

**Tudo o Que Você Precisa Saber Agora**

O EBOOK MAIS

# **SIMPLES**

## **SOBRE BEBÊS**

### **DO MUNDO**

**Vol.2**

Continuando a

aventura: dicas

práticas e diretas para  
pais em ação



#### **A JORNADA DO CRESCIMENTO**

Dicas e Estratégias Para  
Pais em Movimento  
Histórias Reais e  
Orientações Valiosas  
De Pais, Mamães  
e Especialistas



**NÃO ENTRE  
EM PANICÔ.**

**VOCÊ**

**TEM**

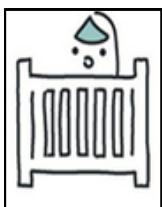
**ESSE**

**LIVRO**

**Vol.2**



# CONTEÚDO



## PREPARANDO-SE PARA O BEBÊ

Tudo o que você precisa saber sobre como se preparar para o seu novo bebê e tudo o que você precisa para fazê-lo.

**PÁGINAS: 01 - 15** VOL.1



## A PLANTA DE BEBÊ MAIS SIMPLES

A maneira mais simples e eficiente de cuidar das necessidades do bebê e controlar sua vida é seguir nosso caminho com tudo incluído.

**PÁGINAS: 15-23** VOL.1



## HORA DE COMER

O essencial sobre a alimentação, seja com leite materno ou fórmula, quando introduzir alimentos sólidos e tudo o que você precisa saber para fazê-lo.

**PÁGINAS: 23-70** VOL.1



## DOCES SONHOS, POR FAVOR!

Como fazer seu bebê dormir rapidamente a noite toda para que você também possa dormir.

**PÁGINAS: 70-101** VOL.1



## ENTENDENDO O COCÔ

Tudo o que você precisa saber sobre como trocar fraldas, Fazer cocô e equipar seus trocadores.

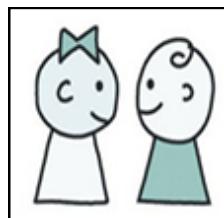
**PÁGINAS: 01-15** VOL.2



## TOMANDO BANHO

Tudo o que você precisa saber sobre o banho do seu bebê.

**PÁGINAS: 15-29** VOL.2



## JOQUE E APRENDA

O essencial para saber sobre exercícios para bebês, socialização, compartilhamento, tempo de tela, cuidados infantis e muito mais.

**PÁGINAS: 29-43** VOL.2



## CUIDADOS COM O BEBÊ

Itens essenciais de cuidados pessoais para o bebê e tudo que você precisa.

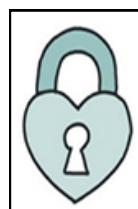
**PÁGINAS: 44-59** VOL.2



## ROUPAS

A lista essencial de roupas para o seu bebê à medida que ele cresce.

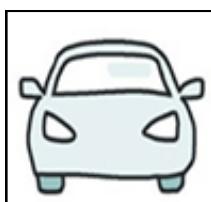
**PÁGINAS: 60-69** VOL.2



## SEGURANÇA

Dicas sobre como manter seu bebê seguro, incluindo proteção para bebês, evitar riscos de asfixia e cuidar de animais de estimação.

**PÁGINAS: 70-102** VOL.2



## HORA DE PASSEAR

O que você precisa saber sobre como viajar com o bebê, com dicas sobre como ir a restaurantes, viajar de carro, avião e muito mais.

**PÁGINAS: 01-29** VOL.3



## SAÚDE

Os problemas de saúde mais comuns que você pode enfrentar e o que fazer a respeito.

**PÁGINAS: 30-69** VOL.3



## APOIAR

Aprenda sobre os tipos básicos de apoio de creches, babás, babás e muito mais.

**PÁGINAS: 70-79** VOL.3



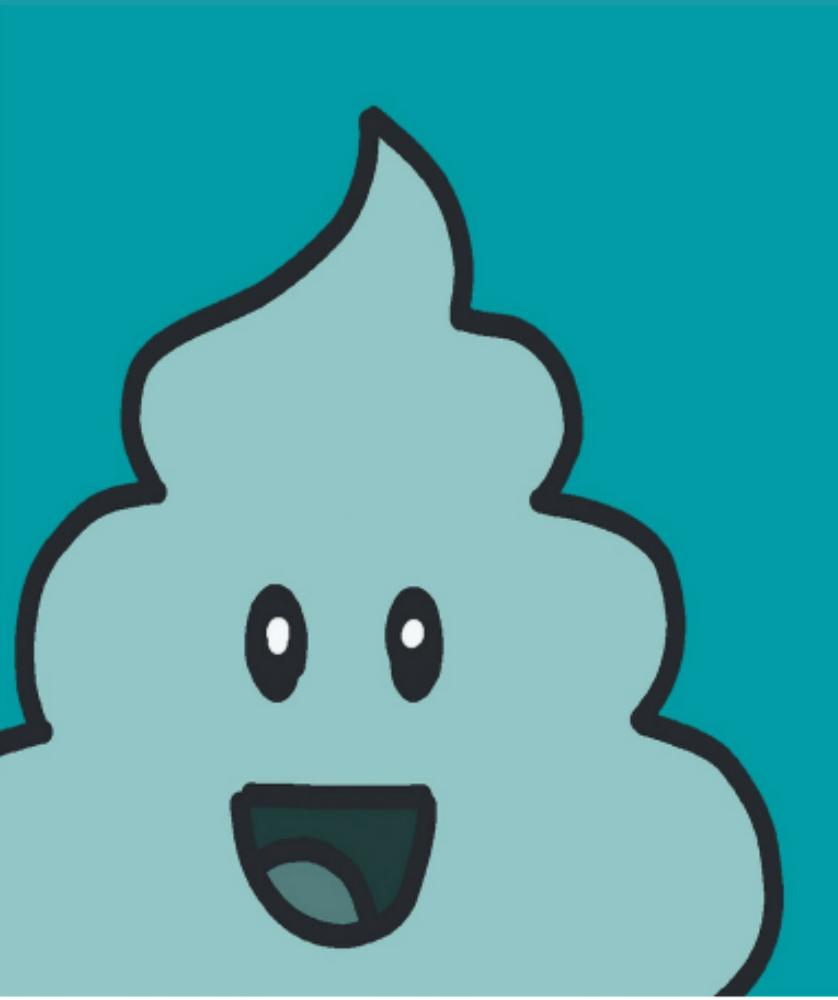
## MANTENDO-SE SÃO

Começar uma nova família pode ser tremendo estressante. Esta seção dá dicas sobre como cuidar de si mesmo e lidar com o estresse.

**PÁGINAS: 80-100** VOL.3

**+ BÔNUS EXCLUSIVO SOBRE FINANÇAS.**

**Ops,** Eu fiz isso  
De novo  
E de novo  
E de novo ..

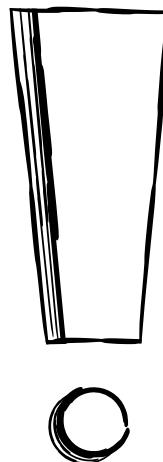


# ENTENDENDO UM POUCO SOBRE COCÔ

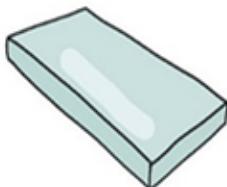
Você pode ter lidado com muita merda na sua vida;  
E agora você vai ter que lidar com muito mais — **literalmente**.  
Esta seção foi criada para ajudar você a  
entender e lidar com o cocô do seu bebê.

# ITENS INDISPENSÁVEIS

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA PARA LIDAR  
COM O COCÔ.



## 1 TROCADOR



Procure um que seja à prova d'água, com laterais contornadas e que seja fácil de limpar. Também é interessante ele deve ter tiras de segurança ajustáveis para prender o bebê e tiras de ancoragem para prendê-lo a qualquer superfície em que esteja.

## 2 CAPAS PARA TROCADORES



Você vai querer uma capa absorvente, confortável e à prova d'água, que seja fácil de limpar e resista a lavagens frequentes.

## 1 BALDE DE FRALDAS



Escolha um balde alto, à prova d'água, com boa capacidade e que tenha um dispositivo de controle de odores. Procure um balde que abra usando um pedal. Considere um balde com trava de segurança para crianças ou um que possa ter uma trava adicionada.



## 1 DESINFETANTE PARA AS MÃOS

Escolha um que contenha 60% de álcool etílico ou 70% de álcool isopropílico, com poucos outros ingredientes.

---



## LENÇOS UMEDECIDOS

Use lenços umedecidos biodegradáveis, sem perfume, hipoalergênicos, sem parabenos e sem fragrância.

---



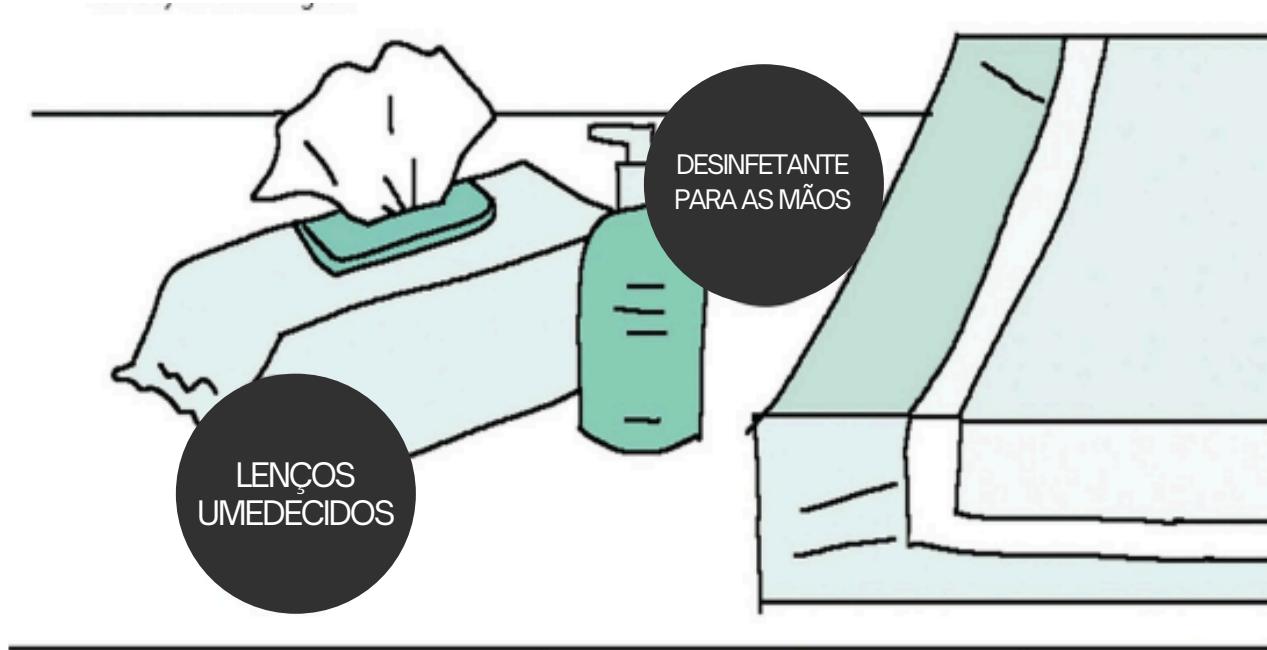
## 1 CREME OU POMADA PARA ASSADURAS

Os cremes devem conter uma alta porcentagem de óxido de zinco. Esses cremes são geralmente eficazes para tratar irritações leves a moderadas, mas podem não funcionar para erupções cutâneas graves. Uma opção para casos mais graves de assaduras é a pasta de bumbum.

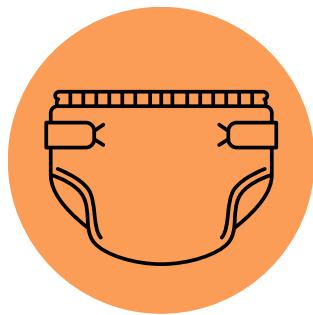
---

# MUDANDO DE ESTAÇÃO & MONTANDO TUDO

Aqui está o que você vai precisar para a estação de troca ideal. Se você tem uma casa de dois andares, você pode considerar ter uma no andar de cima para a noite e uma no andar de baixo para as trocas diárias.







# FRALDAS

## TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Uma das primeiras decisões que você precisará tomar é se vai usar fraldas descartáveis ou de pano.

### FRALDAS DESCARTÁVEIS

Fraldas descartáveis padrão são inegavelmente mais convenientes, mas bastante caras e não ecologicamente corretas. Você pode escolher uma fralda descartável "ecologicamente correta", mas essas são ainda mais caras. Nenhuma fralda de uso único é biodegradável. Fraldas descartáveis geralmente vêm em dois tipos.

#### #1. FRALDAS DIURNAS

Uma fralda de tecido não tecido com um absorvente químico intercalado entre duas folhas. O absorvente é projetado para absorver e reter a umidade do xixi e do cocô, mantendo o bebê seco. Uma vez sujas, elas são jogadas no lixo.

#### #2. FRALDAS NOTURNAS

Semelhantes às fraldas diurnas, mas projetadas com um núcleo ainda mais absorvente para manter seu bebê seco por até 12 horas. Elas são um pouco mais caras do que as fraldas diurnas.

### FRALDAS DE PANO

Fraldas de pano são melhores para o meio ambiente e podem ser mais baratas do que as descartáveis, especialmente se você mesmo as lavar. Se você não estiver interessado em lavar, há serviços de fraldas que pegam fraldas sujas e entregam as limpas.

O custo inicial parece alto, mas a economia vem conforme você continua a reutilizá-las. Algumas empresas têm kits iniciais de fraldas de pano que vêm com uma variedade de acessórios, como inserções de pano, capas à prova d'água para reter a umidade e forros laváveis.

# TIPOS DE FRALDAS DE PANO

## FRALDAS PLANAS



Esses são do tipo antigo: um quadrado simples, grande e plano de tecido que você enrola e prende em volta do seu bebê. Eles exigem uma capa de fralda à prova d'água.



## PRÉ-DOBRADAS

Semelhante aos flats, este é um tecido em formato de retângulo com enchimento extra absorvente no centro. Eles exigem uma capa de fralda à prova d'água.

## FRALDAS ECOLÓGICAS DE PANO ABSORVENTE



Elas são feitas de tecido absorvente que tem elástico ajustado para as pernas e cintura. Semelhantes às fraldas descartáveis, pois têm um formato de ampulheta, elas não precisam ser dobradas. Elas geralmente têm seu próprio fecho de pressão ou velcro. Elas exigem uma capa de fralda à prova d'água.



## FRALDAS DE CONTORNO ECOLOGICAS AJUSTAVEIS

Essas fraldas são moldadas para se ajustarem ao seu bebê, então você não precisa fazer nenhuma dobra. Elas não têm seus próprios fechos.



## FRALDAS DE BOLSO

Elas são feitas com uma capa à prova d'água com um bolso na parte interna, no qual um absorvente é colocado. Não é necessária capa de fralda externa; elas vêm com fechos de pressão ou velcro.



## FRALDAS TUDO EM UM - AIO

Esta fralda é feita em tamanhos específicos e tem o formato de uma descartável. Não é necessária capa externa para fraldas. Não há necessidade de inserir ou prender um absorvente, basta dar descarga no cocô e a coisa toda vai para a lavagem. Tudo é uma peça única.



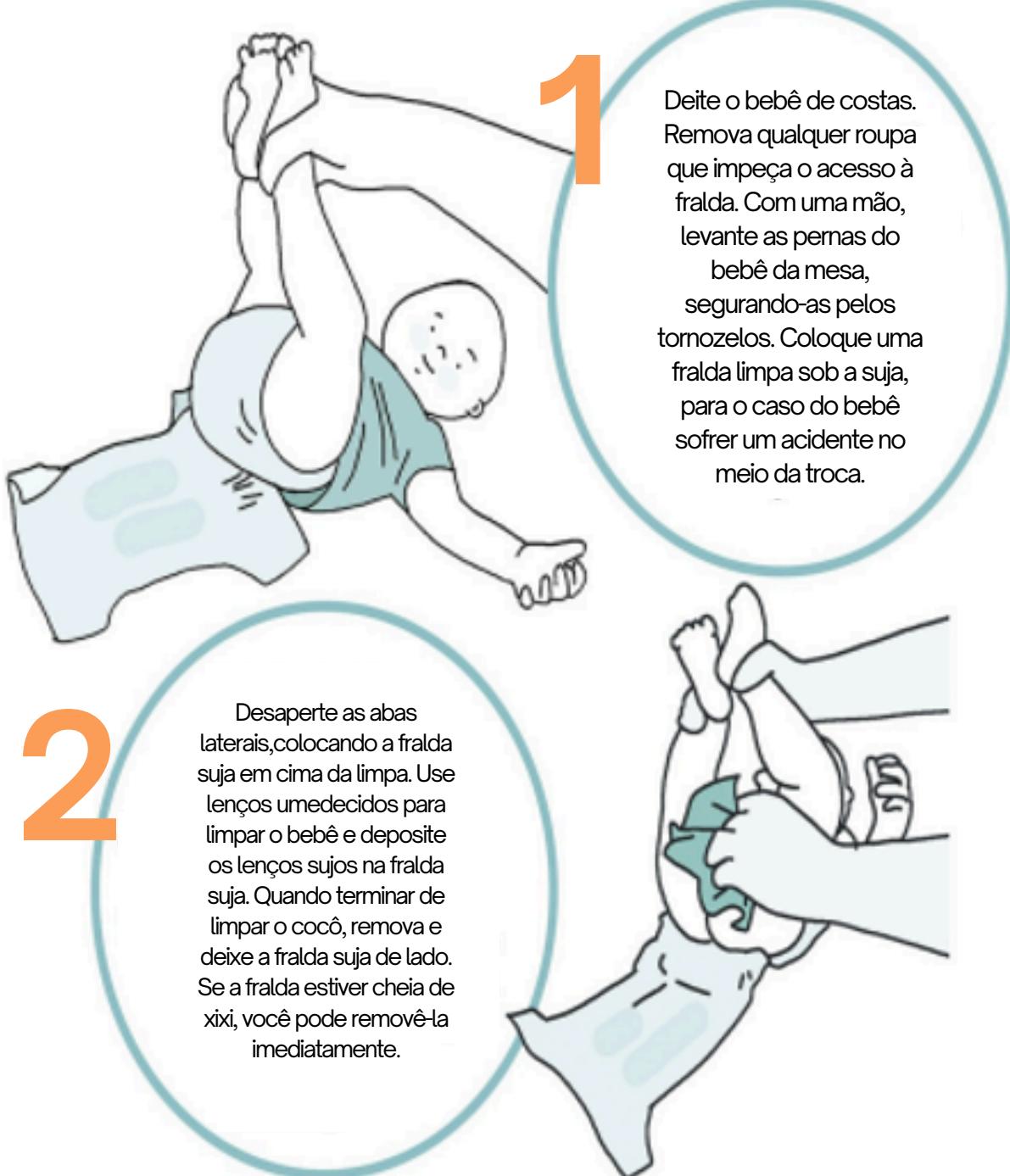
## FRALDAS HÍBRIDAS | TUDO EM DOIS

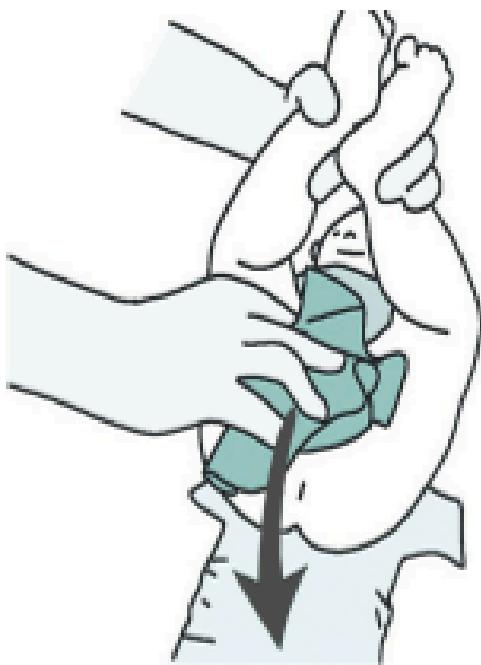
Esta fralda usa um inserto que é de pano ou descartável que fica dentro da fralda externa. Pode ser usada com um inserto biodegradável, descartável ou lavável. Elas também vêm em vários tamanhos.

