

# CARTILHA DO BEBÊ

Amamentação e Primeiros meses



# ASSIST

Associação dos Servidores

Benefício Serviço Social

# Cartilha do Bebê:

## Amamentação e Primeiros meses

ASSIST - Associação dos Servidores Municipais, Estaduais e Federais do RJ

CNPJ: 29.167.970/0001-68 | Inscr. Mun.: 01.065.009

**[www.assist.org.br](http://www.assist.org.br)**

**Texto:** Carine Ocko e Fabio Francisco

**Projeto gráfico e diagramação:** Melissa Ximenes

**Revisão técnica:** Dr. André Youssef Abrão Blal CRM: 5265698-4

**Imagens:** 123RF e Freepik

**Fontes:**

Cuidados com o bebê prematuro: orientações para a família.

Fiocruz/ Ministério da Saúde. Disponível em:

<http://www.redeblh.fiocruz.br/media/albam.pdf>

Promovendo o aleitamento materno.

Fiocruz/ Ministério da Saúde. Disponível em:

<http://www.redeblh.fiocruz.br/media/albam.pdf>

### **TODOS OS DIREITOS RESERVADOS**

A reprodução ou comercialização deste material é estritamente proibida. Nenhuma parte do conteúdo aqui presente pode ser copiada, reproduzida, transcrita ou utilizada de qualquer forma sem o prévio consentimento da ASSIST.

BSS 011 - 16.10.25

# Sumário

|                                              |               |
|----------------------------------------------|---------------|
| <b>Capítulo 1: Amamentação .....</b>         | <b>4</b>      |
| Leite Materno .....                          | 5             |
| Mitos sobre a Amamentação.....               | 13            |
| Problemas Frequentes .....                   | 14            |
| <br><b>Capítulo 2: Primeiros Meses .....</b> | <br><b>16</b> |
| O Bebê de 0 a 1 ano .....                    | 17            |
| Um Prematuro na sua casa.....                | 25            |



## CAPÍTULO 1

# Amamentação

Os cuidados com a alimentação dos bebês, principalmente os recém-nascidos devem ser rigorosos e exigem muita atenção. Não há dúvidas de que a melhor fonte alimentar para os pequenos nessa fase é o leite materno. Ele contém todos os nutrientes necessários para o desenvolvimento da criança, além de estreitar os laços íntimos entre o bebê e a mãe. Esta cartilha tem o objetivo de informar sobre o aleitamento e solucionar as principais dúvidas das mães, bem como desvendar mitos e destacar a importância desse gesto.

# Leite Materno

## Vantagens para o bebê

- Protege contra infecções e alergias;
- Está sempre pronto e na temperatura certa;
- Fortalece o vínculo entre mãe e filho;
- É bom para a dentição e a fala;
- É bom para o desenvolvimento infantil.

## Vantagens para a mãe, o pai e a família

- Aumenta os laços afetivos;
- Faz o útero voltar mais rápido ao tamanho normal;
- Auxilia na volta ao peso de antes da gravidez;
- É um método natural de planejamento familiar;
- Diminui o risco de câncer de mama e de ovários;
- É econômico e prático. Não precisa ser comprado.

## Não existe leite fraco

Não é o leite que é fraco: na verdade, é a amamentação que pode estar sendo feita da forma errada. Ao contrário do que se pensa, o ato de amamentar não é automático. É um verdadeiro aprendizado para mães e filhos. A alimentação da mãe pode influenciar na qualidade do leite materno. É fundamental man-

ter uma dieta equilibrada. O leite do início da mamada é mais “ralo”, porque contém mais água, proteína, açúcar e fatores de proteção, além de matar a sede do bebê. Já o do final faz o seu filhote “ganhar peso”, pois tem mais lipídios.

