nenhuma etapa.



QUE DELÍCIA DE BANHO!

Se servisse só para higienizar, já seria ótimo, mas o banho ainda ajuda a relaxar e suaviza cólicas. A banheirinha continua sendo bem-vinda, mas que tal experimentar ir para baixo do chuveiro com o filhote no colo? Junto a seu corpo, ele vai se sentir seguro. Alguns cuidados previnem acidentes, como pisar em um tapete antiderrapante e fugir de cosméticos com embalagem de vidro.

É importante escolher um sabonete líquido específico para bebês e que seja o mais neutro possível. “Utilize uma quantidade pequena e limpe principalmente o bumbum e a área genital”, aconselha a pediatra Kelly Fardin, [@dra.kellyfardin](#), de São Paulo. “Lançar mão do mesmo produto no cabelo e no corpinho também funciona”, completa. Atenção à temperatura da água: ela deve ser morna, para não ressecar a pele sensível do pequeno.

No inverno, coloque um aquecedor portátil no banheiro para que o ar fique maisquentinho e não seja necessário esquentar demais a água. Outra recomendação da especialista: caso seja preciso um segundo banho no dia, procure usar somente água, para preservar a gordura que é essencial à saúde da pele.

Se quiser testar outro tipo de banho, opte pelo de balde e escolha um modelo adequado para a função. “Com a cabeça para fora e o corpo submerso e encolhido, o bebê relaxa porque se sente no ventre materno”, afirma a pediatra. O ideal é que o adulto segure a criança sob o braço ou pelos ombros, deixando a outra mão livre para passar o sabonete.



Dá pra arriscar com o sabonete na pele do bebê?

NANANINANÃO

O Sabonete de Glicerina da Johnson's é

4x mais cuidado:

1. Limpa suavemente.
2. Protege contra o ressecamento.
3. Seguro para a pele desde o 1º dia.
4. Apenas ingredientes seguros e 100% livres de álcool.

Possui fórmula exclusiva e **100% livre de álcool**, corantes e sulfato. Por isso, não irrita a pele.





CABELO DE ANJO

Há bebês que nascem carequinhas; outros, com a cabeça coberta. Alguns logo perdem os fios, ao passo que outros só encorpam a cabeleira! Cada criança é de um jeito – e tudo bem, como explica a dermatopediatra Michelle Massière, [@michellemassiere](#), de Macaé (RJ). Os fios definitivos costumam aparecer entre o terceiro e o sexto mês e, enquanto forem ralinhos, podem ser lavados com o mesmo sabonete usado no corpo. “O shampoo entra na rotina quando o bebê fica mais cabeludinho. Já o condicionador é indicado, em geral, depois de 1 ano, conforme o volume de cabelo e a facilidade ou a dificuldade de penteá-lo.”

O cuidado com os cabelos e o couro cabeludo dos bebês é essencial. Por isso, **Baby Dove** desenvolveu produtos especiais para esse momento. Hipoalergênicos e com tecnologia sem lágrimas, os **shampoos e condicionadores Baby Dove** possuem ingredientes suaves, pH neutro e ação duradoura, repondo a hidratação e os nutrientes essenciais para o crescimento saudável dos cabelos de seu filho.





SEM ASSADURAS

Para evitar as doloridas marcas vermelhas, troque a fralda a cada três ou quatro horas ou sempre que ela sujar. Limpe a pele com algodão umedecido em água morna e, se necessário, use sabonete para bebê. “É essencial secar bem a região e aplicar pomada à base de óxido de zinco, que forma uma barreira protetora”, diz a pediatra Kelly Oliveira, [@pediatriadescomplicada](#), de São Paulo. Se, apesar dessa rotina de higiene, surgirem assaduras, procure o médico, pois é possível que a origem do problema seja um fungo. Nesse caso, é preciso intensificar os cuidados já citados e tratar a criança com a medicação que o profissional vier a prescrever.



Bepantol® Baby Creme Antiassaduras contém fórmula pura e pró-vitamina B5, que hidrata a pele de dentro para fora. O creme possui lanolina, que cria uma barreira protetora transparente. É livre de parabenos, perfumes e corantes para oferecer higiene delicada e proteção profunda.