# TROCA DE FRALDAS

Você deve verificar a fralda do seu bebê antes e depois de cada soneca. Nunca deixe seu bebê ficar com uma fralda suja por muito tempo, pois isso causa assaduras.

A maioria das fraldas hoje em dia tem uma faixa molhada para indicar que é hora de trocar. Você pode precisar abrir o buraco da perna da fralda para verificar se há uma pequena surpresa para você. Na maioria das vezes, você saberá que uma troca é necessária, pois a fralda estará pesada, a faixa de xixi terá mudado de cor ou seu nariz lhe dirá.





# 3

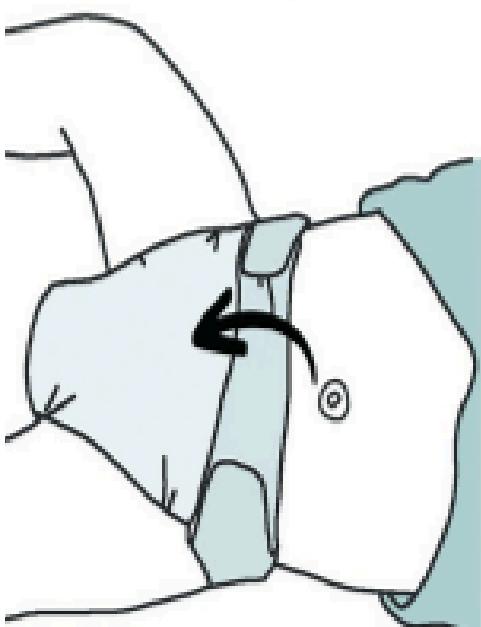
Ao trocar de roupa, é uma boa ideia colocar um lenço umedecido na virilha dele, ou você pode ganhar um banho surpresa.

Ao limpar cocô ou xixi dos órgãos genitais femininos, você deve limpar da frente para trás para evitar uma infecção do trato urinário.

Para meninos, limpe em qualquer direção para limpá-los.

# 4

Se o bumbum do bebê estiver vermelho ou inflamado, alivie-o com pomada para assaduras. Traga a parte da frente da fralda para cima, entre as pernas do bebê, e aperte as abas laterais para prender a fralda. Se você não conseguir colocar facilmente dois dedos entre a fralda e o bebê, ela está muito apertada.



## CUIDADOS COM O CORDÃO UMBILICAL

Para recém-nascidos, você deve dobrar a parte superior da fralda para baixo para que ela não cubra o cordão umbilical, pois isso pode irritar o coto do cordão e impedir que ele resseque.

## CUIDADOS COM O PIPI CIRCUNCIDADO

Limpe delicadamente qualquer pedaço de cocô da área; é importante manter essa área limpa. Aplique vaselina ou pomada antibiótica após cada troca de fraldas durante os primeiros dias.

# CONHEÇA SUAS MERDAS... TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Conhecer a merda do seu bebê é algo que você provavelmente nunca pensou que precisaria fazer. Bem, você pode realmente dizer muito sobre os bebês pelo que está dentro das fraldas deles.



A frequência, cor e consistência do cocô variam de acordo com a criança e o que ela come. Alguns bebês evacuam várias vezes ao dia, e outros evacuam dia sim, dia não.

A cor normal do cocô pode ser amarela, marrom e até verde. Se você estiver preocupada com os movimentos intestinais do seu bebê, consulte seu pediatra para obter conselhos. Você também deve levar seu bebê ao pediatra se ele tiver diarreia acompanhada de febre.

COCÔ  
#1

O primeiro cocô do seu bebê não terá cheiro ruim e terá uma aparência preta e alcatroada. Isso é conhecido como meconíio e é composto de líquido amniótico, muco, células da pele e outras coisas ingeridas enquanto seu bebê estava no útero. Isso normalmente dura apenas alguns dias. A maioria dos bebês faz seu primeiro cocô em 24 horas.





### COCÔ DE BEBÊ AMAMENTADO

Por volta do terceiro ao quinto dia, os movimentos intestinais do bebê se tornam amarelo-mostarda Dijon com consistência pastosa. É um pouco líquido até que ela chegue aos alimentos sólidos.



### COCÔ DE BEBÊ ALIMENTADO COM FÓRMULA

O cocô normal de bebê alimentado com fórmula é tipicamente um tom de amarelo/marrom (bronzeado). O cocô de bebê alimentado com fórmula tem um cheiro mais forte do que o cocô de bebê amamentado.



### COCÔ CORRENTE, LÍQUIDO, DIARREIA

A diarreia do bebê será muito líquida em consistência e pode ser verde, amarela ou marrom. Muco e cocô líquido podem indicar uma infecção ou alergia ou sensibilidade alimentar.



### COCÔ DURO, SEMELHANTE A BOLINHAS

Se seu bebê estiver evacuando fezes duras, mais parecidas com as de um adulto, que saem em bolinhas maiores, parecidas com as de um coelho, seu bebê pode estar constipado. Isso pode acontecer se a comida que o bebê está recebendo for muito pesada ou difícil para o bebê digerir, ou se o bebê estiver desidratado.



### COCÔ VERMELHO

Isso pode ser um sinal de sangue no cocô. Sangue encontrado nas fezes pode ser um sinal de alergia à proteína do leite, enquanto sangue vermelho na diarreia pode significar que seu bebê tem uma infecção bacteriana. Entre em contato com seu pediatra.



### COCÔ PRETO

Preto é sinal de sangue digerido no trato gastrointestinal (GI); você deve entrar em contato com seu pediatra.



### COCÔ BRANCO

Fezes cor de argila podem ser um sinal de um problema relacionado ao fígado, e você deve entrar em contato com seu pediatra.



### COCÔ DE CRIANÇA

Quando você começar a introduzir alimentos sólidos, verá uma mudança na cor do cocô dependendo do que seu bebê comeu. Não se surpreenda se vir alguns pedaços não digeridos de ervilhas ou cenouras, por exemplo.

# ASSADURAS DE FRALDAS

É inevitável: em algum momento, seu filho terá assaduras e, muito provavelmente, várias vezes fraldas deles.



## O QUE É?

Assaduras são inflamações comuns da pele que aparecem como manchas avermelhadas nas nádegas, coxas e genitais do seu bebê. Em casos graves, a pele pode desenvolver lesões ou pequenas bolhas, e seu bebê pode ter febre.

## CAUSAS:

- Ficar muito tempo com a fralda molhada ou suja
- Ter uma infecção bacteriana
- Dormir com fraldas sujas
- Ter uma reação alérgica a fraldas ou lenços umedecidos
- Pele esfregando na fralda
- A introdução de um novo alimento ou alimentos sólidos na dieta do bebê pode alterar a consistência das fezes do bebê
- Ter uma infecção por fungos
- Ter diarreia
- Usar fraldas muito apertadas
- Tomar antibióticos

## DICAS PARA TRATAR

- Trate aos primeiros sinais de erupção cutânea ou vermelhidão.
- Verifique e troque a fralda com frequência. Assim que ela ficar suja, troque a fralda.
- A pele fica muito, muito sensível, então, ao remover o cocô da pele do seu bebê, use um limpador suave ou um lenço umedecido.

### DICA RÁPIDA

Para fraldas de pano, use apenas a quantidade recomendada de detergentes e execute um ciclo de enxágue extra para remover vestígios de detergente. Evite usar amaciantes de tecido e folhas de secadora, pois até mesmo estes podem irritar a pele.

- Tente não esfregar; em vez disso, dê leves batidinhas para limpar e secar a área.
- Use lenços umedecidos sem fragrância e sem álcool, ou use uma toalha limpa e macia.
- Deixe a área secar completamente antes de colocar uma nova fralda.
- A cada troca de fralda, aplique generosamente creme ou pomadas para assaduras que contenham óxido de zinco ou petróleo, que ajudam a acalmar a pele e protegê-la da umidade.



## DICAS PARA TRATAR CASOS GRAVES

- Use um borrifador para lavar a área, sem esfregar a pele **inflamada**.

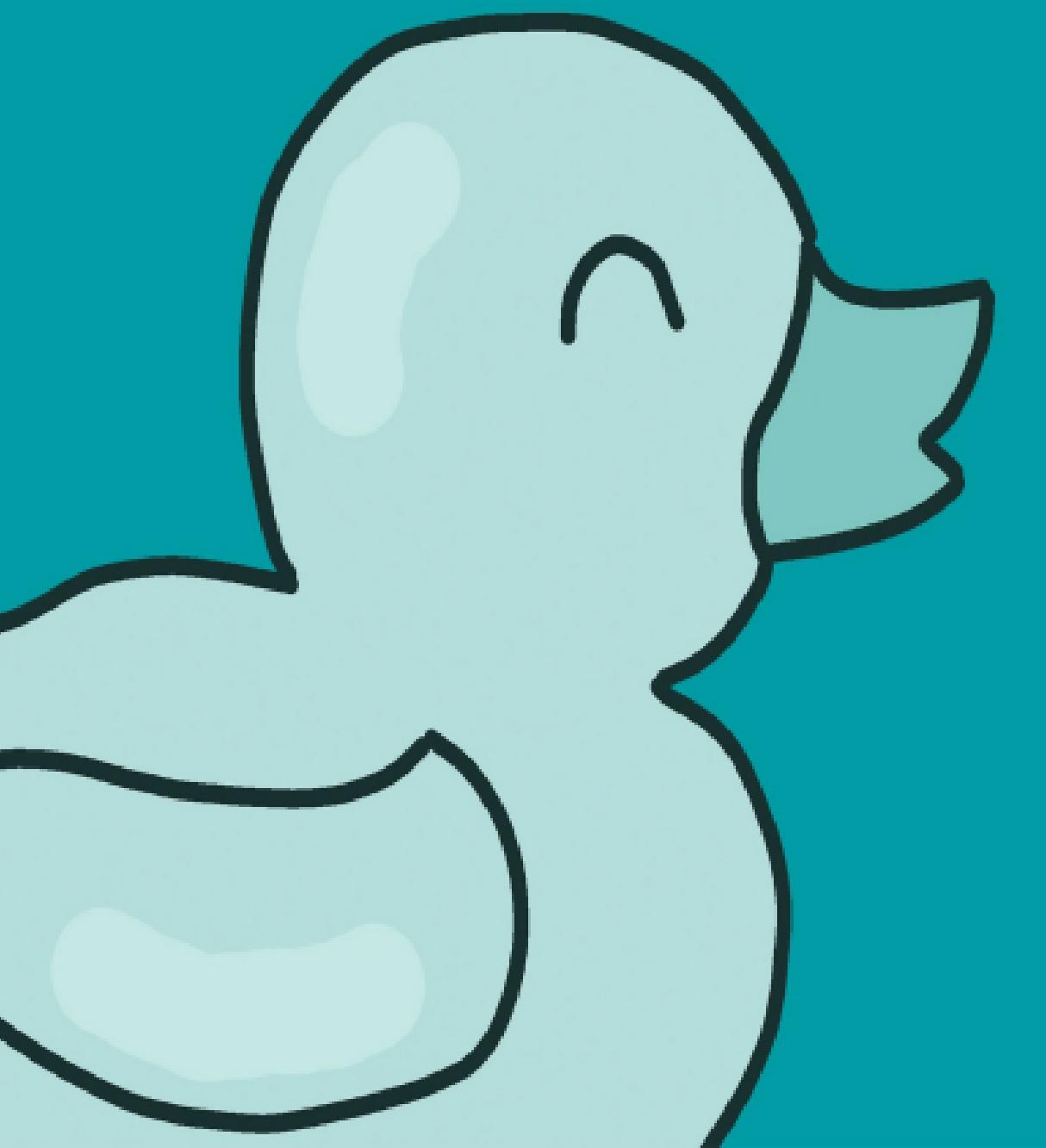
- Areje um pouco as coisas antes de colocar a fralda de volta. Isso ajudará a área a se curar mais rápido. Pode ser sensato cobrir a área onde o bebê está deitado para evitar acidentes sujos.

## DICAS PARA TRATAR CASOS GRAVES



- A erupção não desaparece, mas piora após vários dias, mesmo após o tratamento.
- Seu bebê está com febre ou parece lento.
- Você vê pus amarelo ou secreção nas saliências.
- Você notar erupção cutânea vermelha com escamas e lesões brancas, pequenas espinhas vermelhas fora da área da fralda ou vermelhidão nas dobras da pele do bebê.

**Splish splash,**  
é hora de tomar  
um banho...



# BANHO.

O banho do seu bebê é um grande marco, sem mencionar um momento maravilhoso para vocês dois. Esta seção conta tudo o que você precisa saber sobre como, quando e onde dar banho no seu bebê.

# BANHO.

## OS MARCOS

RECÉM-NASCIDO

### DESCRÍÇÃO

Durante as primeiras semanas a um mês, você dará banhos exclusivamente com esponja no seu bebê.

### MÉTODO



BANHO DE ESPONJA

**AVISO:**

NUNCA DEIXE O BEBÊ SOZINHO NA BANHEIRA. ATÉ MESMO UM CENTÍMETRO DE ÁGUA PODE SER MORTAL.

**1MÊS****6+ MESES**

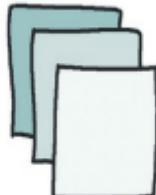
Depois que o cordão umbilical do seu bebê secar e cair, e a circuncisão do seu filho estiver curada, você pode passar para uma banheira infantil.

**BANHO DE BANHEIRA INFANTIL**

Por volta dessa época, o bebê está ganhando força; quando ele estiver forte o suficiente para sentar sozinho, você pode começar a tomar banho na banheira.

**BANHO DE BANHEIRA**

# PRINCIPAIS ITENS PARA O BANHO DO RECÉM-NASCIDO



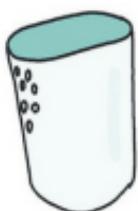
## 3 TOALHAS

Uma toalha comum funcionará, mas, para recém-nascidos, as toalhas de bebê tendem a ser mais macias, menores e mais finas.



## 1 SHAMPOO PARA BEBÊ E 1 GEL DE LIMPEZA PARA BEBÊ

Escolha sabonetes que sejam limpadores seguros e eficazes. Eles devem ser livres de lágrimas e feitos de ingredientes naturais que sejam hipoalergênicos, sem parabenos, sem ftalatos, sem fenoxietanol e sem fragrâncias.



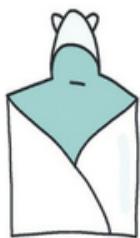
## 1 COPO PLÁSTICO

É necessário um copo de plástico para despejar água sobre o bebê enquanto ele estiver no banho. Você pode usar um copo de plástico comum ou comprar um que seja feito especificamente com pequenos furos nas laterais para que a água escorra suavemente sobre o bebê.



## 1 TIGELA OU BACIA

Você pode usar qualquer tigela de tamanho médio que tiver para isso. Ela é usada para segurar a água morna durante o banho de esponja.



## 2 TOALHAS DE BANHO

Mantenha várias toalhas à mão para o caso de grandes respingos. Uma toalha com capuz é preferível, especialmente para recém-nascidos. Bebês molhados perdem calor rapidamente, principalmente pela cabeça, então mantenha seu pequeno agasalhado após o banho.



## COTONETES | ALMOFADAS ESTÉRIIS

Cotonetes limpos ou compressas esterilizadas para tratar o cordão umbilical e, se aplicável, um pênis circuncidado.



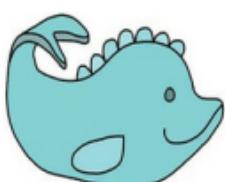
## 1 VASELINA

Este creme tipo gel é feito de petróleo ceroso. É usado para proteger pequenos cortes e queimaduras, amaciar a pele, minimizar o atrito e hidratar a pele seca e rachada.



## 1 BANHEIRA INFANTIL

Uma banheira em miniatura independente para lavar o bebê antes que ele consiga sentar-se sozinho na banheira.



## TAMPA PROTETORA PARA TORNEIRA DE BANHO

Um dispositivo de borracha ou tecido que se encaixa sobre a torneira da banheira para proteger os pequenos de se machucarem ao esbarrar acidentalmente na torneira.



## DISPOSITIVO DE APOIO DE BANHO

Um dispositivo usado para apoiar o bebê enquanto ele toma banho na banheira.

# BANHO DE ESPONJA PARA RECÉM-NASCIDOS

RN

O primeiro banho do bebê pode ser estressante para os novos pais. Os recém-nascidos são tão frágeis e parecem tão delicados que pode ser assustador pensar que você pode machucá-los. Não se preocupe: nós descrevemos o que você precisa e cada passo.

## PRIMEIRO BANHO DO BEBÊ

Para recém-nascidos, um banho de esponja uma, duas, três vezes por semana deve ser suficiente.

Tenha em mente que você não deve mergulhar o bebê completamente na água até que o cordão umbilical caia. Para meninos circuncidados, os banhos de esponja devem continuar até que o pênis esteja curado.

## AVISO

A temperatura da água deve estar entre

**35 °C A 37,°C**  
MÁXIMO.

## O QUE VOCÊ PRECISA

- Uma superfície plana ou um trocador curvo
- 2 toalhas
- 1 toalha de rosto
- 1 tigela de plástico
- Água morna
- Fralda limpa
- Roupas de bebê
- Sabonete infantil | shampoo
- 1 copo de plástico



## 1

## PASSO

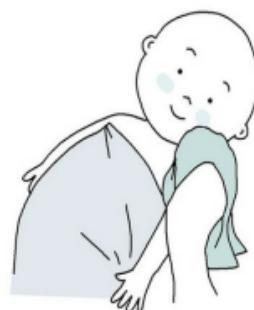
Espalhe duas toalhas sobre uma superfície plana ou trocador. Então, desnude o bebê enquanto ele estiver deitado de costas. Deixe a fralda (lave essa área por último). Enrole o bebê em uma das toalhas.



## 2

## PASSO

Com uma tigela de água morna e uma pequena quantidade de sabão, umedeça o pano e limpe uma área de cada vez. Comece pelo rosto, ao redor dos olhos, nariz, orelhas e queixo do bebê. Em seguida, molhe novamente o pano e passe para o pescoço, braços, pernas e entre os dedos das mãos e dos pés. Certifique-se de limpar todos os vinhos sob os braços, atrás das orelhas e ao redor do pescoço, expondo apenas as áreas que estão sendo lavadas.