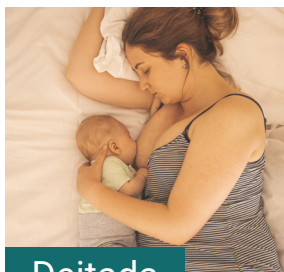
## **Entendendo a amamentação**

O leite materno é tão especial que vai se adaptando aos estágios de desenvolvimento da criança. O colostro, por exemplo, é produzido nos primeiros dias após o parto. Pode ser claro ou amarelo, grosso ou ralo. É imprescindível que o recém-nascido o tome, pois funciona como uma vacina. Depois de alguns dias, o colostro vai mudando de cor.

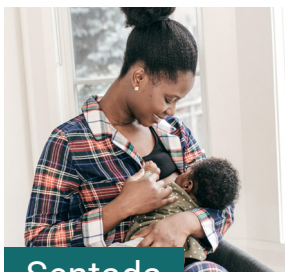
O bebê deve mamar todas as vezes que quiser. Isso é necessário, porque esse alimento é de fácil digestão. Logo, o número de mamadas pode variar. O bebê é quem decide quanto tempo deve durar a mamada, mas as muito longas podem significar pega (o início do ato de mamar) incorreta. Lembre-se de que o pequeno precisa mamar até esvaziar um peito antes de passar para o outro.

## **Preparação, posicionamento e pega**

- A mãe é quem escolhe a posição para dar de mamar, desde que tanto ela quanto o bebê estejam confortáveis. Para isso, use travesseiros ou almofada de amamentação.
- O peito não precisa de limpeza antes ou após as mamadas. O banho diário é suficiente;
- Não use cremes, pomadas, sabão ou sabonete nos mamilos;
- É importante oferecer o peito desde a sala de parto;
- Ao dar de mamar, esteja calma e não apresse seu filho;
- Se o peito estiver muito cheio, esprema acima e abaixo do limite da aréola com os dedos indicador e polegar para retirar algumas gotas de leite;
- Para facilitar, segure o peito com o polegar acima da aréola e o indicador juntamente com a palma da mão abaixo;
- Encoste o bico do peito na boca do bebê. Leve a criança ao peito e não o peito à criança.



Deitada



Sentada



De pé

Vire o bebê inteiramente de frente para você, com a barriguinha voltada para o seu corpo

A Boca do bebê deve estar de frente para o bico do seu peito. Assim, ele pode abocanhar a maior parte da aréola (área mais escura e arredondada do seio)

A cabeça e a coluna da criança devem formar uma linha reta

Apare o corpo e o bumbum do seu filho com o braço e as mãos

O queixo do bebê deve tocar o seu peito. Deixe-o mamar até soltar



## **O bebê está mamando direito se:**

- Estiver com a boca bem aberta;
- Os lábios estiverem virados para fora (“boca de peixe”);
- A bochecha estiver redonda (cheia);
- A aréola estiver mais visível na parte superior que na inferior;
- A língua do bebê estiver envolvendo o bico do peito;
- Você ouvir o ritmo cadenciado de sucção, deglutição e pausa.

## **Terminando a mamada**

Caso o seu filho não pare de mamar sozinho e você precise interromper a amamentação, coloque a ponta do dedo mindinho no canto da boca do bebê.

Na próxima mamada, comece com o peito que a criança sugou por último (caso ele não tenha esvaziado esta mama) ou com aquele que ele não mamou, se ele tiver esvaziado a outra mama na última mamada. Isso é importante para esvaziar os seios ao máximo e estimular a produção do leite.

## Hora de arrotar

Esse é um bom momento para receber ajuda do pai ou de outro familiar:

- **Com o bebê de pé:** levante a criança apoiando a cabecinha no ombro do adulto. Faça uma leve massagem nas costas da criança;
- **Com o bebê sentado:** coloque a criança de costas para quem for fazê-la arrotar. Incline-a um pouco para frente, apoiando-a no braço do adulto e mantendo as perninhas semi-flexionadas, como se estivesse de fato sentado. Faça uma leve massagem nas costas da criança.

## Retirada do leite do peito

A ordenha (como é reconhecida a extração de leite do peito) é recomendada nos seguintes momentos:

- Quando a mãe tem leite em excesso;
- Quando as mamas estiverem muito cheias e o neném não conseguir fazer a pega;
- Quando o leite estiver empedrado;
- Por recomendação médica, quando a mãe ou o bebê estiverem doentes;
- Quando a mãe for trabalhar;
- Quando a mãe precisar se ausentar e não puder levar o filho junto.