DÁ-LHE FRALDA!

“O melhor presente do chá de bebê é a fralda descartável – nem imagino quantos pacotes meus filhos já usaram! Aprendi a pôr o 'acessório' quando o Arthur nasceu e sempre preferi o modelo aberto nas laterais, que se ajusta bem ao corpo. O do tipo short é mais útil quando o bebê começa a andar. Ao investir em um produto bom, nem sempre é necessária a versão noturna, porque a do dia dá conta. Com a chegada da Laura, a caçula, as fraldas voltaram ao meu dia a dia. E lá vai ela para o tamanho M...”

AGEU VIANA, @papaidescomplicado, 36 anos, consultor de serviços de saúde, de Caratinga (MG), pai de Arthur José, 3 anos, e de Laura Maria, 3 meses



Pampers Premium Care Pants

oferece todo ajuste e segurança contra vazamentos de Pampers Pants, protegendo a pele delicada do bebê com sua loção hipoalergênica e seu toque macio.



Pampers Pants Ajuste Total deixa seu bebê soltinho para fazer qualquer movimento! Com cintura superelástica, ela garante ajuste perfeito para zero vazamentos. E ainda traz praticidade, porque é muito fácil de vestir e fácil de tirar: é só rasgar do ladinho e descartar usando a fita de descarte. Solte sua ferinha com a proteção da Pampers Pants Ajuste Total.





A HIDRATAÇÃO COMEÇA CEDO

A pele sensível do bebê pede hidratação diária, pois está sujeita a ressecamento e agressões externas. “O produto escolhido não deve ter fragrância, corantes nem conservantes e precisa ser específico para a faixa etária”, orienta a dermatopediatra Michelle Massière, [@michellemassiere](#), de Macaé (RJ). Segundo a especialista, o hidratante tem como função reconstruir a película de água e gordura da derme, impedindo a perda de líquido ao longo do dia.

O momento certo de aplicar o creme é após o banho, para melhor absorção: aqueça levemente o hidratante nas mãos e faça movimentos delicados no rosto e em todo o corpo da criança. Se a pele apresentar algum tipo de irritação, consulte um especialista antes de utilizar qualquer cosmético.



MASSAGEM FAZ BEM e o bebê adora

TOQUES SUAVES NO CORPO DA CRIANÇA A LEVAM A UM RELAXAMENTO PROFUNDO. E MAIS: FORTALECEM A CONEXÃO ENTRE OS PAIS E O PEQUENO. PARA DEIXAR A MASSAGEM MAIS AGRADÁVEL, A DERMATOPEDIATRA MICHELLE MASSIÈRE, @MICHELLEMASSIERE, DE MACAÉ (RJ), INDICA AQUECER ENTRE AS MÃOS ALGUMAS GOTINHAS DE ÓLEO 100% VEGETAL EXTRAÍDO A FRIO (COMO OS DE ABACATE OU AMÊNDOA) ANTES DE INICIAR AS MANOBRAS.



UM OFERECIMENTO:





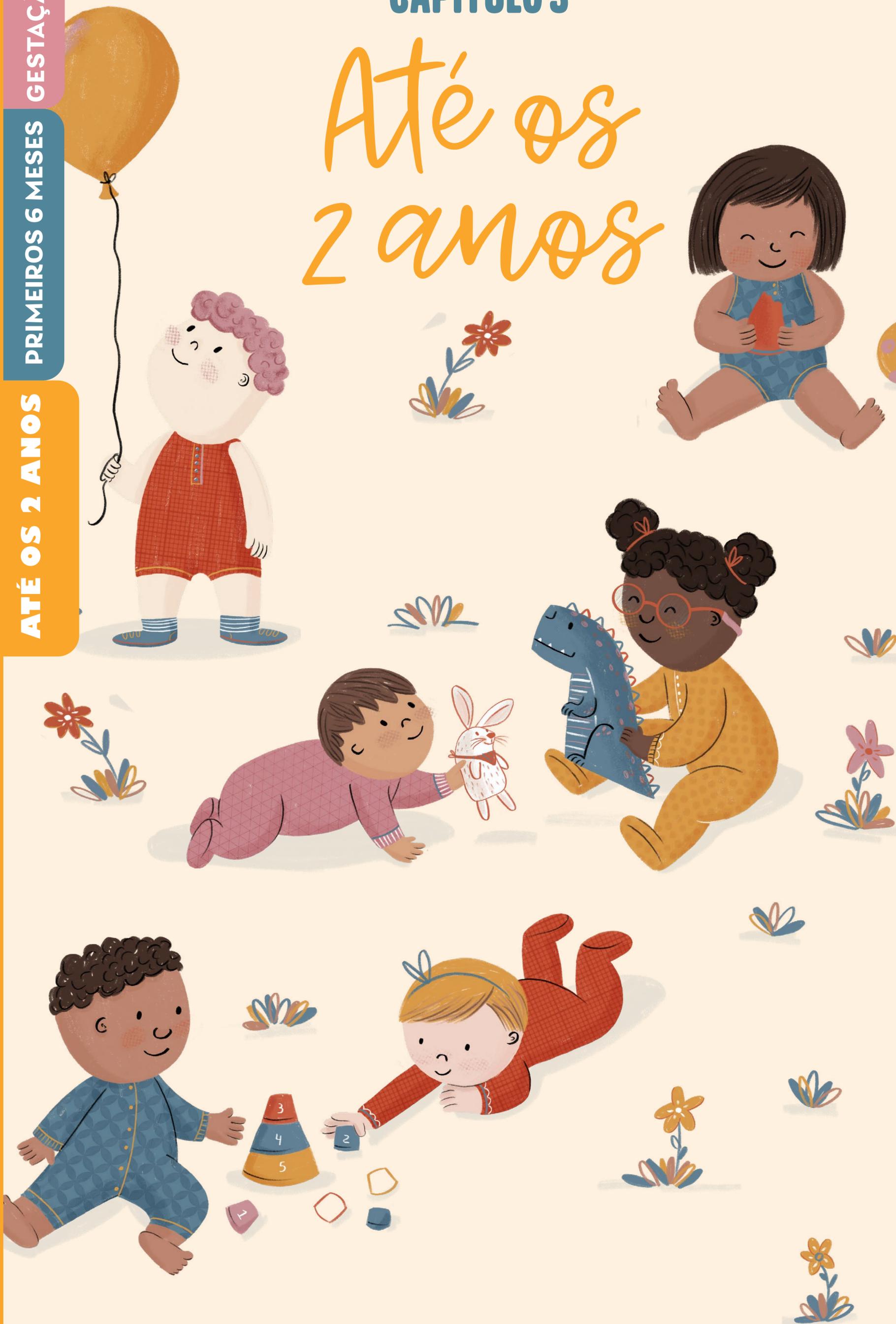
NINGUÉM MERECE TER CÓLICA

Essa dor abdominal intensa, que em geral surge na primeira semana de vida e vai até os 3 meses (mas pode se estender até os 6 meses), tem diferentes causas, como intestino imaturo, alergia à proteína do leite ingerido pela mãe e sensibilidade individual da criança. Nem sempre é possível fugir das cólicas, mas... não custa tentar!