## 3

## PASSO

Agora é hora de remover a fralda e lavar a barriga, o bumbum e os genitais do bebê. Seque todas as áreas depois de limpá-las. Evite molhar o cordão umbilical.



## 4

## PASSO

O cabelo vem no final do banho, então o bebê não fica com frio. Você pode usar um pouquinho de xampu de bebê. Segure a cabeça do bebê em sua mão sobre a tigela de água morna. Use um copo para despejar água sobre a área do cabelo da cabeça, apenas para enxaguar. Em seguida, posicione as costas do bebê na superfície plana e seque o cabelo do bebê.



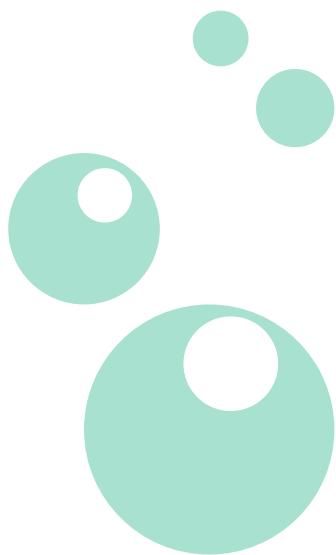
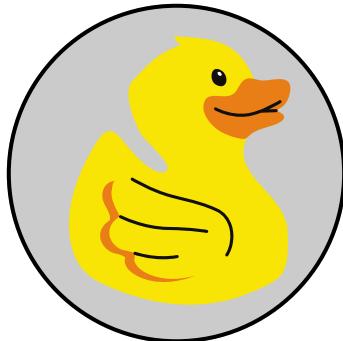
## 5

## PASSO

Ao lavar a genitália das meninas, limpe sempre da frente para trás. Se o seu bebê não for circuncidado, deixe o prepúcio em paz. Se for circuncidado, não lave a cabeça do pênis até que esteja curado. Seque o bebê com batidinhas leves. A hora do banho acabou, e seu bebê recém-nascido está pronto para uma fralda e roupas limpas!



# O QUE É ESSENCIAL PARA O BANHO NA BANHEIRA DO BEBÊ



## ADICIONANDO MAIS PRODUTOS

À medida que seu bebê cresce, seu método de banho mudará. Você usará todos os itens que obteve para dar banho de esponja em seu filho, mas adicionará alguns novos conforme seu bebê se graduar para um banho em uma banheira infantil e depois na banheira.

1  
MÊS

### BANHO DE BANHEIRA INFANTIL

Agora que o cordão umbilical do bebê secou e caiu, ou a circuncisão do bebê cicatrizou, você pode passar para uma banheira infantil.



### 1 BANHEIRA INFANTIL PARA BEBÊS

Esta é uma banheira de plástico rígido e contornada que permite que o bebê fique sentado em uma posição ligeiramente ereta, com malha removível ou uma tipoia de tecido para mantê-lo no lugar. Ter um tampão de drenagem para esvaziamento fácil ajuda. Bordas lisas e uma borda saliente facilitam a coleta e garantem que a pele do seu bebê não seja arranhada. Uma banheira com superfície antiderrapante para manter seu bebê no lugar durante o banho é útil.



### 1 LOÇÃO HIDRATANTE PARA BEBÊS

Uma loção hipoalergênica e sem fragrância para bebês, ideal para uma possível massagem antes de dormir.



**+6  
MESES**

## BANHO DE BANHEIRA

Agora que seu bebê ganhou força muscular suficiente para sentar-se sozinho, sem seu apoio, você pode começar a dar banho nele na banheira. Aqui estão alguns itens adicionais que você precisará.



### 1 TAMPA PARA TORNEIRA DE BANHEIRA

A capa para bica de banheira é um dispositivo grosso e macio que cobre a torneira, protegendo as crianças de machucados e batidas na bica ao tomar banho.



### 1 TAPETE DE BANHEIRA ANTIDERRAPANTE

Compre um tapete antiderrapante, sem BPA, sem látex e sem ftalatos para o interior da banheira para evitar que o bebê escorregue durante o banho.



### FRALDAS PARA NOITE

À medida que seu bebê começa a dormir mais durante a noite, ter fraldas noturnas é muito útil. Elas são mais absorventes do que as diurnas, mantendo o bebê seco mesmo quando ele dorme mais e mais.



### 1 ESCOVA DE CABELO OU 1 PENTE PARA BEBÊS

Procure uma escova de cerdas macias ou um pente de dentes largos que não prenda os fios emaranhados nem puxe os cabelos do seu bebê.



### 1 ESCOVA DE DENTES PARA BEBÊ E PASTA DE DENTES PARA BEBÊ

As melhores escovas de dentes para crianças têm cerdas macias que limparão os dentes efetivamente sem irritar as gengivas sensíveis do seu filho. Escolha uma pasta de dentes com flúor que não tenha conservantes, corantes ou sabores artificiais.



### VÁRIOS BRINQUEDOS DE BANHO

Brinquedos de banho podem tornar a hora do banho agradável para você e o bebê. Existem até alguns brinquedos de banho divertidos e educativos.

## PASSO 4

Lave o cabelo perto do fim do banho para evitar que o bebê fique resfriado. Use um Shampoo hipoalergênico para lavar o topo da cabeça e o cabelo dele.

## PASSO 5

Retire o bebê da banheira e coloque-o sobre uma toalha plana e aberta. Enrole o bebê e seque-o com a toalha. Coloque uma fralda limpa no bebê e vista-o com roupas.

## BANHO COM SUPORTE DE APOIO



### AVISO

Certifique-se de que a água do banho esteja morna, entre

**35°C a 38°C.**

Esses são dispositivos ergonomicamente projetados que dão suporte ao corpo do bebê e devem ter formas macias e antiderrapantes para evitar que o bebê escorregue. Coloque um dispositivo de suporte para banho na pia ou banheira e, em seguida, coloque o bebê com segurança no suporte.

## PASSO 1

Você pode encher a pia ou banheira com vários centímetros de água até cobrir levemente as pernas do bebê ou usar a torneira para deixar correr água morna diretamente sobre o bebê. Seja extremamente cuidadoso com a temperatura da água — ela nunca deve ser maior que 38°F (**morna ao toque**).

**REPITA OS PASSOS 2, 3, 4 & 5**  
NO BANHO USANDO UMA BANHEIRA PARA BEBÊS

# BANHO DE BANHEIRA

+6 MESES

Não há uma regra fixa sobre quando você deve parar de usar a banheira do bebê, mas a maioria dos bebês está pronta para a banheira de adulto por volta dos seis meses, ou quando eles conseguem sentar-se bem com seu próprio apoio.

## PREPARE-SE COM ANTECEDÊNCIA

Reúna todos os suprimentos que você vai precisar antes do banho, para que durante o banho você não precise sair para pegar nada.

## LIMITE A ÁGUA E A TEMPERATURA

Certifique-se de que o banheiro esteja aquecido e encha a banheira com apenas uma ou duas polegadas de água. Você pode adicionar mais água conforme o bebê cresce e consegue controlar melhor seu corpo. Teste a água antes de colocar seu filho nela e durante o banho. Ela deve estar morna, mas não quente.

A ÁGUA DO BANHO DEVE ESTAR ENTRE

**35°C a 38°C.**

## NUNCA DEIXE O BEBÊ SOZINHO

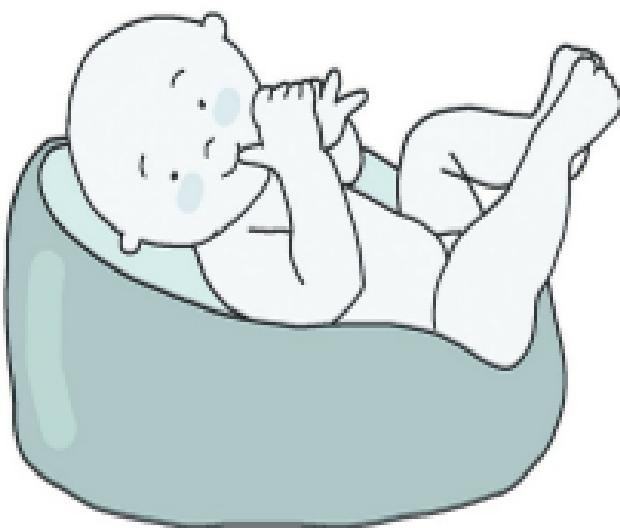
**Um bebê leva apenas alguns segundos para se afogar, e ele pode se afogar em apenas 2,5 cm de água.**

Se alguma distração surgir enquanto você estiver dando banho no seu bebê, enrole-o em uma toalha e leve-o com você. Nunca coloque o bebê enrolado em uma toalha e vá embora: itens soltos como um cobertor ou toalha são riscos de sufocamento.

## SALVANDO AS COSTAS

Alguns pais adiam a transição para a banheira porque toda essa flexão pode causar dor nas costas e é duro para os joelhos. Se for esse o caso, use a pia enquanto seu filho ainda couber.

## DUAS FORMAS DE FAZER A TRANSIÇÃO PARA A BANHEIRA



### 1. USANDO UM DISPOSITIVO DE SUPORTE

Usar um dispositivo de suporte de ajuste permite que o bebê deite nele na banheira enquanto você o lava com a água da banheira. Pode ser uma boa maneira de acostumar seu bebê ao ambiente da banheira.

### 2. SENTANDO BEM NA BANHEIRA

Quando o bebê desenvolve força suficiente para sentar-se bem, sem ajuda, geralmente por volta dos seis meses, ele pode estar pronto para seu primeiro banho de menina grande.

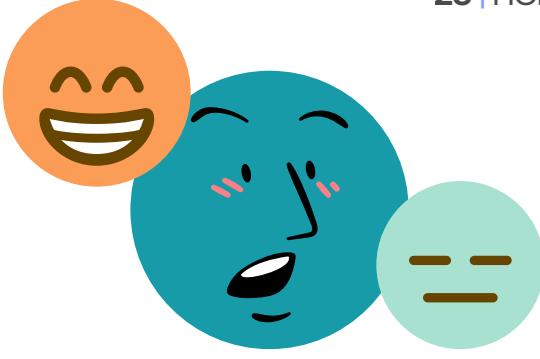
Ao criar seu próprio ritual de banho, há algumas coisas a serem observadas:

- Certifique-se de que seu bebê esteja sempre sentado na banheira, sendo banhado por você.
- Mantenha a temperatura da água entre 35°C e 38°C.
- Coloque um tapete antiderrapante na banheira para evitar quedas accidentais.
- Coloque uma capa de toalha para evitar que seu bebê sofra batidas e hematomas.
- Retire da área de banho qualquer aparelho elétrico, como secador de cabelo ou modelador de cachos.
- Guarde todos os medicamentos.



#### Papai Hack's SALVE OS JOELHOS

Ajoelhar-se na banheira pode ser uma verdadeira dor. Um truque simples é pegar algumas toalhas ou um cobertor e dobrá-los algumas vezes para criar uma almofada para os joelhos.



# OOPS, P#@A'M@#DA.

**Sim, isso vai acontecer.** Em algum momento, seu anjinho fofo vai soltar um durante o banho, e isso pode acontecer várias vezes. Aqui está o que fazer quando isso acontecer.



**NÃO ENTRE  
EM PÂNICO!**

AS VEZES

**MERDAS ACONTECEM COM  
TODOS NÓS.**

## O QUE FAZER COM O COCÔ ?

OK, então o impensável aconteceu: seu bebê acabou de cagar na banheira. Aqui está o que fazer.

### NÃO ENTRAR EM PÂNICO

Não é incomum que bebês façam cocô no banho, pois seus corpos estão relaxando. Se você surtar, eles surtam, então fique calmo e tranquilize. Você não quer que o bebê desenvolva uma associação negativa com a hora do banho, resultando em ele não querer tomar banho.

### LIMPE A BAGUNÇA

Depois de tirar o bebê da banheira, remova o cocô com um saco plástico e drene a banheira. Você pode usar alvejante ou vinagre branco para desinfetar a área. Enxágue bem a banheira depois de limpá-la. Reúna todos os brinquedos que possam estar na banheira e limpe-os bem também. Se eles puderem ser colocados com segurança na máquina de lavar louça, essa é uma boa maneira de limpar e esterilizar os brinquedos.

### DÊ BANHO NOVAMENTE NO BEBÊ

Dependendo da sujeira do acidente, talvez seja necessário dar outro banho no bebê ou apenas um banho rápido de esponja.

### AJUSTE A ALIMENTAÇÃO

Se os depósitos de cocô no banho estiverem acontecendo regularmente, você pode tentar ajustar o horário de alimentação do bebê para 20 ou 30 minutos mais cedo.

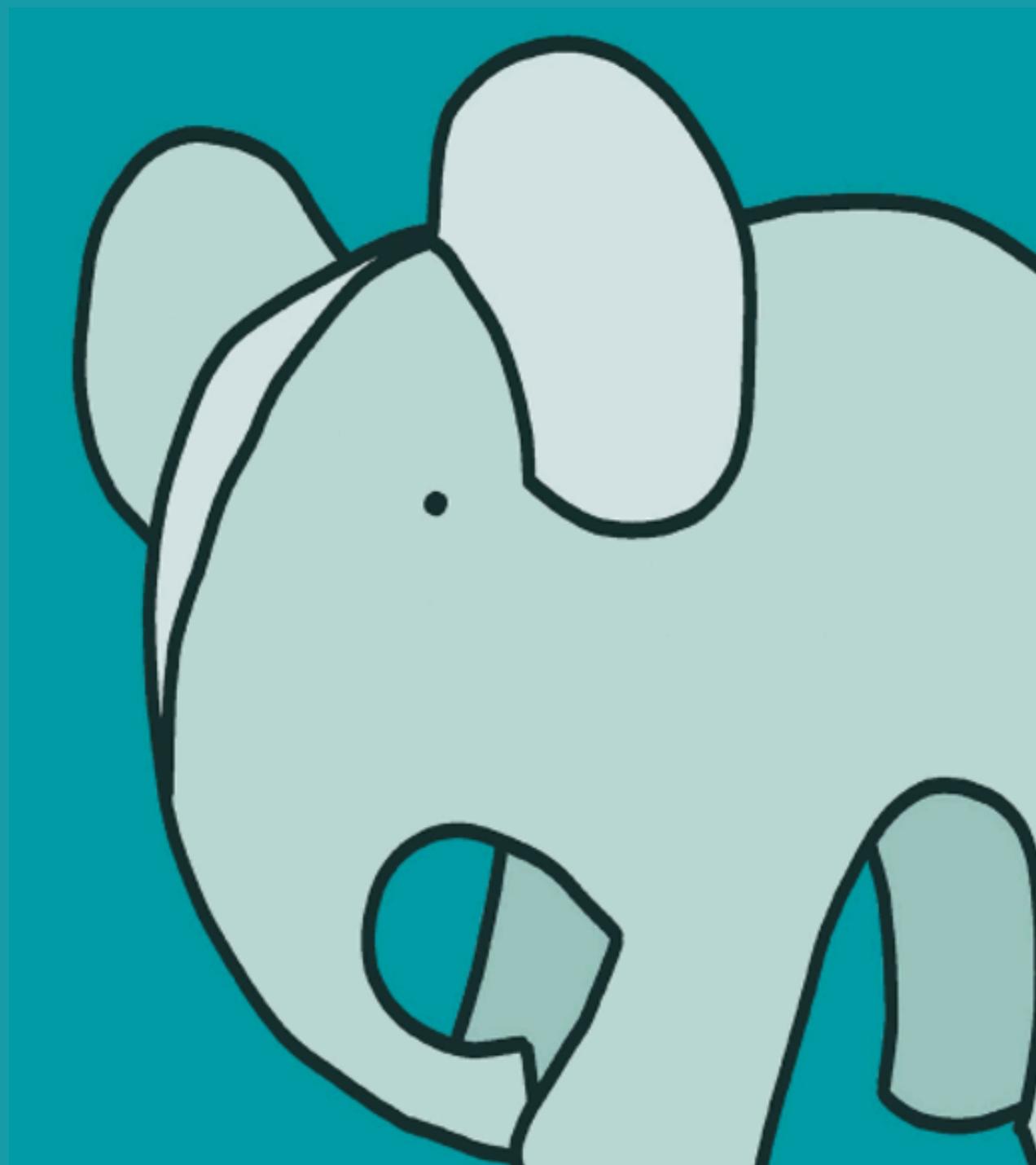
### SEJA CUIDADOSO COM O COCÔ

considere ter os materiais de limpeza necessários à mão e algo para usar para pescar o cocô.

BRINCAR É UM  
ENSAIO PARA A  
VIDA ..

# BRINQUE E APRENDA ...

Brincar é uma parte essencial do crescimento e desenvolvimento saudáveis de um bebê. Ele desenvolve as habilidades motoras, sensoriais, de comunicação e socioemocionais do bebê. Brincar é uma maneira importante de os bebês aprenderem sobre o mundo ao seu redor.



# DESENVOLVIMENTO

## OS MARCOS...

À medida que seu bebê cresce, você verá marcos emocionantes como sorrir, alcançar e agarrar, sentar e engatinhar. Existem cronogramas gerais para quando isso acontece. Todos os bebês são diferentes; alguns bebês atingirão marcos mais tarde do que outros e ficarão bem. Mas se seu bebê perder um marco, converse com seu médico.

### COISAS A SEREM OBSERVADAS

Todos os bebês se desenvolvem em seu próprio ritmo, então é impossível saber exatamente quando uma criança aprenderá uma determinada habilidade.

No entanto, os marcos do desenvolvimento fornecem um guia geral de quando você pode esperar ver mudanças.

Como pai, você conhece melhor seu filho. Se seu filho não estiver atingindo os marcos para sua idade, ou se você acha que pode haver um problema com o desenvolvimento do seu filho, converse com o médico do seu filho e compartilhe suas preocupações.



## PRINCIPAIS MARCOS DO DESENVOLVIMENTO

### PRIMEIRO SORRISO

6-12  
SEMANAS

Embora os bebês muitas vezes sorriam cedo, isso é resultado do contentamento físico de dormir, fazer xixi ou soltar gases. Você pode esperar o primeiro sorriso social do bebê por volta de 6 a 12 semanas.

### AGARRAR E ALCANÇAR

3-5  
MESES

Entre três e cinco meses de idade, seu bebê começará a alcançar e agarrar objetos, como brinquedos favoritos.

### ROLANDO

4-6  
MESES

Conforme os bebês começam a desenvolver músculos mais fortes no pescoço, costas e abdômen, eles começam a rolar. Isso acontece por volta dos quatro a seis meses de idade. Exercícios de barriga para baixo ajudam a desenvolver os músculos necessários para rolar.

### SENTANDO-SE

7-9  
MESES

Os bebês desenvolvem a capacidade de sentar-se sem ajuda por volta dos sete a nove meses.

### RASTEJANDO

6-10  
MESES

Os bebês aprendem a engatinhar por volta dos 6 a 10 meses. Eles podem começar fazendo uma variação do nado crawl padrão, como andar de rastos, andar de caranguejo, andar de comando ou andar de rastos para trás.