### **Para retirar o leite, siga os seguintes passos:**

01. Coloque o frasco e a tampa em uma panela com água após a lavagem;
02. Ferva por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura;
03. Escolha um lugar limpo e tranquilo;
04. Prenda os cabelos e tampe o nariz e a boca com um pano ou fralda. Se possível, utilize uma máscara;
05. Lave as mãos e os braços até o cotovelo com água e sabão e seque com uma toalha limpa;
06. Massageie todo o seio começando pela aréola até a região mais distante. Apare o seio com a outra mão;
07. Posicione juntos o polegar e o indicador acima e abaixo da aréola, pressionando o peito contra o tórax;
08. Aperte delicadamente a aréola como se quisesse aproximar as pontas dos dedos sem deslizar na pele;
09. Despreze os primeiros jatos e guarde o resto no frasco.
10. Após terminar a coleta, feche bem o frasco.

## **Doando Leite Materno**

Proporcionar a outras crianças a possibilidade de tomar leite materno é um gesto nobre, mas requer alguns cuidados. Apenas o leite que vêm dos bancos de leite humano são seguros para serem utilizados, pois estes estabelecimentos tratam o leite recebido (torna-o pasteurizado), o que inibe a proliferação de vírus e bactérias e garante a segurança do seu filho.

O velho hábito de deixar seu filho ser amamentado por outra mulher (a ama de leite) não é mais indicado pelos pediatras. Apesar de popular, leva a criança a se expor a doenças transmitidas pelo leite materno, como a AIDS. O único leite seguro para a alimentação do seu filho é o seu ou então aqueles que vêm de banco de leite humano.

# Mitos sobre a Amamentação



## Isso é mentira

- Dar de mamar faz os peitos caírem.
- Meu leite é fraco e o bebê chora de fome!
- Meu leite não sustenta!
- Criança que nasceu antes do tempo não pode mamar.
- Se a criança arrotar mamando, o peito pode inflamar.
- Mãe que trabalha fora não pode amamentar.



## Isso é verdade

- Mamadeira e chupeta interferem na amamentação.
- Quanto mais meu filho mamar, mais leite eu terei.
- Estresse e ansiedade afetam a produção de leite.
- Dar de mamar ajuda a perder peso.
- O leite tem nutrientes que a fórmula não fornece.
- Mulher que amamenta deve beber muita água.
- Descansar pouco afeta a produção de leite.

# Problemas Frequentes

## Fissura ou rachadura

- **Ocorre se:** o posicionamento do bebê ou a pega estiverem errados
- **Evite:** mantendo os seios secos, não os deixando ficar muito cheios ou doloridos e posicionando o bebê corretamente na hora de mamar. Comece as mamadas oferecendo ao seu filho o peito que não está machucado e só depois aquele que está ferido. Exponha o seio ao sol ou à luz de uma lâmpada (40 watts a uma distância de 30 cm). Passe também o seu próprio leite no local, pois ele agirá como um cicatrizante natural.

## Leite secando

- **Ocorre se:** a criança preferir mamadeira, chupa ou chupeta à amamentação;
- **Evite:** dando o peito logo após o nascimento, sempre que seu filho quiser e não oferecendo esses aparatos ao bebê.

## Leite “empedrado” ou peito ingurgitado, mastite e abscesso

- **Ocorre se:** a mulher produzir mais leite do que o bebê consome.
- **Evite:** deixando o bebê mamar sob livre demanda e retirando o excesso de leite. Se não melhorar em 24 horas, a mama ficar avermelhada e a mãe tiver febre, leve-a ao médico para evitar complicações como mastite ou abscessos.



