



Papa Bem dos 0 aos 6 meses



ALIMENTAÇÃO

Aleitamento materno

- Amamente o seu bebé em exclusividade até aos 6 meses de vida. O leite materno é o alimento ideal para o bebé e o único de que ele necessita desde o nascimento até aos 6 meses de vida.
- Dê de mamar sempre que o seu bebé demonstrar fome, de dia e de noite.
- Não ofereça chupetas ou biberões ao bebé até que o aleitamento materno esteja bem estabelecido, o que pode levar cerca de 20 dias.
- Se tiver dúvidas ou dificuldades com o aleitamento materno, peça ajuda a profissionais de saúde ou a pessoas experientes que tiveram sucesso com a amamentação.

Aleitamento artificial (com leite de fórmula)

- A decisão sobre oferecer o leite de fórmula ao bebé deve ser tomada juntamente com o médico e é o médico quem vai decidir qual o leite mais adequado para o seu bebé e dar orientações acerca das quantidades.
- Guie-se pelas quantidades de leite sugeridas. Mas lembre-se que ninguém melhor do que o seu bebé para decidir quando mamar e de quanto leite necessita em cada refeição.
- Prepare o leite de acordo com as instruções da embalagem. Não utilize nem mais nem menos pó para a quantidade de água.

Recomendações gerais

- Aprenda a reconhecer e respeite os sinais de fome do seu bebé e os sinais de que já está satisfeito ou necessita de uma pausa enquanto mama. Se o bebé não quiser mais, não insista.
- Não dê ao bebé nenhum outro alimento ou bebida além do leite materno ou de fórmula, exceto se houver indicação médica.
- Amamentar ou dar o biberão são oportunidades únicas para se conhecerem e fortalecerem a vossa relação. Sente-se num local tranquilo, relaxe e desfrutem do momento.
- Atenção aos cuidados de higiene. Lave as mãos antes de amamentar ou de preparar e oferecer o biberão ao seu bebé. Mantenha todos os utensílios, como biberões, tetinas e escovilhões de limpeza, devidamente limpos.
- Só há razões para preocupação se o seu bebé não estiver a ganhar peso ou estiver a ganhar peso a mais. Esta avaliação será feita nas consultas regulares.
- Procure iniciar a diversificação alimentar do seu bebé, ou seja, a oferta de outros alimentos que não o leite materno ou de fórmula, o mais próximo possível dos 6 meses e nunca antes dos 4 meses.

Dica...

1- Para que o bebé consiga mamar bem, a sua boca e língua devem estar bem adaptadas à mama da mãe. Chama-se a isso uma boa pega.

São sinais de uma boa pega:

- Boca bem aberta, a cobrir grande parte da aréola (parte mais escura do peito).
- Lábio inferior voltado para fora.
- Queixo a tocar ou quase a tocar o peito.

2- O choro é um sinal habitual de fome, mas também de outras necessidades, como sono e atenção. Para reconhecer o choro da fome, repare no choro do seu bebé quando acorda depois de dormir um período mais longo. Além disso, é importante reconhecer outros sinais.

Nesta etapa, quando estão com fome, os bebés também costumam: ficar irrequietos; abrir a boca e virar a cara quando se aproximam do peito ou do biberão; olhar fixamente para a mãe; sorrir enquanto mamam.



ATIVIDADE FÍSICA

Brincadeiras Ativas

- Durante as poucas horas em que está acordado nesta fase, o bebê está a descobrir o que o seu corpo é capaz de fazer e como funciona o mundo à sua volta. Brinque com o seu bebé e ajude-o nesta descoberta, respeitando sempre o seu ritmo. Assim, estarão também a conhecer melhor um ao outro e a fortalecer não só os músculos, mas também a vossa ligação.

Como é que o bebé se movimenta?