### PRIMEIRAS SÍLABAS

9-11  
MESES

Primeiras sílabas do bebê: sons como Ma, Da, Pa. etc.

### ANDANDO

9-15  
MESES

Os bebês começam a dar os primeiros passos por volta dos 9-15 meses. Antes que isso aconteça, você verá o bebê se levantando para ficar de pé, andando enquanto se segura em móveis e ficando de pé sozinho para dar alguns passos.

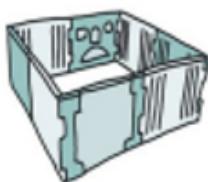
# PRINCIPAIS ITENS PARA BRINCAR E APRENDER COM SEU BEBÊ



## TAPETE DE CHÃO | TAPETE DE BRINQUEDOS



Conforme os bebês começam a engatinhar e dar os primeiros passos, eles também cairão; e um tapete de espuma pode suavizar essas quedas. Também ajuda a limpar regurgitações que podem acontecer durante o tempo de barriga para baixo.



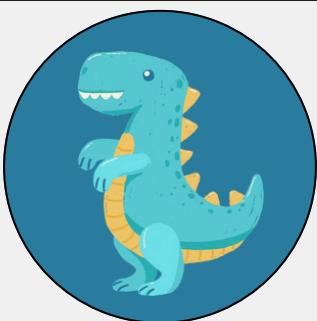
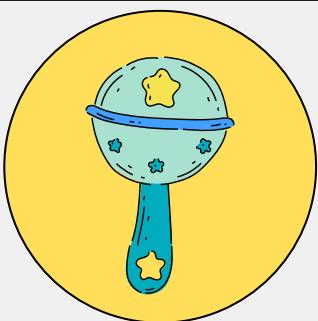
## CERCADINHO PARA BEBÊS

Quando os bebês começam a se movimentar, você pode querer contê-los no começo. Especialmente se você tiver que se afastar por breves momentos. Um cercadinho é um pequeno cercado portátil no qual um bebê ou criança pequena pode brincar com segurança.



## TAPETE GINÁSIO DE ATIVIDADES

Também conhecido como academia de brincadeiras para bebês ou academia de atividades para bebês, este espaço não só oferece uma variedade de atividades sensoriais para estimular o desenvolvimento e a curiosidade dos bebês, mas também é uma excelente área para o bebê fortalecer o pescoço e o tronco durante o tempo de barriga para baixo.



## BRINQUEDOS DE BEBÊ



Procure brinquedos divertidos, adequados à idade e seguros para seu bebê. Brinquedos pintados devem usar tinta sem chumbo. Evite brinquedos que tenham peças pequenas que ofereçam risco de asfixia. Certifique-se de que brinquedos de plástico macio sejam livres de ftalatos.



## ANIMAIS DE PELÚCIA

Os brinquedos de pelúcia devem ser laváveis à máquina e feitos de tecido rotulado como resistente a chamas ou retardante de chamas.

## LIVROS ANTIGOS

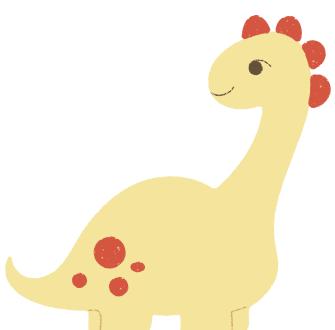


Elas ajudam as crianças a se familiarizarem com a leitura e se acostumarem a ouvir e se concentrar. Elas ajudam a incutir a alegria e a diversão da leitura desde cedo. Ler em voz alta para seu bebê também estimula as habilidades de linguagem e o pensamento cognitivo do seu bebê e melhora a memória.



## ANDADOR DE BEBÊ

A prática leva à perfeição, e andadores de bebê são ideais para isso. O bebê fica de pé e segura a alça para apoio enquanto empurra para andar.



# EXERCÍCIOS PARA OS BEBÊS



Exercícios para bebês fortalecem o pescoço, braços, pernas, costas e core do bebê. Eles também ajudam a desenvolver a coordenação mão-olho, o que ajuda os bebês a atingir marcos de desenvolvimento como levantar a cabeça, virar, engatinhar e andar.

## HORA DE BARRIGA O QUE É?

Coloque o bebê acordado de bruços para ajudar a fortalecer os músculos do pescoço, das costas e dos ombros e promover as habilidades motoras.

**Isso deve ser feito sempre que o bebê estiver sendo supervisionado.**

## POR QUE FAZER ISSO?

- Ajuda a atingir marcos como rolar, sentar-se ereto e engatinhar
- Aumenta as habilidades motoras brutas
- Envolve mais grupos musculares
- Ajuda a prevenir manchas planas na cabeça do bebê
- Ajuda o bebê a ter melhor controle da cabeça
- Ajuda a desenvolver a força muscular, reduzindo o risco de SMLS

## QUANDO FAZER ISSO?

O tempo de barriga para baixo pode começar logo após o nascimento de um bebê saudável.

## QUANTO FAZER?

**RECÉM-NASCIDOS:** Comece com alguns minutos, algumas vezes ao longo do dia

**DOIS MESES:** Sessões de 10 a 15 minutos, totalizando até uma hora por dia

**TRÊS MESES:** sessões de 10 a 15 minutos, totalizando 90 minutos por dia

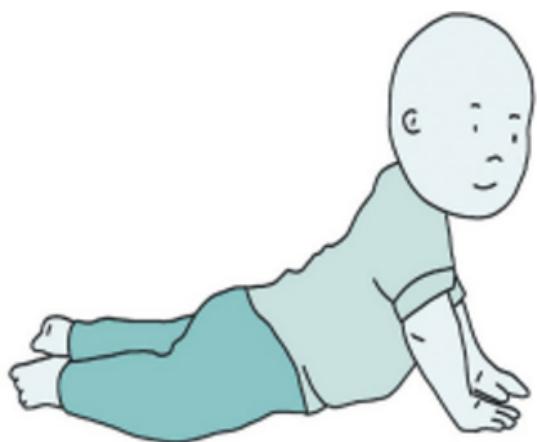
### Papai Hack

Tenha cuidado para não fazer o tempo de bruços logo após uma mamada ou você verá o leite novamente como vômito. Se você amamentar o bebê, faça uma mamada parcial e depois amamente o resto depois do tempo de bruços.

# MÉTODOS DE TEMPO DE BARRIGA

## 3 MELHORES TÉCNICAS PARA O TEMPO DE BARRIGA

Nunca deixe seu bebê sozinho durante o tempo de bruços.



### MÉTODO 1

#### TEMPO DE BARRIGA TRADICIONAL

Coloque o bebê de bruços em uma toalha plana e limpa ou tapete de brincar. Cerque o bebê com alguns brinquedos favoritos ou envolva o bebê com brinquedos de alto contraste. Para recém-nascidos, certifique-se de que o nariz do bebê não esteja sendo coberto e que ele possa respirar facilmente enquanto estiver de bruços.

### MÉTODO 2

#### HORA DA BARRIGA COM TRAVESSEIRO

Dobre um travesseiro levemente e forme um U. Coloque o bebê dentro da curva do travesseiro, com os braços e ombros apoiados em cima do travesseiro. Segure os brinquedos na frente do travesseiro para manter a atenção do bebê. Você também pode enrolar uma toalha ou cobertor, dobrando-o em um U.



### MÉTODO 3

#### TEMPO DE BARRIGA COM BARRIGA

Incline-se para trás enquanto estiver sentado, de modo que fique em uma posição reclinada, e coloque o bebê em seu peito e barriga. Segure o bebê no lugar com suas mãos enquanto estiver nessa posição. Isso pode ser mais fácil para recém-nascidos pequenos até que eles estejam mais fortes.

# EXERCÍCIOS PARA OS BEBÊS 2

Exercícios para bebês são uma parte importante do desenvolvimento infantil. Exercícios para bebês ajudam a fortalecer o pescoço do bebê e a desenvolver a coordenação mão-olho, ajudando-o a aprender a andar. Também desenvolvem músculos, articulações e ossos e melhoram a coordenação, o equilíbrio e a flexibilidade.

## Papai Hack

Imprimir arte em preto e branco e fixá-la na parte inferior da parte superior da estrutura do ginásio de chão pode ajudar a envolver o bebê. Os bebês não conseguem ver em cores até por volta dos cinco meses, mas, aproveite o contraste.



## TEMPO DE BARRIGA

Essas estruturas divertidas e coloridas são projetadas para encorajar os bebês a alcançar e agarrar objetos. Elas também ajudam no desenvolvimento da coordenação mão-olho e também podem ser usadas para fazer exercícios de barriga para baixo.

## ABDOMINAIS PARA BEBÊS

Ajudar o bebê a se sentar é outra boa maneira de fortalecer os músculos do tronco, dos braços, do pescoço e das costas.

Coloque o bebê de costas em uma superfície plana e segure-o pelos cotovelos e antebraços.

Gentilmente levante o bebê em sua direção para uma posição sentada. Segure-o nessa posição por 5 a 10 segundos.

Então, lentamente, abaixe o bebê novamente, parando quando estiver quase chegando ao fundo para deixá-lo tentar envolver os músculos.

Você pode fazer isso por três a cinco minutos por vez, duas a três vezes por dia.

### OBSERVAÇÃO:

Seu bebê já deve ter força para sustentar a cabeça antes de tentar fazer este exercício.





# SOCIALIZAÇÃO

## PRAZER EM CONHECER VOCÊ, CARA.

Para muitos novos pais, o desejo de socializar o bebê pode ser estimulado pela própria necessidade de sair e ver outros adultos. Seja na forma de aulas, encontros para brincar ou cuidados com as crianças, as atividades sociais desempenham um papel importante no desenvolvimento do bebê. Os bebês podem desenvolver habilidades sociais e confiança. Se você estiver pronto para se aventurar com o bebê, aqui estão alguns conselhos úteis.

### MEMBROS DA FAMÍLIA

A socialização de um bebê começa no nascimento com seu contato pele a pele, amamentação e aconchego com a família e cuidadores. Essas são todas as maneiras pelas quais os bebês aprendem as dicas sociais e descobrem o mundo ao redor deles.

### GRUPOS DE BRINCADEIRA

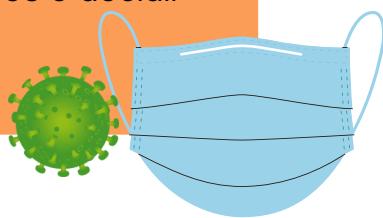
Quando o bebê ainda é um bebê, os grupos de brincadeiras são oportunidades para você se conectar com outros pais que estão passando por coisas semelhantes e construir uma rede de apoio.

Bebês não brincam com outros bebês no sentido tradicional. Eles se envolvem no que é chamado de brincadeira solitária, na qual os bebês brincam independentemente. Os bebês gostam da companhia de outros bebês, mas, mais importante, esses grupos dão ao bebê uma chance de descobrir novos ambientes e brincar com brinquedos diferentes.

Proporcionar ao bebê uma variedade de oportunidades sociais é a melhor maneira de começar a desenvolver suas habilidades sociais, então saia e brinque.

### NOTA SOBRE A COVID-19:

Os grupos de brincadeiras tradicionais podem ser afetados pelo ambiente atual de doenças infecciosas, então é importante consultar seu médico sobre o que é seguro para você e seu bebê. Você precisará olhar o que os especialistas dizem, pesar os riscos e decidir seu nível de conforto.



## IDEIAS PARA SOCIALIZAÇÃO

- Participe de um grupo de brincadeiras para pais ou bebês.
- Faça uma aula "mamãe ou papai e eu".
- Organize encontros para brincar.
- Marque um horário semanal para se encontrarem no parque.
- Inscreva-se em uma academia para bebês.
- Torne-se membro de um museu infantil, zoológico ou aquário.
- Considere um grupo de exercícios para pais e bebês ou uma aula de ioga para bebês.
- Inscreva-se em um programa de música para bebês.



# SUPER BEBÊ

## CONSTRUINDO CONFIANÇA EM BEBÊS



Todos nós queremos que nossos filhos sejam saudáveis, felizes e confiantes. Todos nós já vimos crianças pequenas que esbarram em algo, se assustam ou não conseguem o que querem e começam a gritar como se o mundo estivesse acabando. Sem mencionar crianças que são tão tímidas que se penduram nas pernas dos pais para salvar suas vidas.

### COMECE CEDO

Colocar os blocos de construção da confiança no lugar é importante, mesmo que o bebê seja pequeno. É a partir desses primeiros passos que seu bebê é colocado no caminho para se tornar o pequeno super-herói.



### SUPER-HERÓI EM TREINAMENTO

#### DICAS PARA CONSTRUIR AUTOCONFIANÇA



### ENCORAJE A CURIOSIDADE

A confiança em bebês é frequentemente expressa pela disposição de explorar. Você tem que estar disposto não apenas a deixá-los, mas também a encorajá-los. Bebês que dão os primeiros passos aventureiros para explorar vão olhar para você em busca de segurança.

### NÃO EXAGERE

Todos nós temos a tendência de intervir assim que o bebê cai ou bate a cabeça, o joelho, etc. Mas você não estará ajudando se exagerar, ficar agitado e pegar o bebê no colo por causa de pequenos solavancos e hematomas.

Claro, você deve cuidar do bebê para evitar acidentes mais sérios; estamos falando de pequenas coisas. Responder apropriadamente à situação é tão importante quanto administrar suas reações, já que os bebês recebem dicas dos pais.



## BRINQUE COM ELES

O simples ato de estar lá e brincar com o bebê fornece uma sensação de segurança e importância. É essencial que os bebês se sintam confiantes e seguros.

## RESPONDA A ELES

Sua resposta à comunicação do bebê é essencial. Falar com ele, ouvir e fazer contato visual dá ao bebê a segurança necessária.

## DÊ BANHO AO BEBÊ COM AMOR

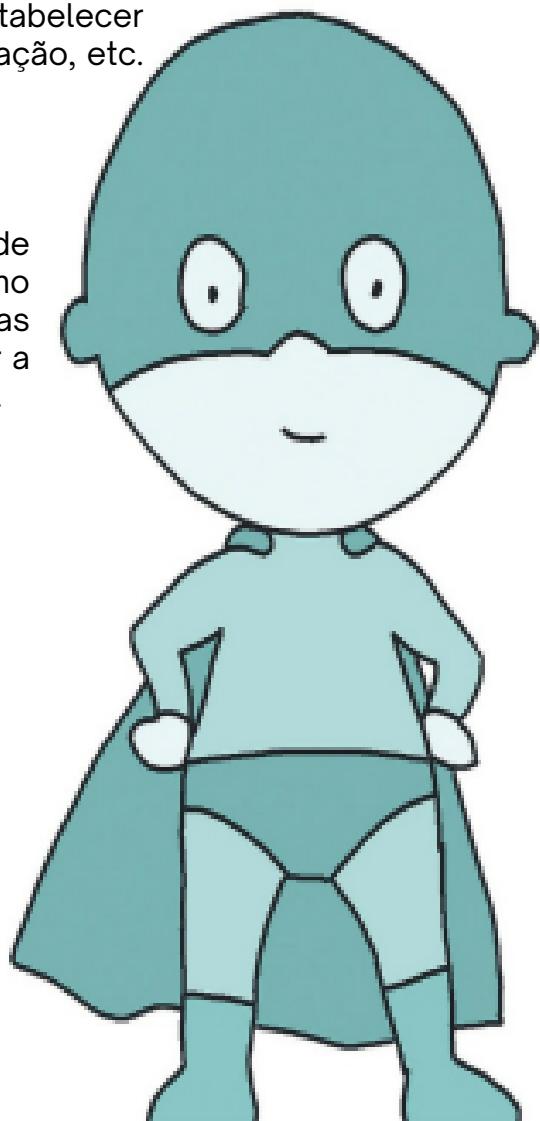
Demonstrar muito e muito carinho ao seu bebê é uma das coisas mais poderosas que você pode fazer. Você nunca pode dar muitos abraços, sorrisos e beijos, pois eles demonstram que seu bebê é amado e valorizado.

## ESTABELEÇA UMA ROTINA

Os bebês tendem a ficar mais confiantes quando seguem uma rotina e começam a saber o que esperar, então estabelecer uma rotina para coisas como hora de dormir, alimentação, etc. é útil.

## DEIXE-OS FAZER ISSO

Ajude os bebês a se tornarem bons solucionadores de problemas, deixando-os resolver problemas, como levantar um objeto escondido em um livro de histórias ou colocar um bloco em um slot. Você pode mostrar a eles, mas também deve deixá-los fazer isso sozinhos.



**CUIDAR DE  
UM BEBÊ É  
UMA DAS  
TAREFAS MAIS  
IMPORTANTES  
DA VIDA** 

# CUIDADOS COM O BEBÊ

Há muitas coisas que você precisa saber agora que tem um pequeno para cuidar.

Não se preocupe, abordamos algumas questões básicas sobre cuidados com o bebê que você precisa saber e como lidar com elas.



# PRINCIPAIS ITENS

## PARA LIDAR COM AS NECESSIDADES BASICAS DE CUIDADOS COM O BEBÊ



### 1 CORTA-UNHAS OU TESOURA

Projetado especificamente para bebês, use tesouras de unha com pontas arredondadas e rombas ou cortadores de unha para bebês que são projetados para evitar cortes na ponta dos dedos das mãos ou dos pés do bebê.



### 1 PENTE E 1 ESCOVA

Tudo o que você precisa é de uma escova de cerdas macias ou um pente para bebês. Uma escova desembaraçadora é o melhor.



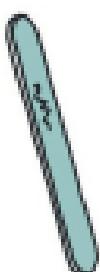
### 1 ESCOVA DE DENTES

Encontre uma com cerdas supermacias e feita de material livre de BPA e ftalatos. Você pode usar uma escova de dentes infantil tradicional ou uma escova de dedo.



## PASTA DE DENTES

A Academia Americana de Odontologia Pediátrica (AAPD) recomenda o uso de creme dental com flúor para prevenção de cáries desde o primeiro dente do bebê.



## LIXA DE UNHA PARA BEBÊS

Existem lixas de unha feitas especificamente para bebês, mas você também pode usar as suas próprias.



## 1 SACO DE BOLAS DE ALGODÃO

Essas pequenas bolas de algodão podem ser usadas para limpar bebês.



## 1 FRASCO DE ÁLCOOL ESFOLIANTE

Álcool isopropílico líquido a 70%; usado principalmente como antisséptico tópico.

# CUIDADOS COM O CORDÃO

O cordão umbilical é a fonte de alimento e oxigênio para o bebê durante toda a gravidez. Uma vez cortado, o que resta é um coto azul-arroxeadado com cerca de meia polegada de comprimento. Leva de uma a três semanas para esse coto secar e cair. Durante esse tempo, ele exigirá cuidado e atenção para evitar irritação e infecção.