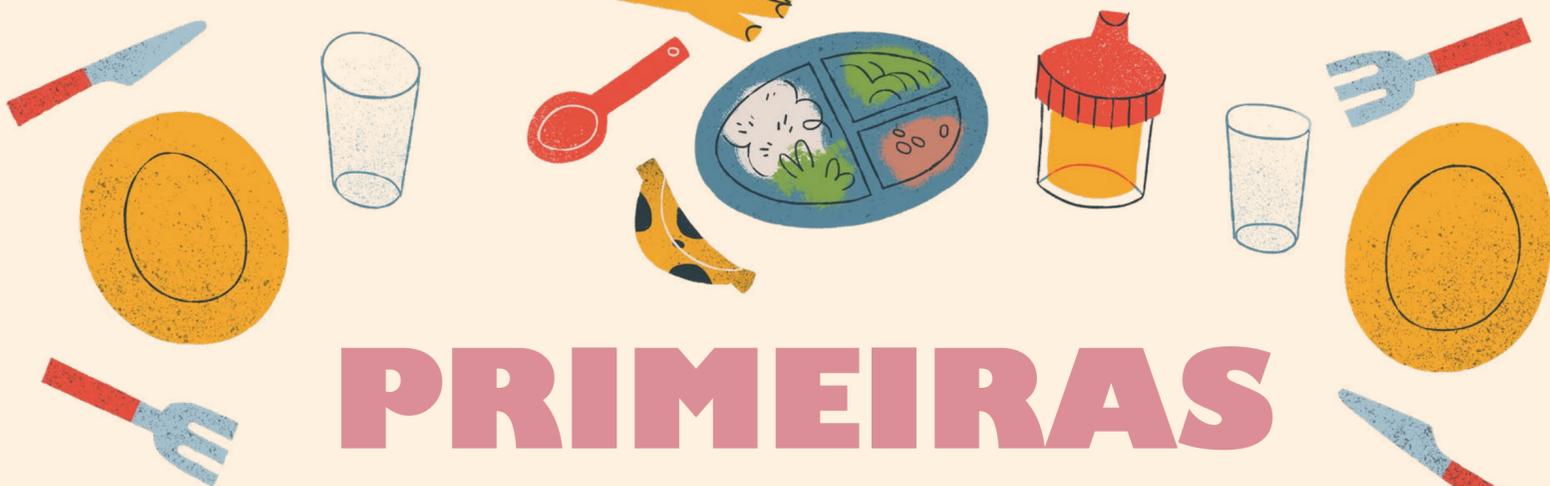
O primeiro passo é garantir que o bebê tenha a pega correta ao mamar, abrindo bem os lábios sobre a aréola do seio – assim ele engole menos ar. Também observe como andam as fezes dele e converse com o pediatra se a prisão de ventre for frequente. “Caso a cólica apareça, vale dar um banho morninho, deixar a barriga da criança em contato com a sua ou usar uma bolsa térmica na região”, ensina a pediatra Kelly Fardin, [@dra.kellyfardin](#), de São Paulo. Medicamentos, incluindo os homeopáticos, só devem ser oferecidos com orientação médica.

CAPÍTULO 3

Até os 2 anos



ELES JÁ NÃO SÃO OS BEBEZINHOS FRÁGEIS DE POUCO TEMPO ATRÁS, MAS AINDA PRECISAM DE MUITOS CUIDADOS PARA QUE SE DESENVOLVAM BEM



PRIMEIRAS COLHERADAS

“Minha filha mamou exclusivamente no peito até os 6 meses, e, nessa época, comecei a fazer com ela a chamada introdução alimentar participativa. Funciona assim: o adulto oferece a comida, no entanto o bebê tem liberdade para experienciá-la com as mãos e para comer só o que deseja, até mesmo no que diz respeito à quantidade. Como sou nutricionista, queria muito ver esse processo acontecendo na minha casa!

Os primeiros alimentos que a Bel comeu foram as frutas: banana, mamão, abacate em pedacinhos e pera raspada. E não é que a aceitação foi boa? Depois de 15 dias, entrei com o almoço: ovo cozido, brócolis, batata e cenoura. Vale lembrar que o sal só deve ser introduzido por volta dos 10 meses e que, a partir de 1 ano, o bebê já pode ingerir o mesmo que a família, desde



que a comida seja saudável. Também é importante que ele faça as refeições em um ambiente calmo, sentado em um cadeirão, para se sentir seguro e confortável.

Eu pretendia não oferecer doces à minha filha antes que ela completasse 2 anos. Mas, com 1 ano e 4 meses, permiti que a Bel experimentasse um pedaço de bolo simples em uma atividade da escola. De início fiquei um pouco chateada, mas sabia que se tratava de uma exceção. Aprendi que na maternidade a gente sempre tem de corrigir a rota e seguir adiante. A Bel mamou até 1 ano e 11 meses, e agora posso dizer que a introdução alimentar dela foi tranquila. ”

**MARISTELA STRUFALDI, @maristela.nutri,
39 anos, nutricionista, de São Caetano do Sul (SP),
mãe de Isabel, 2 anos**



BEM-VINDOS, DENTINHOS!