## CAPÍTULO 2

# Primeiros Meses

Após longos meses de gestação e muitas dúvidas sobre o futuro do bebê, chega o tão esperado momento do parto. Neste momento, nasce também a insegurança e o medo de como cuidar de um pequeno ser nos primeiros meses de vida. Por isso preparamos esse informativo básico descrevendo resumidamente cada transformação do bebê nos próximos 12 meses. São informações preciosas que vão ajudar a entender cada fase inicial e, naturalmente, garantir mais segurança aos pais ou responsáveis. Apesar das dicas importantes nesse material, nada substitui o amor, o carinho e a atenção especial para

desvendar por si própria toda a magia e o encanto que envolve o nascimento e a primeira fase dos bebês, sem deixar de lado o acompanhamento regular na puericultura pelo pediatra.

## O Bebê de 0 a 1 ano

### 1º mês: Mamar, dormir e chorar

Receber um recém-nascido em casa é motivo de muita alegria. E mesmo sem demonstrar, ele percebe todo o carinho e afeto. Isso porque o bebê já nasce com os sentidos básicos desenvolvidos e extremamente sensíveis. Assim, um ambiente calmo, sem ruídos excessivos e sem muita claridade é fundamental para acomodar o pequeno. Converse com seu filho com uma entonação de voz suave e mostre-lhe figuras com contraste entre preto e branco.

### 2º mês: Aprendendo a sorrir

Nessa fase, o bebê está apto a interagir melhor com o ambiente e com as pessoas ao seu redor. À medida que a coluna se enrijece, o recém-nascido consegue movimentar-se mais e segue os objetos em movimento até 180 graus. É o momento da des-

coberta das mãos e da boca. Por isso, ofereça-lhe brinquedos de textura macia e próprios para a faixa etária. Você vai perceber que seu bebê começará a sorrir.

### **3º mês: Atenção com as cólicas**

Agora o bebê vai experimentar a linguagem através de balbucios. É também o momento de descobrir a própria mão. É possível que já durma a noite toda e passe mais horas acordado de dia. Soluços podem ser sinal de frio ou de ter engolido ar durante a amamentação. Portanto, sempre coloque seu filho para arrotar após as mamadas. Contra as cólicas, as mães devem monitorar desde a própria dieta – sem alimentos gordurosos – até a forma como seguram o pequeno nos momentos de crise. Nessas horas, encoste a barriguinha do seu filho na sua, pele a pele. Ao afastar-se, deixe próximo do bebê uma roupa já utilizada para que ele sinta o cheiro materno e relaxe mais facilmente.

### **4º mês: Rola pra lá, rola pra cá**

Com o estômago mais desenvolvido, seu filho sentirá menos necessidade de se alimentar, chegando a

fazer de cinco a seis refeições diárias. Já é hora de colocá-lo de bruços para estimular os movimentos do pescoço e cabeça. Para isso, chame a atenção do pequeno com um brinquedo e deixe seu filho mudar de posição sozinho. O bebê está distinguindo mais cores e terá uma atração especial pelo vermelho, amarelo e azul. Tudo para ele pode se transformar em brinquedo: a água do banho, uma imagem muito colorida, uma fralda. O bebê está descobrindo causa e efeito, portanto, se balançar um chocalho, ficará feliz em ouvir o barulho. Tudo o que segurar poderá ir para a boca – em parte pela curiosidade natural da idade, em parte pelo nascimento dos primeiros dentinhos, o que já pode ocorrer com algumas crianças.

### 5º mês: Bá-bá-bá...

Prepare-se para muitas gargalhadas: o quinto mês marca o refinamento na expressão das emoções. Bebês dessa idade podem “abraçar” e “beijar” suas mães, pedir colo quando elas saem do quarto e mostrar claramente que estão se divertindo. É o momento em que o seu filho incorpora novos sons ao seu repertório repetindo-os sem parar. Ele vai distinguir mais variações de cores, tentar pegar objetos bem pequenos e até vai reconhecer o próprio nome! As

primeiras tentativas para sentar-se - sempre protegidas por um adulto - começam nesse período. A introdução de alimentos sólidos, como frutas e legumes, devem esperar até o mês seguinte.