## DICAS PARA CUIDAR DO CORDÃO

### MANTENHA-O SECO

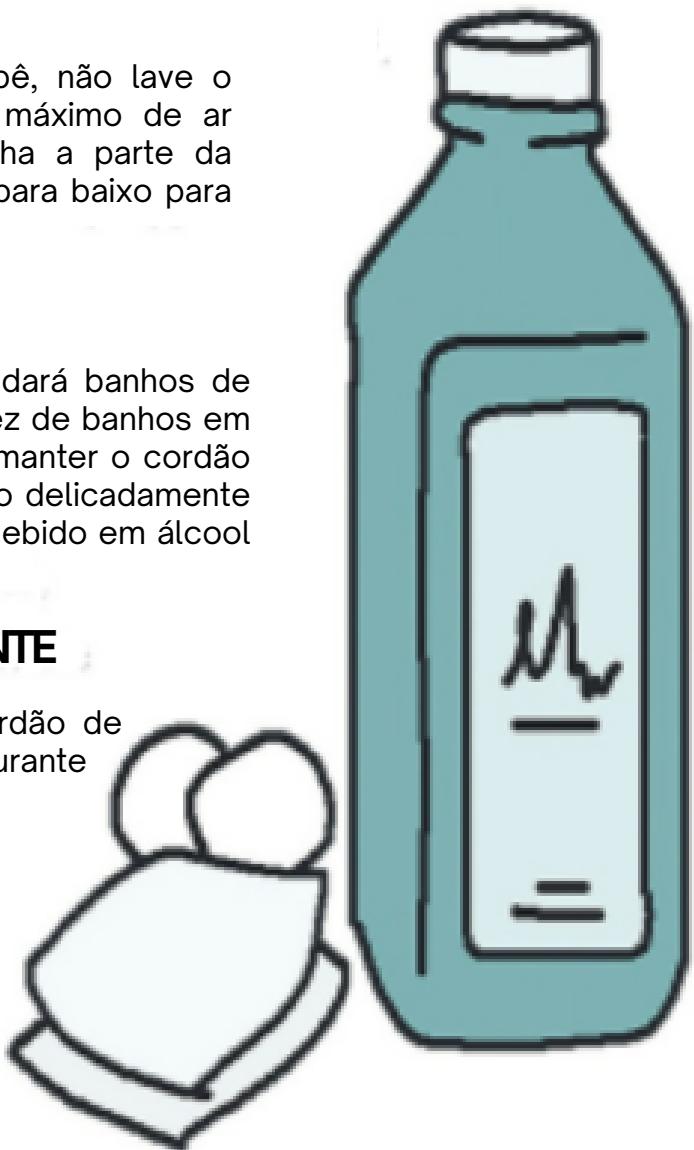
Durante as primeiras semanas do bebê, não lave o cordão nem o molhe. Exponha-o ao máximo de ar possível para ajudar a secar. Mantenha a parte da frente da fralda do seu bebê dobrada para baixo para que não cubra o coto.

### BANHOS DE ESPONJA

Durante as primeiras semanas, você dará banhos de esponja em seu recém-nascido, em vez de banhos em uma banheira de bebê, para ajudar a manter o cordão seco. Se precisar limpar o coto, faça-o delicadamente usando um cotonete ou cotonete embebido em álcool isopropílico a 70%.

### DEIXE-O CURAREM NATURALMENTE

Resista à tentação de remover o cordão de secagem; deixe-o cair naturalmente. Durante o processo de cura, é normal ver um pouco de sangue perto do coto. Assim como uma crosta, o coto do cordão pode sangrar um pouco quando cai.



## O QUE É UM UMBIGO PARA FORA?

Uma vez que o cordão seca e cai, o umbigo ainda se projeta para fora em vez de recuar. Isso não é causado pela forma como o cordão é preso ou cortado. Não há preocupação médica com o bebê ter um umbigo para fora, e cerca de 10% da população os tem.

---

## QUANDO CHAMAR O MÉDICO ?

### Sinais de infecção

- Vermelhidão ou inchaço da área
- Continua a sangrar
- Exala secreção amarelada
- Tem um odor fétido
- Desconforto para o bebê quando o coto é tocado
- Febre

### Sangrando Ativamente

Sangramento normalmente ocorre, mas sangramento ativo é definido como quando uma gota de sangue é limpa e outra gota aparece.

---

## GRANULOMA DE CORDÃO UMBILICAL

Um granuloma umbilical é um nódulo pequeno comum de tecido vermelho que tem uma pequena quantidade de secreção amarelo-esverdeada. É diferente de uma infecção, pois não é acompanhado de inchaço, vermelhidão ou febre.

Isso pode se resolver sozinho, mas se persistir, seu médico pode tratar por cauterização. Isso é feito aplicando nitrato de prata na área para queimar o tecido. Isso não causa dor ao bebê, pois não há terminações nervosas nessa área.

# CORTANDO AS UNHAS



Cortar as unhas do seu bebê pode ser uma coisa assustadora de se fazer. Esses dedos são tão pequenos e simplesmente não querem parar de se mover. As unhas do bebê são bem macias, mas também podem ser bem afiadas! Os recém-nascidos tendem a ter braços agitados, o que pode resultar em arranhões em seus rostinhos. As unhas das mãos podem precisar ser cortadas ou lixadas algumas vezes por semana, enquanto as unhas dos pés precisam de cortes menos frequentes.

## DICAS PARA CORTAR AS UNHAS DO BEBÊ

### VERIFIQUE SE AS UNHAS ESTÃO COMPRIDAS

Passe o dedo para cima na parte da frente da unha. Se ela estiver longa ou afiada, será necessário apará-la.



### MANTER NAS PRIMEIRAS SEMANAS

Durante as primeiras semanas de vida de um bebê, as unhas são muito macias e devem ser lixadas com uma lixa para alisar as bordas, em vez de cortadas.

### ENCONTRE ALGUMA LUZ

Encontre um local bem iluminado para aparar, para que você possa ver claramente o que está fazendo.

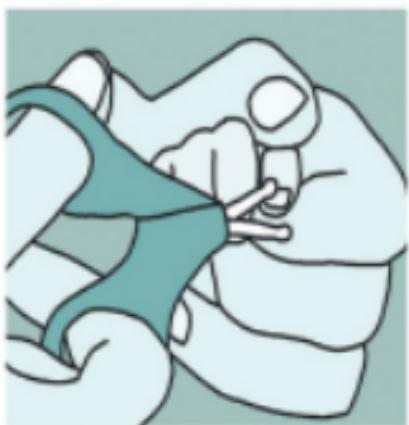
### OBTENHA O EQUIPAMENTO CERTO

Usar cortadores de unha ou tesouras de unha para bebês é mais seguro e fácil do que usar aqueles feitos para adultos. Você pode começar a usar um cortador depois de um mês.

### AGUARDE ATÉ A HORA CERTA

Espere até que seu bebê esteja dormindo para cortar as unhas. Se você tiver sorte, seu bebê dormirá durante todo o processo. Se você tiver que fazer isso enquanto ele estiver acordado, distraia-o com um brinquedo, possivelmente dando-o a ele na mão oposta à que você está aparando.

## APARAR AS UNHAS DO BEBÊ



TESOURA PARA BEBÊ



CORTADORES PARA BEBÊS



LIXAS DE UNHA PARA BEBÊS

### APARAR

Após o primeiro mês, as unhas do bebê ficam mais duras e serão mais fáceis de cortar. Antes disso, você deve alisar as unhas usando uma lixa.

Para aparar, segure a mão do bebê firmemente, puxando a ponta do dedo para trás e ligeiramente para longe da unha para evitar cortar a pele. Corte as unhas com muito cuidado ao longo da curva do dedo. É recomendado que você faça isso em três cortes que sigam a curva natural da unha. Ao usar tesouras de bebê, você geralmente pode fazer isso em um corte.

### LIXAR AS BORDAS

Depois de cortar as unhas do seu bebê, você vai querer alisar as bordas afiadas usando uma lixa.

### PRIMEIRO SOCORRO

Cortar os dedinhos do seu bebê é horrível, mas não se sinta tão mal; isso acontece com praticamente todo mundo. Enxágue o corte em água fria, segure um chumaço esterilizado ou uma bola de algodão no dedo e aplique um pouco de pressão. O sangramento geralmente para em alguns minutos.



**Nunca** use um curativo no dedo de um bebê. É provável que ele saia quando o bebê coloca o dedo na boca, o que pode ser um risco de asfixia.

# PRIMEIRO CORTE DE CABELO



A quantidade de cabelo e a rapidez com que ele cresce determinam quando seu bebê precisará do primeiro corte de cabelo. Aqui estão algumas dicas úteis para passar por isso sem um colapso.

## PRIMEIRAS OPÇÕES DE ACABAMENTO

faça você mesmo Se você se sentir disposta, você mesma pode dar o primeiro corte no seu bebê.

## SALÃO INFANTIL

Os salões infantis são projetados para trabalhar com crianças pequenas e torná-las divertidas; eles geralmente são equipados com brinquedos e vídeos para distraí-las.

## DICAS PARA CORTAR O CABELO FAÇA VOCÊ MESMO

### PREPARE-SE COM ANTECEDÊNCIA

Obtenha tudo o que você precisa com antecedência

- A cadeira (de preferência uma cadeira alta)
- Um pente ou escova
- Máquina de cortar cabelo
- Tesoura
- Toalhas ou avental
- Frasco de spray de água

Encontre um local onde você tenha a TV ou o iPad configurados para manter o bebê entretido e tenha seus brinquedos favoritos prontos.

### CONFIGURANDO AS COISAS

Com o bebê na cadeira, coloque uma toalha em volta dos ombros do bebê e prenda com um grampo de cabelo. Se isso não funcionar, pule. Você sempre pode simplesmente trocar a roupa dele depois do corte.

## APARAR

Umedeça o cabelo do bebê com água de um borrifador e penteie o cabelo para achatá-lo. Comece a aparar seção por seção. Usando dois dedos, deslize os dedos pelo cabelo, afastando-o da cabeça do bebê. Quando chegar ao comprimento desejado, apare com a tesoura. Sempre mantenha os dedos entre a tesoura e a cabeça do bebê.

### DICA RÁPIDA

Lembre-se de guardar as primeiras mechas de cabelo para o livro de memórias do seu bebê e tire muitas fotos e vídeos.

## DICAS PARA O PRIMEIRO CORTE DE SALÃO DO BEBÊ

### O TEMPO AJUDA

Marque um horário entre a hora da refeição e a hora da soneca, para que seu bebê não fique com fome ou irritado. Ligue antes para garantir que o estilista esteja funcionando no horário e não hesite em remarcar se seu bebê parecer indisposto naquele dia.

### SENTE-SE

Se o bebê tiver dificuldade para sentar na cadeira do cabeleireiro, tente colocá-lo no seu colo.

### AROTINA É A CHAVE

Cortar o cabelo regularmente com o mesmo cabeleireiro é útil para o próximo corte de cabelo do seu filho, pois ajudará a criança a construir confiança e familiaridade.

### CONTROLE A VISÃO

Antes que o estilista comece, você pode girar a cadeira para que seu bebê não fique olhando para o estilista e a tesoura no espelho.

### TRAGA DISTRAÇÕES

Considere levar o brinquedo pequeno ou bicho de pelúcia favorito do seu bebê. Ter algumas guloseimas e seu iPad com os vídeos favoritos do seu bebê também pode ajudar.

### ROUPA EXTRA

Se o seu bebê se recusar a usar a capa, talvez seja melhor levar uma muda extra de roupa.

### MANTENHA A CALMA

Se você estiver nervosa, seu bebê vai perceber; **mantenha a calma**.



# ESCOVANDO OS DENTES DO BEBÊ

Os dentes de leite podem ser pequenos, mas são importantes. Eles agem como substitutos dos dentes adultos. Sem um conjunto saudável de dentes de leite, seu filho pode ter problemas para mastigar e falar claramente. É por isso que cuidar dos dentes de leite e mantê-los livres de cárries é tão importante.

## QUANDO OS DENTES APARECEM

Os primeiros dentes dos bebês começam a nascer entre 4 e 10 meses.

## ESCOLHENDO UMA ESCOVA DE DENTES

A melhor escova de dentes para crianças tem cerdas macias e arredondadas, que limparão os dentes efetivamente sem irritar as gengivas sensíveis do seu bebê. Escolha uma escova de dentes que seja do tamanho apropriado para mãos e bocas pequenas.

A escova deve ter:

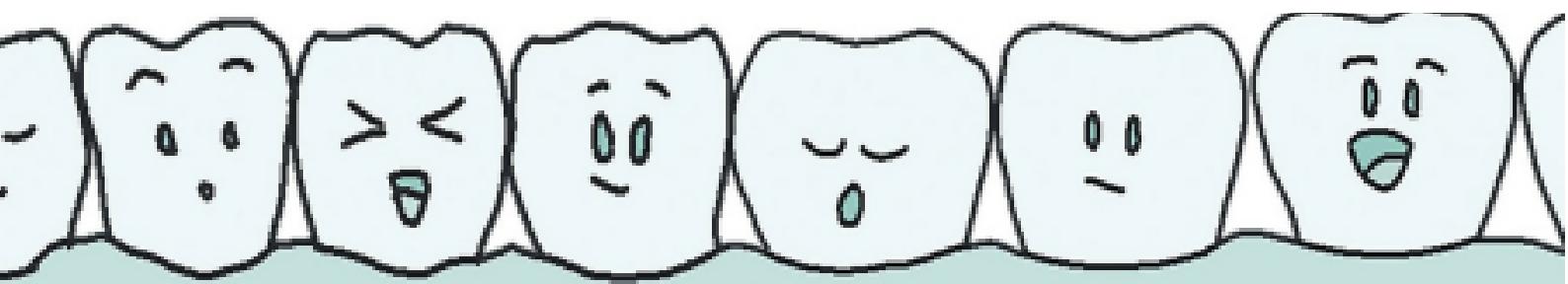
- Cerdas macias
- Uma cabeça pequena e redonda
- Uma alça grande
- E seja do tamanho de uma criança

## Papai Hack

Começar uma rotina precoce de escovação dos dentes do seu bebê pode ajudar os pequenos a criarem o hábito de fazê-lo; assim, quando chegar a hora do seu filho escovar os dentes sozinho, tudo será mais tranquilo.

## E O FLÚOR?

A Academia Americana de Pediatria recomenda o uso de uma pequena quantidade de creme dental com flúor, do tamanho de um grão de arroz, para crianças menores de três anos, e uma quantidade do tamanho de uma ervilha para crianças maiores de três anos.



## ESTÁGIOS DA HIGIENE DENTÁRIA

**6**  
MESES

Conforme os primeiros dentes do bebê aparecem, você pode começar a limpá-los com uma toalha macia. Usando uma pequena quantidade de água e pasta de dente, limpe os dentes ou use uma escova de dedo. É recomendado que você limpe os dentes do bebê uma vez por dia.

**9**  
MESES

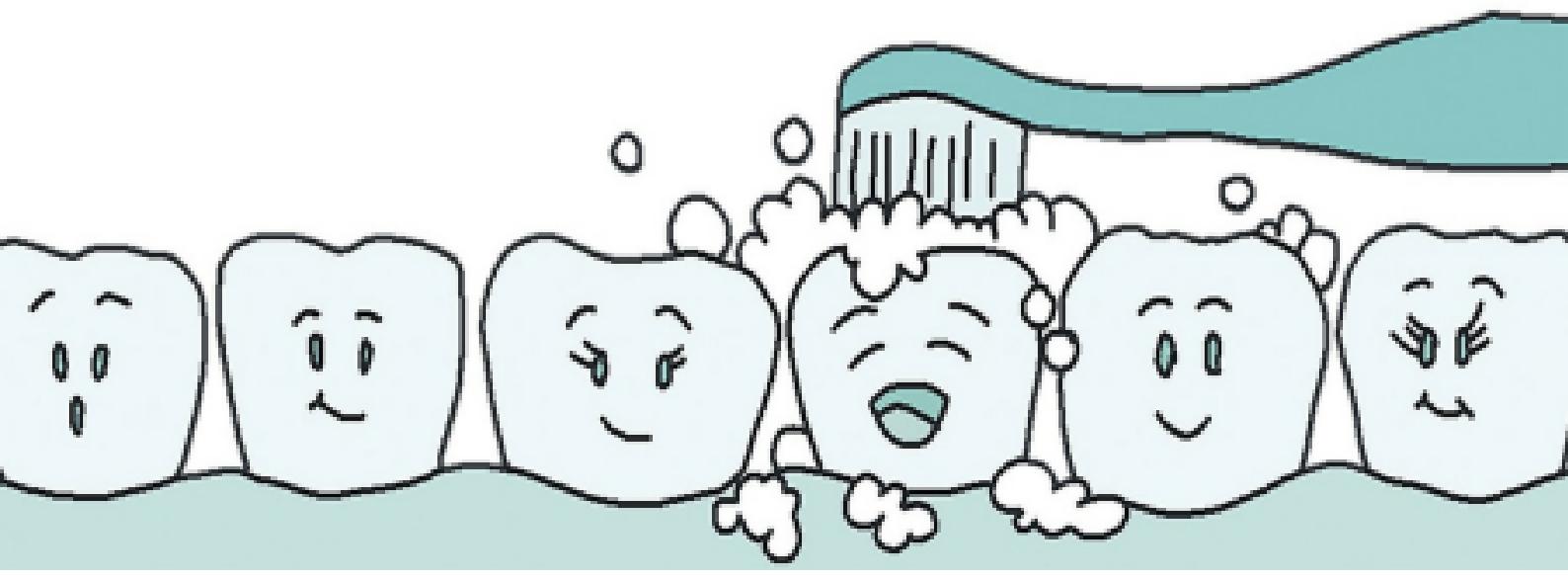
Você pode introduzir uma escova de dentes de tamanho infantil neste momento. Escove suavemente ao redor dos dentes de leite do seu filho, da frente e de trás. Você escovará os dentes do seu bebê até que ele tenha idade suficiente para segurar a escova. Use creme dental com flúor para crianças, mais ou menos do tamanho de um grão de arroz na escova.

**18**  
MESES

Aos 18 meses, você ainda pode ser quem escova os dentes, mas deve começar a deixar seu filho tentar também. Comece a encorajar seu filho a cuspir a pasta de dente após escovar, mas não a enxaguar.

**3**  
ANOS

Comece a usar uma quantidade do tamanho de uma ervilha de creme dental com baixo teor de flúor para escovar os dentes do seu filho. Continue a supervisionar o processo até que seu filho consiga enxaguar e cuspir sem ajuda. Fique de olho em quaisquer sinais de cárie dentária de bebê, manchas marrons ou brancas ou cavidades nos dentes.



# MENINO NATURAL (INCIRCUNCIDO) CUIDANDO DO SEU EQUIPAMENTO

## O QUE É?

Incircunciso significa que você não removeu o prepúcio que cobre a cabeça do pênis do seu bebê.

## COMO CUIDAR DELE

Nos primeiros meses, você deve simplesmente limpar e banhar o pênis não circuncidado do seu bebê com água e sabão, assim como o resto da área da fralda. Nenhuma limpeza especial do pênis com cotonetes ou antissépticos é necessária, mas você deve observar seu bebê urinando para confirmar que não há bloqueio do fluxo devido ao furo no prepúcio ser muito pequeno.

## QUANDO CONTATAR O MÉDICO

Se o jato de xixi for consistentemente apenas um fiozinho, ou se seu bebê parecer sentir algum desconforto ao urinar, entre em contato com seu médico.

## RETRAINDO O PREPÚCIO

### **NÃO FAÇA ISSO!**

O médico dirá quando o prepúcio se separou e pode ser retraído com segurança. Nunca tente puxar o prepúcio para trás para limpar por baixo dele porque, em um recém-nascido, ele está fundido à cabeça do pênis, e forçá-lo para trás pode causar dor ou sangramento.