É natural que o despontar dos dentes provoque um estado febril de 37,5 °C – o que não é febre. Então, nada de medicar sem antes falar com o pediatra ou o odontopediatra. Por causa do risco de convulsões e complicações que podem levar à morte, as pomadas anestésicas são contraindicadas, segundo a odontopediatra Juliana Frigo, [@mamaodonto](#), de São Paulo.

Dê a largada na escovação quando surgir o primeiro dente. Use uma escova adequada à idade, com cerdas macias, e de preferência com cabo longo, o que facilita para o adulto. O creme dental precisa conter flúor e ser indicado para bebês, em quantidade igual a meio grão de arroz. O fio dental entra em cena assim que houver dentes lado a lado. “Com o tempo, os pais incorporam o hábito, e o filho cresce ciente de que precisa cuidar do sorriso”, diz Juliana. Antes que o bebê complete 1 ano, consulte um odontopediatra para receber mais orientações.



SOL SEGURO

Exposição solar sem proteção? De jeito nenhum! “Como os raios ultravioleta têm efeito cumulativo no organismo, e isso pode levar ao câncer de pele, a Sociedade Brasileira de Pediatria não recomenda que as crianças tomem banho de sol desprotegidas – em horário nenhum”, diz a pediatra Kelly Fardin, [@dra.kellyfardin](#), de São Paulo.

Até os 6 meses, os pequenos devem vestir roupinhas e boné com proteção UV quando estiverem ao ar livre, principalmente na praia. Depois dessa idade, além de continuar com esses cuidados, está liberada – e é fortemente indicada – a adoção de protetores solares específicos para bebê, com FPS 50, 60 ou 70, em geral. É preciso reaplicar o produto a cada duas ou três horas (siga as orientações da embalagem) e sempre respeitar os horários seguros de exposição ao sol, ou seja, antes das 8 horas da manhã e depois das 17 horas.

BEBÊ A SALVO

19

A prevenção de acidentes domésticos depende de algumas medidas de segurança, como as encontradas no site da ONG **Criança Segura**



Os móveis devem ter **protetores de quina**.

Protetores nas tomadas impedem choques elétricos.

Janelas devem ter **grade ou tela**.

Vale **colocar um portãozinho** na base e no topo de escadas.

O banheiro e o quarto da criança pedem **tapetes antiderrapantes**.

O **trocador**, assim como o berço, precisa ficar longe da janela. **Nunca deixe o bebê sozinho aqui!**

Tampe o **vaso sanitário**: nem o bebê tem acesso à água, nem a tampa cai, podendo ferir a criança.

Travas em gavetas e armários evitam acidentes com produtos de limpeza, remédios e facas.

O **berço não pode ter grades móveis**. Só deve receber travesseiro, cobertor e lençol: **evite almofadas e brinquedos** por causa do risco de sufocamento.





GRIPE E VIROSE? TEMOS...

Não adianta se desesperar: até os 2 anos, os bebês ficam doentinhos com frequência porque o sistema imunológico ainda está se fortalecendo. Os que já vão à escola, então... Além de vacinar contra a influenza, para prevenir complicações respiratórias causadas pelo vírus da gripe, como pneumonia, sinusite e bronquite, a dica para aumentar as defesas é focar na alimentação natural e balanceada. “Ela faz com que a criança se recupere mais rapidamente de qualquer doença”, assegura a pediatra Kelly Fardin, [@dra.kellyfardin](#), de São Paulo. “Dar um suplemento de vitamina D durante os dois anos iniciais*, com orientação médica, também reforça a imunidade, reduzindo o risco de infecções.” Quando febre, vômito, diarreia e outros sintomas surgirem (sim, eles vão aparecer!), consulte o pediatra para saber quais remédios administrar.

* Conforme recomenda o Conselho Científico de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) desde 2014.



HUM, ISSO ESTÁ COM CARA DE SER ALERGIA

“Ao entrar em contato com uma substância percebida como 'estranha' ou 'inimiga', o sistema imunológico pode dar uma resposta exagerada na tentativa de se defender. Isso é o que chamamos de alergia”, explica a pediatra Lilian Moreira, [@dralilianpediatra](#), do Rio de Janeiro. A melhor forma de prevenção é amamentar até os 6 meses exclusivamente e, depois – até os 2 anos, pelo menos –, combinar o peito com alimentos naturais: “Além de conter os nutrientes necessários, o leite materno transfere anticorpos da mãe para o filho”, afirma a especialista.