## **6º mês: Prepare o babador**

A partir desse mês, seu bebê torna-se cada vez mais ativo: senta-se com apoio, acompanha pequenos objetos com os olhos, reconhece os brinquedos e as pessoas de que mais gosta e também começa a estranhar quem não lhe é familiar. Redobre o cuidado no trocador, mantendo a mão por cima da criança em todos os momentos em que seu filho estiver sobre o aparato. Estimule o bebê com passeios ao ar livre e conversando calmamente com ele com seu tom de voz natural. Ofereça-lhe brinquedos grandes e próprios para a idade, como bolas, argolas e joguinhos de encaixe. Quanto à alimentação, é hora das primeiras papinhas salgadas e creminho de frutas peneirados, lembrando sempre de lhe oferecer água e leite materno.

## **7º mês: Bebê gourmet**

Mais sociável e com domínio do próprio corpo, seu filho já consegue sentar-se sozinho e provavel-

mente já rasteja ou engatinha. Alcança e segura objetos maiores, transfere de uma mão para a outra e forma sons vogais. O surgimento de mais dentinhos indica que o bebê já pode experimentar novos sabores e texturas nos alimentos. Mas resista a tentação de lhe dar biscoitos industrializados: dê preferência a alimentos integrais, naturais e sem conservantes. Lembre-se que é desde pequeno que se constrói o paladar. Com a introdução dos novos alimentos, seu bebê pode ficar com o intestino preso ou ter mais assaduras. Atente-se, portanto, à troca de fraldas.

## **8º mês: Em busca de descobertas**

Nessa fase, o bebê fica sentado sem apoio, busca objetos com mais destreza e consegue fazer grosseiramente o movimento de pinça com o polegar e o indicador. Se repreendido com um “não”, pode parar o que está fazendo. Como ele já começa a perceber que é um ser separado da mãe, o pequeno irá fazer de tudo para chamar-lhe a atenção, jogando coisas no chão ou até mesmo protestando com gritinhos.

## **9º mês: Cadê minha mamãe?**

Tampe as tomadas, proteja as quinas, esconda as

moedas: tem alguém em casa prestes a engatinhar! Redobre os cuidados com o pequeno, pois nessa idade os bebês estão mais expostos a acidentes domésticos. É nessa fase também que eles tendem a ficar chorosos, sobretudo de madrugada. É a angústia da separação, quadro normal da idade em que a criança acha que sua mãe irá embora e nunca mais vai voltar. Sobre a alimentação, amasse os alimentos com um garfo ao invés de peneirá-los. Peça orientação ao pediatra sobre a introdução de novos alimentos ao cardápio, como pão integral, iogurte natural e queijo branco. Leite de vaca in natura não é indicado para essa faixa etária e sob nenhuma hipótese dê ao bebê suco de caixinha e refrigerante.

## **10º mês: Encontrando um amiguinho**

Após passar pela angústia da separação, seu filho pode eleger algum objeto de estimação, como um bicho de pelúcia ou um paninho. Com ele, o bebê se acalma cada vez mais fácil toda vez que estiver longe da mãe. Procure levar seu filhote a ambientes em que possa se locomover com liberdade. Assim, ele treina ficar de pé ou mesmo tenta engatinhar caso ainda não consiga. Algumas crianças, inclusive, pulam essa etapa e vão direto para os primeiros passi-

nhos. Cada bebê tem seu tempo. É hora de lhe apresentar o corpo de transição.

## 11º mês: De pé!!!

Com mais força muscular e dominando cada vez mais o equilíbrio, o bebê vai querer se apoiar em todos os lugares para ficar de pé. Por isso, tombos são inevitáveis. Em geral, essas quedas não apresentam risco de lesões graves, pois a estrutura óssea da criança ainda é bem maleável e faz com que o corpo suporte bem os impactos. Porém, cuidado com as quedas de superfícies mais altas. Ainda é normal seu filho não conseguir andar. Mas se ele já tenta caminhar, esqueça o andador: a Sociedade Brasileira de Pediatria não recomenda seu uso, já que o aparelho não permite que a criança desenvolva a musculatura das pernas de maneira adequada.