## COMO SE PARECE



# SNIP SNIP (CIRCUNCIDO) CUIDANDO DO SEU EQUIPAMENTO

## O QUE É?

Todos os meninos nascem com um pedaço de pele, chamado prepúcio, cobrindo a cabeça do pênis. A circuncisão é um procedimento no qual essa pele é removida; geralmente é realizada nos primeiros dias após o nascimento, no hospital ou em uma cerimônia religiosa.

## CUIDADOS COM UM PÊNIS CIRCUNCIDADO

### INCHAÇO

Você notará vermelhidão e inchaço atrás ou abaixo da cabeça do pênis e possivelmente alguma secreção amarela; isso é normal e deve melhorar em uma semana.

### SANGRAMENTO

Manchas de sangue na fralda são comuns após a circuncisão. Durante as primeiras 24 horas, verifique a fralda a cada troca para ver se há sangramento ativo. É normal ver manchas de sangue não maiores que um quarto (cerca de uma polegada de largura), mas você deve consultar um médico se houver mais sangue.

### MANTENHA-O LIMPO

Certifique-se de que a ferida e o pênis sejam mantidos o mais limpos possível. A cada troca de fralda, limpe suavemente qualquer cocô na área. Use um sabonete hipoalergênico, sem fragrância e água morna para limpar. Deixe secar sozinho. Evite esfregar com força.

### FIQUE DE OLHO NELE

Se a ponta do pênis circuncidado do seu bebê estiver um pouco vermelha e parecer machucada, está tudo bem. A glande pode ter manchas esbranquiçadas ou amareladas nos primeiros dias. Elas são um tipo de crosta e são completamente normais.

## ALÍMO DA DOR

Sinais de dor podem incluir choro e problemas para dormir e se alimentar. Durante as primeiras 24 horas após a circuncisão do seu bebê, seu médico pode orientar você a dar acetaminofeno para ajudar a controlar a dor do seu bebê.

## PROTEJA-O

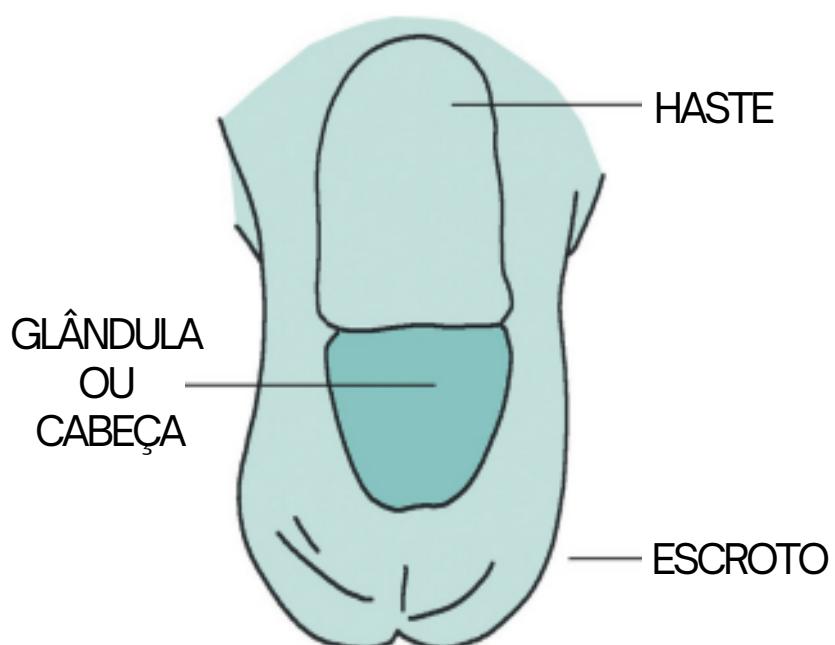
Um curativo com vaselina pode ser colocado no pênis após a cirurgia. Verifique com seu médico se deve ou não continuar colocando um curativo sobre um pênis em cicatrização.

De qualquer forma, você deve aplicar um pouco de vaselina ou pomada antibiótica após cada troca de fralda para proteger e evitar que o pênis grude e esfregue na fralda.

## SINTOMAS DE PREOCUPAÇÃO

Caso seu bebê apresente algum dos seguintes sintomas, entre em contato com seu médico:

- Dificuldade para urinar
- Sangramento ou sangue na fralda maior que uma moeda de 25 centavos
- Piora do inchaço e vermelhidão por mais de cinco dias
- Corrimento amarelo com duração superior a uma semana
- Drenagem com mau cheiro
- Febre
- Feridas com crostas e cheias de líquido
- Após duas semanas, o anel de plástico usado para a circuncisão não caiu



Atrás de cada  
bebê há um  
cesto de roupa  
suja.



# ROUPAS

## O ESSENCIAL

Tudo o que você precisa saber para entender sobre roupas, tamanhos e seus cuidados.



# AVALIANDO AS COISAS

Bebês vêm em todos os formatos e tamanhos e crescem em ritmos diferentes, então encontrar o tamanho certo para o seu pequeno pode ser complicado. As tabelas de tamanhos têm a intenção de dar um guia geral para tamanhos infantis com base no peso e altura da maioria das crianças.

## TABELA DE TAMANHOS DE ROUPAS PARA BEBÊ

TAMANHO	PESO	ALTURA
Recém-nascido	2,7 - 4,1Kg	Até 48,26cm
0-3M	4,1 - 5,4 Kg	48,26 - 58,42cm
3-6M	5,4 - 7,7 Kg	58,42 - 63,50cm
6-9M	7,7 - 9,0 Kg	63,50 - 68,58cm
9-12M	9,0 - 9,9 Kg	68,58 - 73,66cm
12-18M	9,9 - 12,2 Kg	73,66 - 78,74cm
18-24M	12,2 - 13,6 Kg	78,74 - 83,82cm



## DICAS DE LAVAGEM

### PRÉ-LAVAGEM

Parte do processo de fabricação envolve o uso de produtos químicos e agentes de acabamento que podem causar irritação ou assaduras na pele sensível dos bebês. As roupas também podem ter pegado sujeira e/ou germes no varejo. É melhor errar pelo lado seguro e lavar tudo antes de vestir seu bebê.

- Sem parabenos
- Sem ftalatos
- Sem corantes
- Sem branqueadores artificiais
- Sem fragrância
- Hipoalergênico
- Sem fosfato
- Não tóxico
- Sem flúor



# PRINCIPAIS ITENS PARA OS PEQUENOS RECEM-NASCIDOS

As roupas que você vai precisar para um recém-nascido não são muitas. Tenha em mente que os bebês crescem rápido e o estágio de recém-nascido não dura muito, então recomendamos apenas o essencial.

RN

## DICA RÁPIDA

Os macacões têm pequenas abas nos ombros. Elas servem para ajudar você a deslizar o macacão pelas pernas do bebê em vez de puxá-lo sobre a cabeça do bebê. Isso pode fazer com que trocar uma explosão de cocô seja muito menos bagunçado.

## ROUPAS PARA RECÉM-NASCIDO



### 6 MACACÕES

Procure por algodão orgânico 100 por cento. Idealmente, aqueles com aberturas largas na cabeça e nas pernas e um número mínimo de botões de pressão. Dependendo do clima, você também pode considerar um par de macacões de manga comprida.



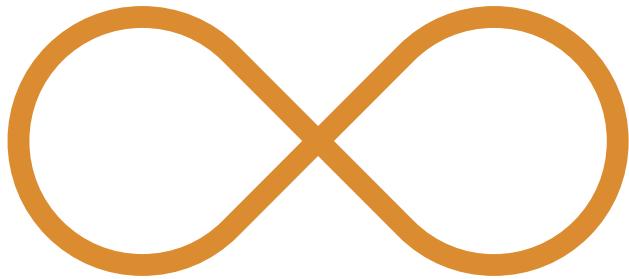
### 2-3 CHAPÉUS

Você pode precisar de um chapéu de aba larga para o verão e de um que cubra as orelhas do bebê no inverno.



### 3-4 PARES DE MEIAS

Você vai usar mais meias do que nunca. Uma variedade de meias pode ser divertida, mas se você mantiver uma paleta de cores geral, elas serão mais fáceis de combinar com as roupas.



## MACACÃO OU MACAQUINHO

Procure por roupas de dormir de uma peça. Recomendamos a versão com zíperes, não botões de pressão ou botões. Não deve ser muito folgado, para evitar que o bebê escorregue para fora dele.



## SUÉTER, CASACO OU VESTIDO

Essas peças de roupa podem não ser essenciais para todos, mas se você estiver em um clima frio, ter um casaco ou suéter para seu recém-nascido é útil. Vestidos são legais, mas recomendamos não exagerar, pois seus recém-nascidos crescerão muito rápido.

### Papai Hack

Se você está pensando em ter mais de um filho, pense em comprar macacões brancos unissex, meias brancas, etc., para que você possa usá-los no seu segundo ou terceiro filho.

# PRINCIPAIS ITENS

## PARA OS PEQUENOS ROUPAS INFANTIS

2-6  
MESES

Algumas das coisas que você precisará para seu bebê são semelhantes às que você precisa para um recém-nascido, mas maiores. Você também começará a obter roupas adicionais que são semelhantes às que um adulto usaria. Algumas dessas coisas serão determinadas por quanto você está disposto a gastar.



### 6-10 MACACÕES

Os macacões serão uma peça essencial no guarda-roupa do seu bebê por um bom ano e talvez muito mais



### 6 PIJAMAS

Procure por roupas de dormir de uma peça. Recomendamos a versão com zíperes, não botões de pressão ou botões. Eles não devem ser muito soltos, para evitar que o bebê escorregue para fora deles.



### 2 CHAPÉUS

Dependendo de onde você mora, você pode querer comprar um chapéu para o verão e um para o inverno: um chapéu de aba larga para o verão e um que cubra as orelhas do bebê para o inverno.



### 5-10 PARES DE MEIAS

Você vai usar mais meias do que nunca. Uma variedade de meias pode ser divertida, mas se você as mantiver em uma paleta de cores geral, elas serão mais fáceis de combinar com as roupas.



### 5-10 PARES DE MEIAS

Você vai usar mais meias do que nunca. Uma variedade de meias pode ser divertida, mas se você as mantiver em uma paleta de cores geral, elas serão mais fáceis de combinar com as roupas.



## 2-3 CAMISETAS

Você começará a usar camisetas conforme seu bebê se aproxima dos 12 meses. Você provavelmente usará uma mistura de macacões e camisetas.



## 3 CALÇAS OU LEGGINGS

Você precisará de calças para meninos e leggings e calças para meninas.



## JAQUETA

Esta compra será influenciada pelo clima do local onde você mora: uma jaqueta leve e algo um pouco mais pesado para áreas de clima frio.



## 3 VESTIDOS

Isso é mais para os pais do que para o bebê. Se você realmente quer colocar sua pequena amada em vestidos, então você pode querer mais. Recebemos vestidos de grife incríveis como presentes, e nossa garotinha cresceu antes mesmo de ter a chance de usá-los.



## 1-2 SUÉTERES

Os suéteres dependem do clima onde você mora. Você provavelmente precisará de pelo menos um para aqueles dias ou noites frios e quartos com ar condicionado.



## 2-3 PARES DE SAPATOS

Você provavelmente comprará mais pares quando o bebê começar a se movimentar, mas é bom ter alguns pares quando você sair com ele.

# PRINCIPAIS ITENS

## PARA OS PEQUENOS ROUPAS PARA CRIANÇAS

6-12  
MESES

Seu filho aprenderá a andar e estará mais ativo do que nunca. É ir, ir, ir, então você estará correndo pelas roupas mais rápido do que nunca. A durabilidade é importante, pois seu bebê coloca essas roupas à prova e você tenta acompanhar a lavagem.



### 6 MACACÕES

Os macacões serão uma peça essencial no guarda-roupa do seu bebê por um bom ano e talvez muito mais.



### 6 PIJAMAS

Você continuará a usar pijamas de uma peça. Conforme seu bebê se aproxima de um ano de idade, você pode começar a adicionar algumas roupas de dormir de duas peças.



### 2 CHAPÉUS

Dependendo de onde você mora, você pode querer comprar um chapéu para o verão e um para o inverno: um chapéu de aba larga para o verão e um que cubra as orelhas do bebê para o inverno.



### 5-10 PARES DE MEIAS

Você vai usar mais meias do que nunca. Uma variedade de meias pode ser divertida, mas se você as mantiver em uma paleta de cores geral, elas serão mais fáceis de combinar com as roupas.



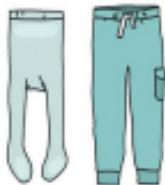
### 4-5 CAMISETAS

Procure camisetas de algodão e golas altas com botões de pressão no pescoço que deslizem facilmente sobre a cabeça do seu bebê. Camisetas são uma maneira fácil de adicionar uma camada de calor.



## 2-3 SHORTS

Shorts são um bom complemento para o guarda-roupa dos pequenos.



## 5-6 CALÇAS OU LEGGINGS

Você receberá uma variedade de calças para seu filho pequeno, algumas com zíper, algumas com botões e algumas com elástico, que são boas para crianças que estão aprendendo a usar o penico.



## 1 JAQUETA

Uma jaqueta de lã com capuz é uma maneira aconchegante e eficiente de agasalhar seu filho; um moletom com capuz ou uma jaqueta jeans são ótimos para uma cobertura mais leve.



## 3-4 VESTIDOS

Agora que sua pequena está um pouco mais velha, você precisará de vestidos mais casuais e talvez alguns mais bonitos para ocasiões especiais.



## 1-2 SUÉTERES

Dependendo do clima onde você mora, você provavelmente precisará de pelo menos vários para aqueles dias ou noites frios.



## 4-6 PARES DE SAPATOS

Mais mobilidade significa mais sapatos. Você usará muito mais sapatos neste momento: tênis de ginástica, sandálias, mocassins, etc., pois o estilo está entrando cada vez mais em jogo.



## 1-2 SUNGAS OU MAIÔS

Agora que seu filho pequeno pode começar a ter aulas de natação ou brincar em uma piscina pequena, você precisará de um maiô durável que seja fácil de vestir e tirar.

Segurança não  
é Acidente.

# Segurança

A segurança infantil é uma das principais prioridades para os pais. Esta seção aborda dicas para ajudar a garantir que o mundo do seu bebê seja o mais seguro e divertido possível.



# PRINCIPAIS ITENS PARA PROTEÇÃO DOMÉSTICA PARA CRIANÇAS

Uma vez que os bebês estão se movimentando, não há como parar a curiosidade deles! Eles vão entrar em tudo. Para manter seu pequeno seguro, você precisará fazer alguma proteção para bebês.

**Aqui está o que você vai precisar:**

---



## TRAVAS DE ARMÁRIO

Esses dispositivos impedem que crianças pequenas abram os armários

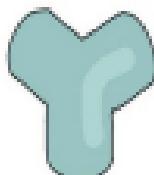
---



## CAPAS DE TOMADA

As tampas de segurança para tomadas elétricas são projetadas para evitar que crianças mexam na tomada e sofram choques ou até mesmo choques elétricos.

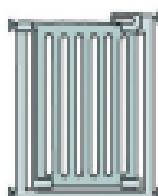
---



## CAPAS DE CANTO

Esses dispositivos são usados para cobrir cantos afiados de mesas, portas e até mesmo ao redor de lareiras. Eles vêm em diferentes tamanhos e configurações, dependendo da necessidade.

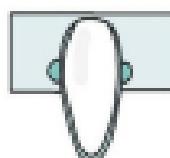
---



## PORTÕES DE ESCADA

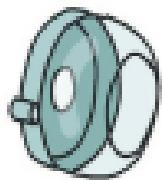
Esses dispositivos são usados para bloquear ou impedir que crianças entrem em uma área específica que pode ser perigosa ou saiam de uma área segura.

---



## TRAVA DO FORNO

Essas travas mantêm o forno fechado para que crianças curiosas não possam abri-lo.



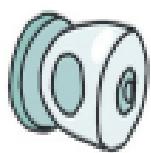
## CAPAS PARA BOTÕES DE FOGÃO

São tampas plásticas transparentes que se encaixam sobre os botões do fogão para evitar que crianças liguem o fogão.



## 5-6 CALÇAS OU LEGGINGS

Você receberá uma variedade de calças para seu filho pequeno, algumas com zíper, algumas com botões e algumas com elástico, que são boas para crianças que estão aprendendo a usar o penico.



## 1 JAQUETA

Uma jaqueta de lã com capuz é uma maneira aconchegante e eficiente de agasalhar seu filho; um moletom com capuz ou uma jaqueta jeans são ótimos para uma cobertura mais leve.



## 3-4 VESTIDOS

Agora que sua pequena está um pouco mais velha, você precisará de vestidos mais casuais e talvez alguns mais bonitos para ocasiões especiais.



## 1-2 SUÉTERES

Dependendo do clima onde você mora, você provavelmente precisará de pelo menos vários para aqueles dias ou noites frios.



## 4-6 PARES DE SAPATOS

Mais mobilidade significa mais sapatos. Você usará muito mais sapatos neste momento: tênis de ginástica, sandálias, mocassins, etc., pois o estilo está entrando cada vez mais em jogo.



## 4-6 PARES DE SAPATOS

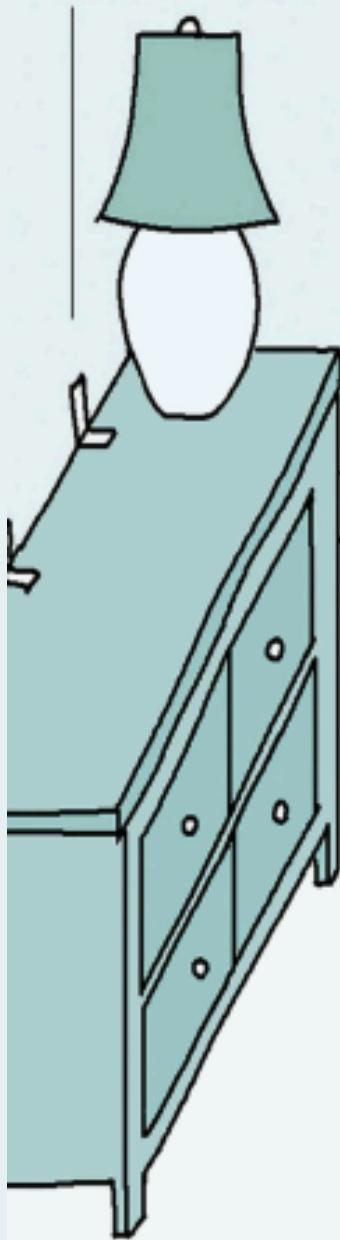
Agora que seu filho pequeno pode começar a ter aulas de natação ou brincar em uma piscina pequena, você precisará de um maiô durável que seja fácil de vestir e tirar.

# PROTEGENDO O BERÇARIO

## PARA AS CRIANÇAS

### MÓVEIS ÂNCORA

Fixe cômodas e estantes de livros nas paredes com suportes para evitar que caiam sobre seu filho. Evite que crianças pequenas subam em gavetas abertas da cômoda prendendo-as com travas à prova de crianças.