São três as alergias mais comuns nessa fase. A alimentar causa irritação na pele, diarreia e vômito. Tende a se manifestar logo após a ingestão do alimento. Para



identificá-la, a dica é interromper o consumo do item suspeito por alguns dias e verificar como o bebê fica. “A maioria dos casos de reação alérgica a um alimento é temporária”, esclarece a médica.

O segundo tipo é a alergia de contato, que tem como principais gatilhos os cosméticos e os tecidos sintéticos: se perceber inchaço, coceira, vermelhidão ou placas na pele, é necessário suspender o uso desses produtos imediatamente e buscar orientação médica.

Existem, ainda, as alergias respiratórias. Elas são provocadas, sobretudo, por vírus, ácaros e fungos que estão presentes nos ambientes. Entre os sintomas mais comuns dessa modalidade de alergia estão a coriza, a coceira nos olhos e no nariz, os espirros e o congestionamento nasal por tempo prolongado. Às vezes, pode haver tosse e chiado no peito, sem febre. Converse com o pediatra para saber qual é o tratamento mais adequado.



VEM, SONINHO!

Dormir bem faz toda diferença – e para os pequenos isso é absolutamente essencial.

“Uma rotina de sono adequada ajuda o bebê a se desenvolver melhor nos aspectos físico, mental e emocional”, garante a pediatra Lilian Moreira, [@dralilianpediatra](#), do Rio de Janeiro. O tempo sob os lençóis varia conforme a idade (e, claro, de acordo com a criança também):

- Recém-nascidos costumam dormir de 16 a 20 horas por dia;
- Entre 1 mês e 6 meses, o tempo de sono noturno varia de oito a 11 horas, e, de dia, são indicadas duas a três sestas com uma a duas horas de duração cada uma;
- Com 1 ano, cerca de dez horas de sono por noite e duas sestas de 90 minutos cada uma geralmente são suficientes;

- Quando a criança completa 2 anos, é esperado que ela durma mais ou menos 11 horas por noite e tire uma soneca diurna de cerca de duas horas.

Muitos bebês passam menos tempo na cama do que o necessário, devido à agitação da vida atual. Cabe aos pais estabelecer uma rotina. Como lembra a pediatra, “idealmente, a criança deve dormir quando anoitece e acordar cedo, na hora do nascer do sol, conforme nosso ciclo biológico manda”.

Para estimular o sono, vale criar um ritual antes de pôr o pequeno no berço: reduzir os ruídos na casa, deixar o quarto mais escuro, dar um banho relaxante, ler histórias, cantar músicas de ninar e... fugir do celular e da TV. Aliás, a Sociedade Brasileira de Pediatria orienta a não expor o bebê a telas antes dos 2 anos – nem de dia, nem de noite.

R\$ 8 mil

para a causa da saúde!

Mais do que uma publicação gratuita com conteúdo de qualidade, este e-book é um produto social. Ele gera doação para **23 ONGs da área da saúde**.

[CLIQUE AQUI PARA CONHECÊ-LAS](#)

As instituições são as mesmas apoiadas pela **Sorria, marca de produtos sociais da Editora MOL e da Raia Drogasil**, que também são as realizadoras deste e-book.

Esta publicação tem o patrocínio das marcas apresentadas em sua capa – parte do valor investido por elas vira doação.

Você já conhece a **Sorria**?

Se você gosta de se informar sobre saúde e bem-estar e de fazer o bem, vai adorar a **Sorria**: uma coleção de livros fáceis de ler, baratinhos e com informações confiáveis. E, ao comprar, você faz uma doação!