- Entre o primeiro e o segundo mês, o bebé começa a levantar a cabeça quando está de barriga para baixo e aos poucos começa a sustentá-la. Pelos 4 meses, já consegue sustentar a cabeça.
- Por volta dos 2 meses, começa a movimentar de forma mais controlada os braços e as pernas. Já pode também agarrar alguns objetos com as mãos.
- Por volta dos 3 meses, tentará alcançar a face das pessoas e os objetos que estão próximos.
- Entre os 3 e os 4 meses, o bebé pode rolar quando está de lado para ficar de barriga para cima. Depois, começa a balançar o corpo quando está de barriga para cima e aos poucos consegue virar-se de barriga para baixo.
- Entre os 4 e os 6 meses o bebé começa a: agarrar os objetos e a conseguir mudá-los de uma mão para a outra; movimentar o corpo, firmando os pés na superfície onde está deitado; ganhar maior controlo sobre a cabeça.
- Pelos 6 meses, consegue ficar sentado com apoio.

Sugestões de brincadeiras

- Coloque o bebé de barriga para cima num tapete ou manta no chão e deixe-o movimentar-se livremente. Assim, ele descobrirá os encantos das suas mãos, braços, pés e pernas. Por volta dos 4 meses, comece a incentivá-lo a balançar o corpo e a tentar rebolar, ajudando-o e colocando brinquedos em posições diferentes para que os tente alcançar.
- Coloque o bebé de barriga para baixo alguns minutos todos os dias. Entre os 4 e os 6 meses, quando já tiver maior controlo sobre a cabeça, comece a incentivá-lo a movimentar-se para frente, chamando por ele ou fazendo rebolar brinquedos, como bolas.
- Disponibilize brinquedos adequados à idade do bebé. Devem ter diferentes texturas, cores e fazer diferentes sons, para que o bebé sinta na pele, veja e ouça. Mas não devem ser excessivamente estimulantes, com luzes e sons fortes.
- Faça expressões faciais, movimentos suaves com as mãos, cante e fale com o bebé nas diversas oportunidades que tem durante o dia. O bebé tentará imitá-lo (a), segui-lo (a) com olhar e, dentro em breve, alcançá-lo (a).
- Por volta dos 6 meses, sente o bebé apoiado em almofadas, brinquem, conversem ou cante canções fazendo gestos suaves com as mãos para que o bebé acompanhe.

Dica...

Nos primeiros meses de vida os bebés cansam-se facilmente e aguentam poucos minutos de estímulo de cada vez.

Se o bebé está alerta, os olhos brilham e os seus movimentos são suaves, é provável que esteja disposto para brincadeiras e conversas.

Se vira a cara, não demonstra interesse pela brincadeira, parece irritado ou chora, é sinal de que precisa de uma pausa.

Comece desde cedo a reconhecer e respeitar os ritmos e os sinais do seu bebé. Com o tempo verá o quanto isso é importante para organizar o vosso dia-a-dia e para fortalecer cada vez mais a vossa relação.

Com as necessidades atendidas, o bebé sentir-se-á amado e seguro e isso é muito importante para o seu desenvolvimento e aprendizagem.





SONO

- Dos 0 aos 3 meses os bebés devem dormir de 10,5 a 18 horas por dia. Nesta etapa, o padrão de sono do bebé é ainda muito irregular e o bebé dorme tanto durante o dia, quanto durante a noite.
- Dos 3 aos 6 meses os bebés devem dormir 12 ou mais horas por dia, divididas em 9 a 12 horas de sono durante a noite e 1 a 4 sestas de 30 minutos a 2 horas durante o dia.
- Aprenda a reconhecer os sinais de cansaço e sono do seu bebé para garantir que se acalma e dorme quando precisa.
- Habitue o seu bebé a adormecer sozinho. Os bebés pequeninos podem precisar de ajuda para sossegar. Pode embrulhá-lo, embalá-lo e cantar baixinho, dar um banho ou fazer uma massagem, até que se acalme e comece a ceder ao sono. Mas deve colocá-lo na cama antes de adormecer por completo.
- Mantenha um ambiente calmo durante a noite. Por exemplo, se o bebé acorda para mamar ou se é preciso mudar a fralda, essas atividades devem ser feitas sem grande agitação e barulho e com luz suave. Resista aos desafios do bebé para brincar durante a noite!



NOTA: Estas recomendações são baseadas na mais recente evidência científica. No entanto, não devem substituir as orientações individualizadas dos profissionais de saúde que acompanham a sua criança.

3/3