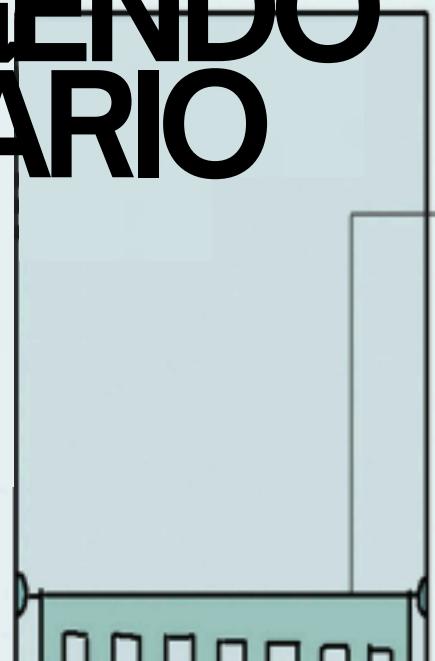
### DECTECTOR DE FUMAÇA

Instale e teste regularmente. Certifique-se de substituir as pilhas pelo menos uma vez por ano.



### PORTÕES

Evite caminhadas noturnas instalando um portão para bebês ou uma porta com capas para maçanetas para evitar que crianças pequenas abram a porta.



### TOMADAS

Coloque protetores de tomada de plástico sobre todas as tomadas elétricas não utilizadas.



### VENTILAÇÃO

Evite que seu bebê superaqueça, o que é um fator de risco conhecido associado à SMSL; nunca coloque um berço próximo a um aquecedor ou em uma área com luz solar direta.

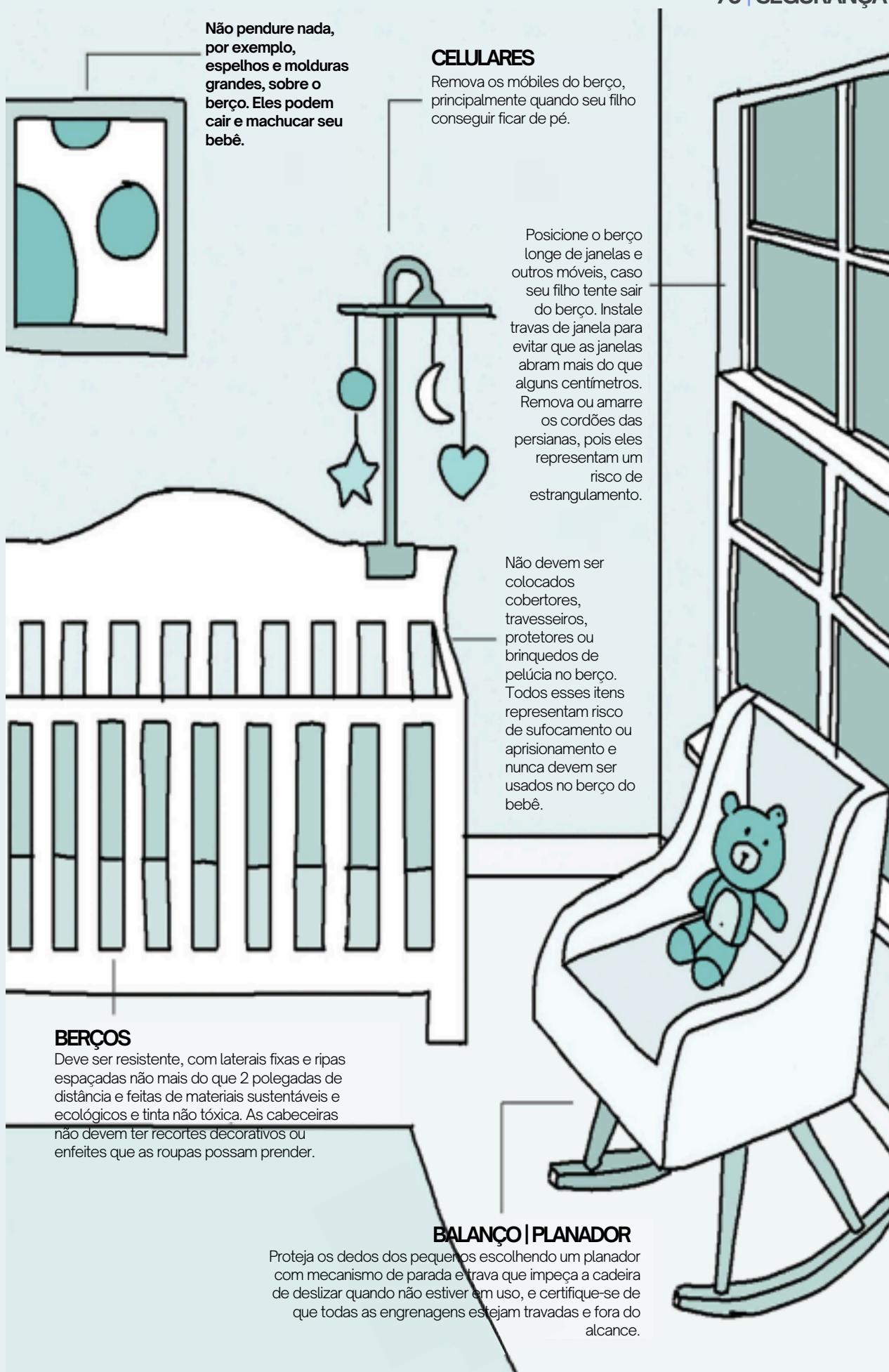
### COLCHÃO CAMA

Deve ser firme e se encaixar corretamente no berço. Não deve haver mais do que dois dedos de largura de espaço entre a lateral do colchão e a estrutura do berço. Use apenas um lençol com elástico e uma capa de colchão impermeável com elástico.

### TAPETES

Coloque almofadas antiderrapantes sob todos os tapetes.





# COZINHA PROVA A DE CRIANÇAS



## PEQUENOS ELETRODOMÉSTICOS

Mantenha pequenos aparelhos desconectados quando não estiverem em uso.

## COPOS | PRATOS

Mantenha louças e copos fora do alcance das crianças.

## FACAS

Mantenha facas e utensílios de cozinha longe e fora do alcance das crianças.



## ARMÁRIOS

Instale travas de segurança em armários e armários que contenham qualquer coisa que possa ser perigosa ou prejudicial às crianças.



## MÁQUINA DE LAVAR LOUÇA

Colocar uma trava na porta pode ajudar a manter crianças curiosas afastadas. Coloque garfos e facas na máquina de lavar louça com os cabos para cima e as partes afiadas apontando para baixo.



## TOALHAS DE MESA

Não use jogos americanos ou toalhas de mesa, pois uma criança pode puxá-los, assim como o que estiver em cima deles, e se machucar.



## CANTOS AFINADOS

Instale protetores de canto ou almofadas nas superfícies com cantos afiados para evitar ferimentos na cabeça ou nos olhos.

## AGENTES DE LIMPEZA

Mantenha detergentes, pesticidas, produtos de limpeza e quaisquer outros produtos químicos domésticos tóxicos trancados em um armário alto.

**PANELAS DE FOGÃO**

Use os queimadores traseiros para ajudar a manter as mãos exploradoras longe de superfícies quentes. Se você usar os da frente, vire as alças das panelas para trás.

**CAPAS PARA BOTÕES DE FOGÃO**

Instale tampas de segurança em todos os botões dos fogões a gás e elétricos.

**ÍMÃS DE COZINHA**

Remova os ímãs da geladeira, pois eles podem representar risco de asfixia.

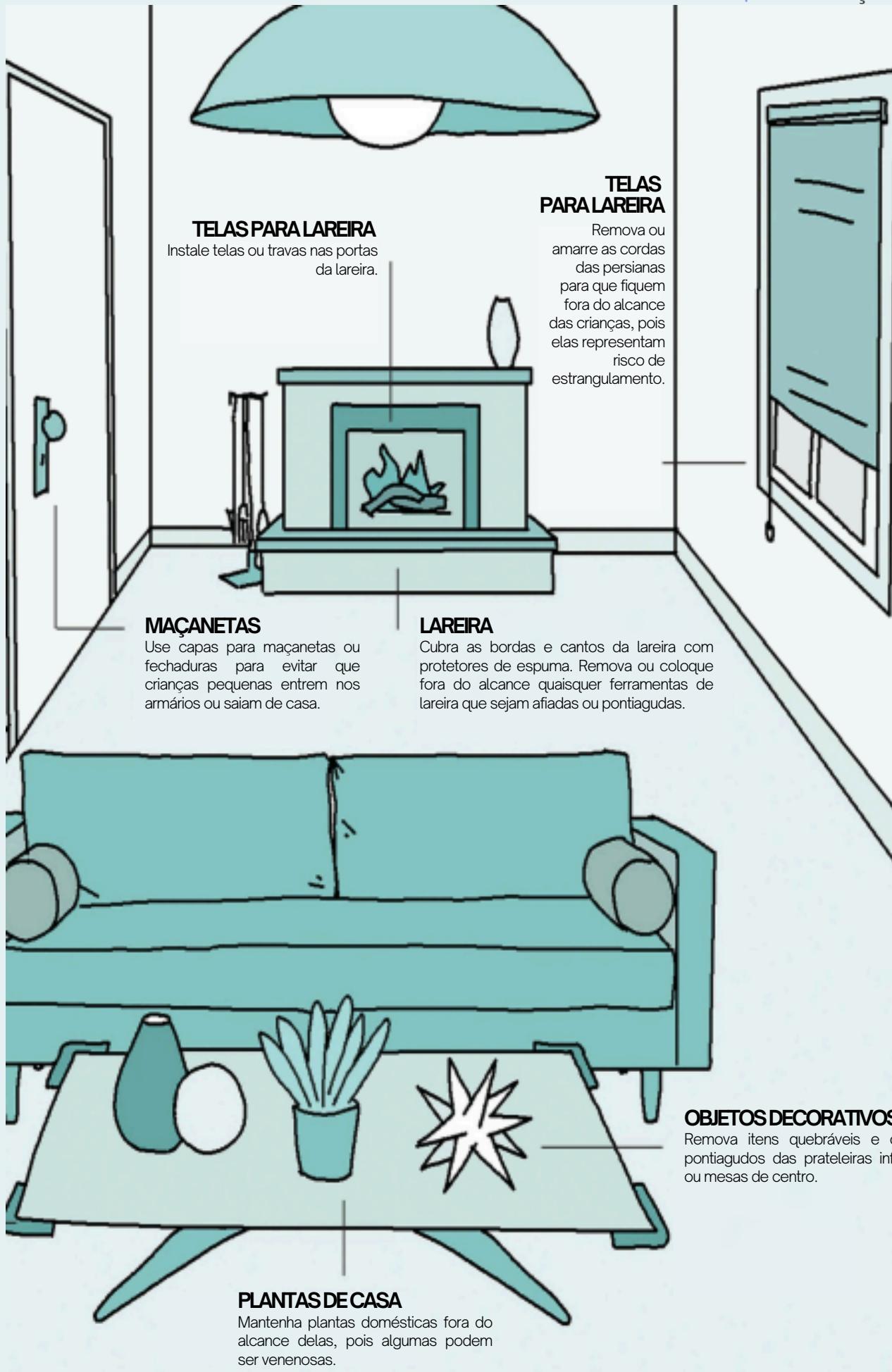
**REFRIGERADORES**

Colocar uma trava nas portas pode ajudar a manter os pequenos longe da geladeira. Considere mover recipientes de vidro para as prateleiras mais altas dentro da geladeira.



# SALA DE ESTAR PROVA A DE CRIANÇAS

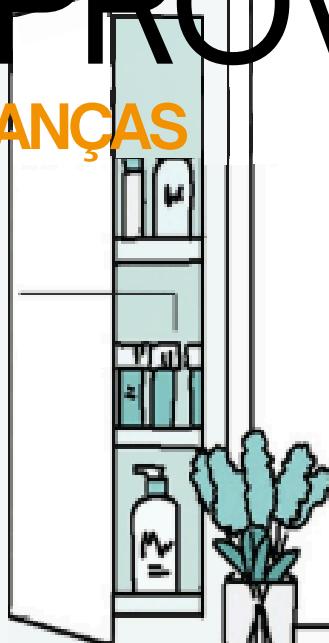




# BANHEIRO A PROVA DE CRIANÇAS

## MEDICAMENTOS

Certifique-se de que tudo no seu armário de remédios tenha uma tampa resistente a crianças. Guarde todos os medicamentos em seus recipientes originais. Mantenha todos os cosméticos e medicamentos, incluindo medicamentos prescritos, antiácidos, aspirina e enxaguantes bucais, em armários altos e seguros.



## ELETRODOMÉSTICOS

Desligue todos os aparelhos elétricos, como secadores de cabelo e modeladores de cachos, quando não estiverem em uso e guarde-os fora do alcance das crianças.

## TOMADAS ELÉTRICAS

Cubra todas as tomadas elétricas com plugues de segurança.



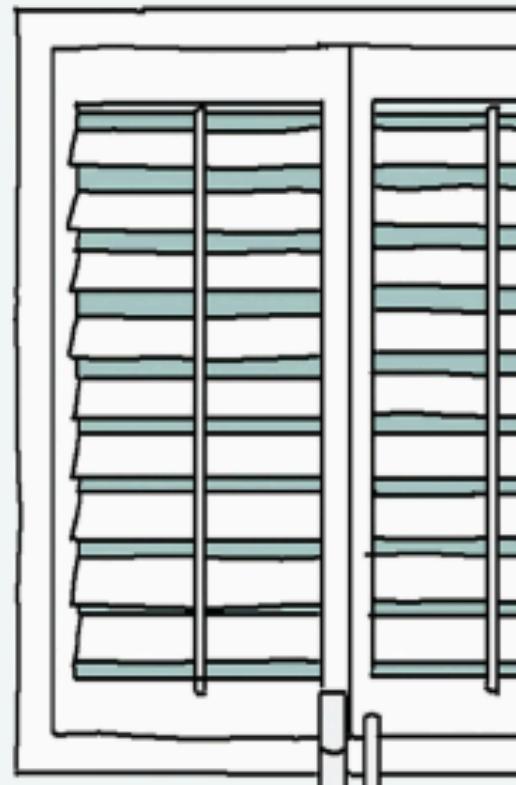
## TAPETE ANTIDERRAPANTE

Coloque tapetes antiderrapantes sob os tapetes para evitar quedas.

## VASO SANITÁRIO

Considere travas de vaso sanitário resistentes a crianças que prendem a tampa quando o vaso sanitário não estiver em uso.





#### AGENTES DE LIMPEZA

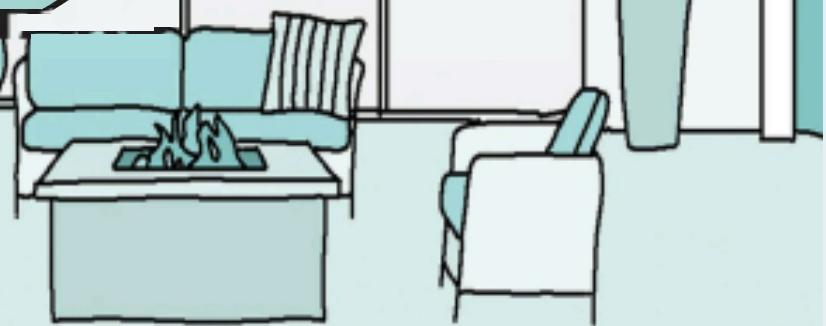
Mantenha detergentes, pesticidas, produtos de limpeza e quaisquer outros produtos químicos domésticos tóxicos trancados em um armário alto.

#### TEMPERATURA DA ÁGUA

Para evitar queimaduras na banheira, certifique-se de que o aquecedor de água não esteja ajustado a uma temperatura superior a 49 graus Celsius.

# PROTEGENDO O QUINTAL

## DEIXANDO TUDO A PROVA DE CRIANÇAS



### ARMÁRIO DE REMÉDIOS

Se o armário de remédios não estiver fora do alcance da criança, instale uma trava de segurança para crianças ou guarde os remédios em uma caixa nova e trancada.

### CUBRA OS CANTOS DOS MOVEIS

Cubra as bordas expostas dos móveis de jardim, especialmente as mesas, que geralmente têm cantos afiados.

### SEGURANÇA DE PISCINA E BANHEIRA DE HIDROMASSAGEM

A recomendação da AAP é cercar o perímetro das piscinas com uma cerca.

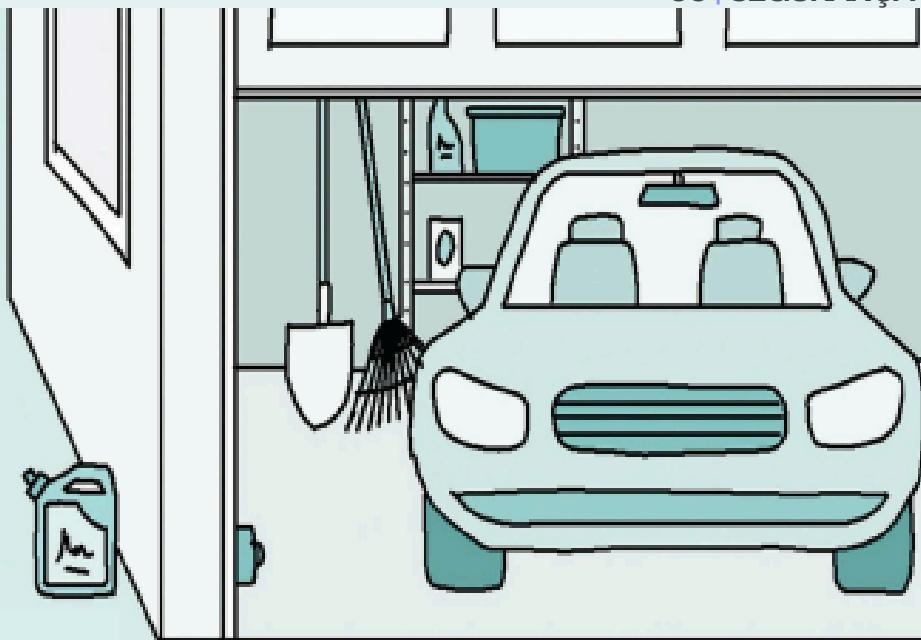
A maioria das banheiras de hidromassagem vem com sua própria tampa, então certifique-se de que ela tenha uma trava de segurança e esteja travada.

### VERIFIQUE AS PLANTAS

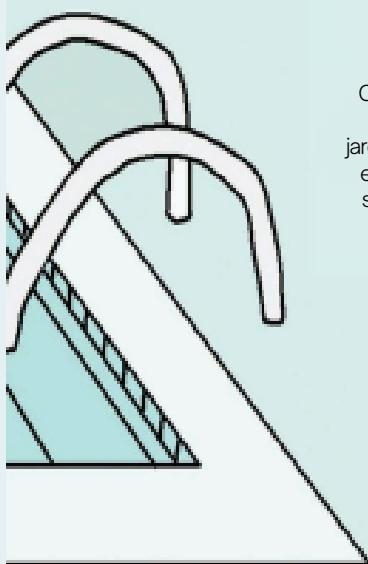
Desenterre e remova quaisquer plantas tóxicas do quintal para que seu filho não as ingira. Exemplos de plantas tóxicas incluem azaleia, berberis, copo-de-leite, azevinho e oleandro. Se você tiver cactos com espinhos no seu quintal, você pode considerar removê-los também.