SAIBA MAIS E CONFIRA CONTEÚDOS GRATUITOS

**COMPRE NA
DROGA RAIA**

**COMPRE NA
DROGASIL**

COFUNDADORES Roberta Farias (CEO) Rodrigo Pipponzi (Chairman)

MOL
EDITORA

REDAÇÃO Claudia Inoue (Chief Creative Officer), Dilson Branco (Chief Content Officer), Cristiane Teixeira e May Tanferri (editoras-chefes de núcleo), Larissa Fernandez (editora de arte), Carol D'Ávila (designer), Carolina Siqueira (editora de foto e vídeo), Ana Maria de Paula (produtora gráfica) e Laura Lopez (estagiária de produção) **COMUNICAÇÃO & IMPACTO** Raíssa Pena (Chief Communications Officer), Roberta Barbieri (gerente de comunicação), Júlia Lima, Karolyne Oliveira e Lara Fernandes (analistas de comunicação), Karine Priester e Clara Rezende (designers), Jaqueline Barbosa (analista de estratégias digitais), Joana Leal (coordenadora de relacionamento com ONGs), Samuely Laurentino (analista de operações de impacto), Diuliane Prado (analista de relacionamento com ONGs) e Andressa Marques (estagiária da Bolsa Helaine Martins) **OPERAÇÕES** Christianne Toledo (Chief Operations Officer), Duda Schneider (gerente de parcerias), Beatriz Leão (analista de parcerias), Andréa Breschiliare (gerente de operações de varejo), Richard Furtado e Thaís da Silva (analistas de operações de varejo), Ludson Fróes (analista de inteligência de dados), Rafaela Carvalho (diretora de engajamento), Beatriz Oliveira (analista de engajamento) e Kelvin Fraga (estagiário de arte e vídeo) **GESTÃO** Gersiane Hosang (Chief Financial Officer), Elaine Duarte (gerente financeira), Marcela Morais e Luana Gomes (analistas financeiras), Gisele Soares (gerente de gente e cultura), Isabella Viel (analista de gente e cultura), Estefano André (analista de facilities) e Nilda Dias (cofeira) **APRESENTANDO TAMBÉM** Artur Louback (sócio em licença), Vanessa Henriques (gerente executiva do Instituto MOL), Gláucia Souza (designer do Instituto MOL), Carol Muccida (gerente de novos negócios), Raphael Boamorte (analista de planejamento) e Vitória Prates (estagiária do Instituto MOL). **COLABORADORES** Júlio Yamamoto e Ana Faustino (revisão) e Maria Paula Lima (reportagem e edição). **ILUSTRADORES** Carol D'Ávila (apresentação e itens 16 e 20), Gabriela Gil (capa do cap. 3 e itens 10, 13, 15, 18 e 22), Gustavo Pedroza (capa do cap. 2 e itens 8, 17 e 19), Luiz Mello (capa e itens 2, 3 e 14), Maria Gabriela (itens 4, 9, 11 e 12), Meuri Elle (itens 1, 6, 7 e 15), Victor Rocha (capa do cap. 1 e itens 5 e 21) **CONSULTORAS** Gabriela Bezerra dos Santos, ginecologista e obstetra, especialista em medicina fetal; Geisa Costa, dermatologista pós-graduada em dermatologia e medicina estética; Juliana Frigo, odontopediatra especialista em aleitamento materno; Kelly Fardin, pediatra; Kelly Oliveira, pediatra, alergista, imunologista e consultora internacional de amamentação pelo International Board of Lactation Consultant Examiners (IBLCE); Lilian Moreira, pediatra e homeopata; Luciana Delamuta, ginecologista e obstetra, membro da Federação Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia; Mariel de Barros, nutricionista especialista em gestantes, pós-graduada em nutrição clínica funcional; Michelle Massière, dermatopediatra titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD); Sandro Sabino, ginecologista, diretor do Laboratório de Reprodução Assistida da Clínica Vilara e membro da Sociedade Americana de Medicina Reprodutiva (ASRM) e da Sociedade Espanhola de Ginecologia e Obstetrícia (SEGO).

FALE COM A MOL

WWW.EDITORAMOL.COM.BR

ESTE ESPECIAL TAMBÉM PROMOVE
A CULTURA DA DOAÇÃO.

[CLIQUE AQUI PARA SABER MAIS](#)

REALIZAÇÃO

MOL
EDITORA

+

Droga
Raia

+



DROGASIL

AUDITORIA

vacc
Verdus | Auditoria | Consultoria | Contabilidade