## 1 ano: Hora de comemorar!

Daqui pra frente, seu pequeno irá andar, empilhar blocos, começará a se alimentar sozinho e entrar em um dilema: ganhar autonomia ou ser dependente da mamãe? Essa crise de crescimento pode afetar o apetite e o sono da criança. É muita novidade para a

cabecinha do seu filho, que ainda vai começar a dizer as primeiras palavras. É o momento de deixar as papinhas de lado para comer praticamente a mesma refeição da família. Aproveite a ocasião para fazer uma reeducação alimentar, abandonando frituras, refrigerantes, enlatados e embutidos. Sente-se à mesa com seu filho e acompanhe-o nas refeições. Deixe-o se sujar e explorar os alimentos. Nesta fase, a fome do seu filhote estará menor: é o período da redução fisiológica do apetite, pois a velocidade de crescimento da criança diminui. No entanto, o desenvolvimento emocional e cognitivo continua a todo vapor!

# Um Prematuro na sua casa

Considera-se prematuro quem nasce antes da 37ª semana. As complicações geralmente estão relacionadas a quanto menos tempo o bebê ficou no ventre da mãe. A criança fica internada e vai para casa quando atinge em média 2kg, alimenta-se bem, ganha peso normalmente e mantém a temperatura corporal. Porém, a ida para o lar deixa os pais bastante inseguros. Não se preocupe: se seu prematuro deixou o hospital, os cuidados são basicamente os mesmos de qualquer recém-nascido. Em caso de dúvidas, procure o pediatra ou a equipe que cuidou do seu filho na maternidade.

## **Adaptação ao ambiente**

Prematuros levam mais tempo para diferenciar o dia da noite. Assim, evite acender a luz ou fazer barulho durante as mamadas noturnas.

## **Visitas**

Não é preciso manter o bebê em uma “redoma de vidro”, basta ter um pouco de bom senso. Limi-

te o tempo e o número de visitas simultâneas e deixe a casa arejada. É fundamental higienizar as mãos com álcool em gel antes de segurar o bebê.

## **Alimentação**

Deixe seu bebê se alimentar sempre que quiser, inclusive de madrugada. Recomenda-se não pular mamadas. O prematuro se cansa rapidamente, pois não domina os atos de mamar e respirar ao mesmo tempo. Faça pausas durante a amamentação para que ele se recupere e arroto. Se seu filho não conseguir sugar, ofereça-lhe o leite em um copinho ou na tampa da mamadeira esterilizada com o bebê semi-sentado. Espere que ele tome o leite sozinho e nunca o force a engolir.

## **Higiene**

Dependendo da maturidade do prematuro, o banho pode ser dado em dias alternados. As fraldas devem ser trocadas com mais frequência, já que a pele sensível do seu filho tende a sofrer muito com assaduras. Durante as consultas de puericultura, o pediatra poderá esclarecer todas as dúvidas.

## Banhos de sol

O bebê prematuro nasce com deficiência de vitaminas no organismo, portanto precisa ser exposto ao sol antes das 10h da manhã ou depois das 16h. Mas o tempo de exposição é bem curto e deve aumentar gradativamente de 5 minutos até 15 minutos. Se seu filho ficar vermelho ou suar, diminua a duração. Evite frequentar locais com grande aglomeração de pessoas, como igrejas, festas, shoppings, supermercados etc. Mas se for inevitável, procure ficar próximo a janelas e portas abertas.

## Desenvolvimento

Os prematuros têm duas idades: a cronológica (que é a data do nascimento) e a corrigida (que é a idade do bebê se a gestação tivesse sido completa). Por exemplo, se o seu bebê tem 8 meses de vida, mas nasceu três meses antes do esperado, ele se comporta mais ou menos como um bebê de 5 meses. Até os 3 anos, seu filho pode ficar abaixo dos padrões nos gráficos de crescimento. Não se assuste: o desenvolvimento do prematuro tende a ser diferente do convencional. Mantenha o acompanhamento com o seu pediatra de confiança. Descansar pouco afeta a produção de leite.

**ASSIST**

Associação dos Servidores