**CERCADO**

Cerca em todo ou parte do quintal para criar uma área de brincadeira segura para seu filho. A cerca mantém seu filho longe do perigo, como a rua, e evita que ele se perca.

**PRODUTOS QUÍMICOS PARA GRAMADOS**

Guarde produtos químicos para gramado, como herbicidas, fertilizantes para gramado, pesticidas, latas de tinta enferrujadas, etc. Certifique-se de manter os materiais tóxicos em uma prateleira alta no seu galpão ou garagem.

**PORTA DE GARAGEM**

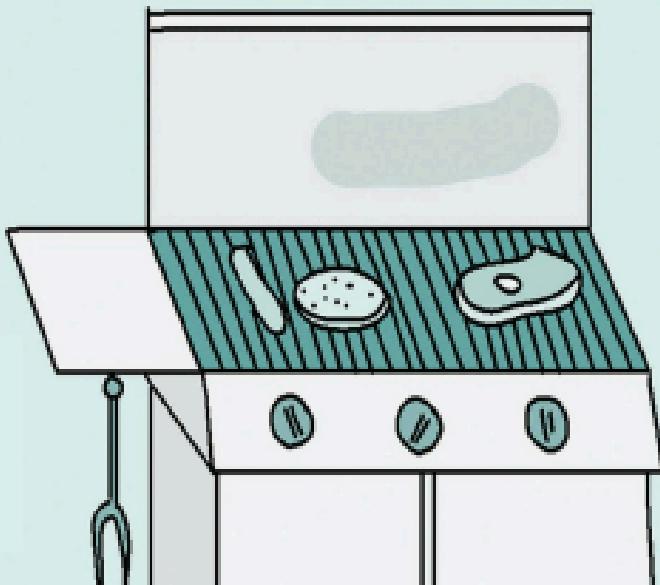
Certifique-se de que a configuração de reversão automática da proteção infantil esteja funcionando corretamente. Mantenha as portas da garagem fechadas para manter as crianças afastadas.

**CARROS**

Mantenha seu veículo portas trancadas para que seu filho não possa brincar de piloto de corrida.

**EQUIPAMENTOS DE JARDIM**

Cortadores de grama, outros equipamentos elétricos de jardim e até mesmo pequenas espátulas e ancinhos podem ser perigosos se crianças os tocarem. Guarde-os em um galpão trancado.

**EQUIPAMENTO PARA CHURRASCO**

Mantenha bordas afiadas fora do alcance, como acessórios para churrasco. Certifique-se de que o churrasco esteja desligado e sempre o monitore quando estiver em uso para evitar que crianças cheguem muito perto.

# RECAPITULANDO TUDO SOBRE SEGURANÇA EM CASA

## PREVENÇÃO DE QUEDAS E BATIDAS

Bebês se movem rápido — e mais cedo do que você imagina. Um segundo de distração pode resultar em quedas do trocador, sofá ou cama. Use sempre cintos de segurança (quando disponíveis), troque o bebê no chão se estiver sozinho e nunca subestime o poder de um bebê que "ainda nem engatinha".

## TOMADAS, FIOS E ELETRICIDADE

As tomadas estão na altura perfeita para dedos curiosos. Use protetores de tomada em todos os ambientes acessíveis. Mantenha fios enrolados e fora do alcance, principalmente carregadores e extensões. Bebês adoram puxar o que não devem.

## ESCADAS, JANELAS E MÓVEIS

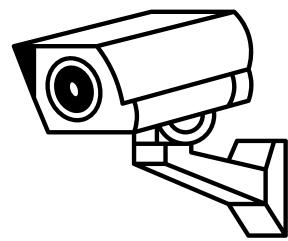
Instale portões de segurança no topo e base das escadas. Use redes ou grades de proteção em janelas — mesmo em andares baixos. Estantes, TVs e móveis altos devem ser fixados na parede para evitar tombamentos se forem escalados.

## CUIDADO COM MÓVEIS INSTÁVEIS

Evite deixar objetos chamativos em cima de estantes ou mesas frágeis. Bebês puxam, escalam e desestabilizam sem esforço. Prenda tudo o que puder cair sobre eles.



## SEGURANÇA NA COZINHA E LAVANDERIA



### PANELAS E FOGÃO

Nunca cozinhe com o bebê no colo. Os cabos das panelas devem estar sempre virados para dentro do fogão. Use as bocas de trás e evite roupas soltas ao cozinhar com o bebê por perto.

### PRODUTOS DE LIMPEZA

Produtos tóxicos devem ficar em armários trancados ou altos. Evite deixar embalagens no chão ou em locais baixos, mesmo “por um instante”. Muitas intoxicações acontecem em segundos.

### BALDES, BACIAS E ÁGUA ACUMULADA

Um bebê pode se afogar em apenas 2 dedos de água. Nunca deixe baldes ou bacias cheios em áreas acessíveis. Esvazie tudo logo após o uso.

## SEGURANÇA NO BANHO

### TEMPERATURA DA ÁGUA

A pele do bebê é muito sensível. A água ideal para o banho é morna, entre 36° e 37°C. Use o termômetro ou teste com a parte interna do seu pulso. Água “quente para adulto” pode causar queimaduras.

### NUNCA DEIXE O BEBÊ SOZINHO

Nem para buscar uma toalha. Se precisar sair, leve o bebê junto, enrolado na toalha. Um segundo é suficiente para acidentes graves acontecerem.

### TAPETES ANTIDERRAPANTES

O piso molhado é perigoso para todos. Use tapetes de borracha dentro e fora do boxe ou banheira para evitar escorregões — inclusive dos adultos.



## SEGURANÇA NO QUARTO DO BEBÊ

### BERÇO SEGURO

O berço deve ter o selo do Inmetro. Nada de travesseiros, bichinhos, protetores acolchoados ou cobertas soltas. Menos é mais: colchão firme, lençol ajustado e só.

### POSIÇÃO PARA DORMIR

A posição mais segura é de barriga para cima, com a cabeça virada de lado. Essa prática reduz o risco da Síndrome da Morte Súbita Infantil (SMSI).

### MONITORAMENTO COM CUIDADO

Babás eletrônicas ajudam, mas não substituem a vigilância. Fique atento a sinais auditivos e visuais do bebê mesmo com o monitor ligado.

## SEGURANÇA COM BRINQUEDOS E OBJETOS

### TAMANHO ADEQUADO

Brinquedos com peças pequenas podem causar engasgos. Regra da rolha de papel higiênico: se passar por ela, não serve para menores de 3 anos.

### PEÇAS SOLTAS OU QUEBRADAS

Verifique periodicamente os brinquedos do bebê. Peças soltas, olhos de pelúcia, botões ou costuras malfeitas podem ser perigosas.



## SEGURANÇA FORA DE CASA

### CADEIRINHA NO CARRO

A cadeirinha é obrigatória e salva vidas. Instale corretamente, de costas para o movimento até pelo menos 2 anos (recomendações da Sociedade Brasileira de Pediatria). Mesmo para trajetos curtos, use sempre.

### CARRINHOS E ASSENTOS

Carrinhos devem ter cinto de segurança e trava de rodinhas. Nunca pendure bolsas pesadas nas alças (isso pode virar o carrinho!). Verifique sempre a estabilidade.

### LOCAIS PÚBLICOS

Piscinas, ruas movimentadas ou festas lotadas exigem supervisão constante. Um bebê que engatinha ou anda precisa de atenção total.

## SEGURANÇA EMOCIONAL E DIGITAL

### SUPEREXPOSIÇÃO NAS REDES

Nem tudo precisa ser postado. Proteger a imagem e a privacidade do seu bebê é um ato de carinho e responsabilidade.

### CONVÍVIO COM PESSOAS

Nem todo bebê gosta de colo de desconhecidos. Respeite o tempo e os sinais do seu filho. Não force interações.

### RUÍDOS E ESTÍMULOS EXCESSIVOS

Ambientes barulhentos e movimentados podem ser estressantes para os bebês. Observe sinais de sobrecarga (choros, olhar perdido, agitação) e ofereça pausas e acolhimento.

# RISCOS DE ASFIXIA

Literalmente, tudo parece querer ir direto para a boca do bebê. Então, identificar e remover objetos que são potenciais riscos de engasgo é importante, assim como conhecimento de RCP infantil.

## DICA RÁPIDA

Entre os maiores riscos de engasgo para crianças estão **cachorros-quentes** e **uvas**.

### ASFIXIA:

O engasgo acontece quando objetos, geralmente alimentos ou brinquedos, ficam presos nas vias aéreas e bloqueiam a capacidade de respirar. Se o fluxo de ar para dentro e para fora dos pulmões for bloqueado, pode privar o cérebro de oxigênio e é uma emergência com risco de vida.

### ALIMENTOS QUE PODEM OFERECER RISCO DE ASFIXIA



#### UVAS

As uvas devem ser cortadas no sentido do comprimento e cortadas em quartos, sem casca.



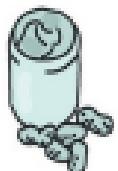
#### BALAS DURAS

Muitas balas, incluindo balas duras, podem causar asfixia.



#### NOZES E SEMENTES

São perigosas para crianças pequenas, principalmente devido à sua incapacidade de triturar alimentos.



#### MANTEIGA DE AMENDOIM

Grandes pedaços de manteiga de amendoim podem causar asfixia.



#### CACHORROS-QUENTES

Se você der cachorros-quentes para crianças, é mais seguro cortá-los no sentido do comprimento e em pedaços pequenos.



#### BALAS DE CARAMELO

Perigoso porque pode se moldar e se adaptar, bloqueando as vias aéreas da criança.



#### PIPOCA

A pipoca é um risco devido à incapacidade da criança mastigar bem.



#### GOMA

A goma pode bloquear as vias aéreas de uma criança.



#### FRUTAS CRUAS

Frutas pequenas pode ser perigoso se não for mastigado corretamente.



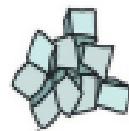
#### VEGETAIS CRU

Pedaços grandes de vegetais duros podem causar asfixia se não forem mastigados.



#### MELANCIA

Sementes de melancia podem ser perigosas



#### CARNE E QUEIJO

Carnes e queijos devem ser cortados em pedaços pequenos.

## DICAS SOBRE ALIMENTOS E ENGASGOS

- Incentive as crianças a sentarem-se enquanto comem e a mastigarem bem.
- Ensine as crianças a mastigar e engolir a comida antes de falar ou rir.
- Fique atento durante festas de adultos. Limpe imediatamente e verifique o chão para ver se há alimentos caídos que podem causar asfixia.
- Nunca deixe crianças com comida correrem, brincarem ou andarem no carro sem supervisão.
- Não dê alimentos duros ou macios para crianças menores de quatro anos.

## RISCOS MAIS COMUNS DE ASFIXIA DOMÉSTICA



### BRINQUEDOS PEQUENOS

Brinquedos pequenos ou brinquedos com peças pequenas que podem quebrar ou se desfazer, bem como pequenos acessórios para bonecas.



### MOEDAS

Qualquer troco pode representar um risco potencial de asfixia.



### BALÕES

Balões de látex com ar saindo deles são perigosos.



### TAMPAS DE CANETAS

Tampas de marcadores e canetas podem ser um problema real.



### MATERIAIS DE ESCRITÓRIO

Clipes de papel, tachinhas, etc. podem ser perigosos.



### TAMPAS DE PLÁSTICO

Tampas de garrafas plásticas apresentam grande risco de asfixia.



### BATERIAS

Baterias pequenas podem ser perigosas.



### PREGOS

Pregos, parafusos e porcas são perigosos.



### BOLAS DE GUDE

Bolas de gude e pequenos brinquedos redondos representam uma ameaça.



### LÁPIS DE CERA QUEBRADOS

Giz de cera e giz quebrados podem ser perigosos.



### BORRACHAS

Borrachas individuais ou aquelas quebradas de lápis são problemas.



### JÓIAS

Brincos pequenos, anéis, colares, etc. podem ser perigosos.

# RISCOS DE ASFIXIA



Nos Estados Unidos, a Lei de Proteção à Segurança Infantil exige rótulos de advertência nas embalagens de brinquedos que contenham peças pequenas. Isso é chamado de advertência de peças pequenas, que indica um risco potencial de asfixia.

## FIQUE DE OLHO NELES

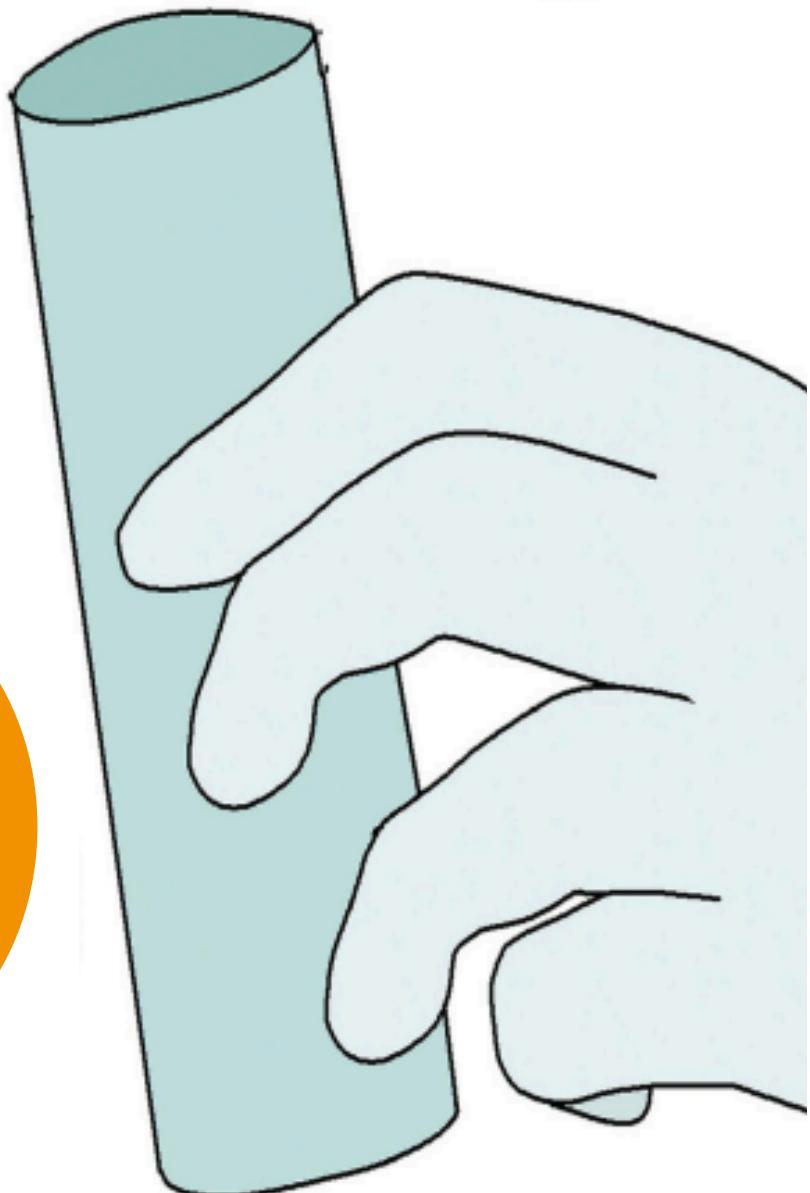
Uma coisa que me deixou perplexo foi a capacidade dos nossos bebês de encontrar qualquer pedacinho de coisa aleatória no chão. Nunca falhou que meu filho ou filha encontrasse uma folha ou algum pedaço de papel ou plástico. O que quero dizer é que você realmente tem que ter cuidado porque não importa o quanto limpa você mantenha sua casa, os bebês parecem ter um radar especial para encontrar coisas potencialmente perigosas.

## PREVENÇÃO E DICAS

- Nunca deixe crianças pequenas sozinhas enquanto estiverem comendo.
- Certifique-se de que as crianças estejam sentadas enquanto comem.
- Mantenha objetos pequenos fora do alcance das crianças.
- Certifique-se de que as refeições e os lanches sejam tranquilos e sem pressa.
- Não permita que as crianças comam enquanto caminham, andam de carro ou brincam.
- Corte os alimentos em pedaços pequenos e retire sementes e caroços.
- Evite brinquedos com peças pequenas.
- Dê às crianças alimentos pegajosos apenas em pequenas quantidades.
- Incentive as crianças a mastigar os alimentos corretamente.
- Eduque seus cuidadores sobre os riscos de asfixia.
- Conheça seus recursos de emergência e informações de contato.
- Aprenda técnicas de salvamento, como RCP infantil e manobra de Heimlich.



2,54 CM



### DICA RÁPIDA

Pegue um rolo simples de papel-toalha ou papel higiênico e, se um brinquedo ou objeto passar por ele, há risco potencial de asfixia para seu bebê.

# CÃES & BEBÊS



Animais de estimação são uma coisa maravilhosa para crianças e podem ser uma parte incrível da vida de uma criança, mas os animais de estimação também podem ficar com ciúmes se não forem mais o centro das suas atenções. Ao planejar com antecedência e tomar as medidas certas, a volta do seu bebê para casa não jogará sua casa no caos.

## DICAS PARA APRESENTAR BEBÊS A CÃES

### UM TREINADOR

Se seu cão apresentar problemas antes do bebê nascer, considere matriculá-lo em aulas de obediência ou contratar um treinador para ir até sua casa.

### FAÇA MUDANÇAS NAS ROTINAS DO SEU CÃO COM ANTECEDÊNCIA

É importante não mudar completamente a rotina dos seus cães: quando você os leva para passear, onde eles dormem, quando eles comem, etc., para que eles não associem a mudança ao bebê. Se você sabe que haverá mudanças na rotina do cão, faça essas mudanças vários meses antes do bebê chegar em casa.

### REPRODUZIR GRAVAÇÕES DE SONS DE BEBÊ

Bebês podem ser barulhentos e barulhentos, o que pode assustar alguns cães. Ajude seu cão a se acostumar com os sons de um bebê tocando sons de bebê gravados.

### DEIXE SEU CÃO SE FAMILIARIZAR COM OS CHEIROS DE BEBÊ

Apresente alguns aromas de bebê, como sabonete ou fraldas, com antecedência.

### UM ESPAÇO PARA FIDO/ZONA DE SEGURANÇA

Se você sabe em quais áreas da casa o bebê vai engatinhar, coloque portões cedo para conter essas áreas. Isso cria uma zona de segurança fora dessas áreas para animais de estimação - quando você precisa conter animais de estimação, você os coloca fora das áreas com portões. Quando o bebê começa a andar e os animais de estimação querem escapar do monstrinho, eles têm um lugar para onde se refugiar.

## ANTES, DÊ ATENÇÃO E MUITO CARINHO AO SEU CÃOZINHO

Quando voltar do hospital, não traga o bebê imediatamente. Primeiro, entre e mostre muito amor ao seu cachorro. Então, quando você trouxer o bebê, o cachorro estará mais calmo e não pulará ou brigará por atenção.

## DEIXE OS CÃES SE ACOSTUMAREM GRADUALMENTE COM O BEBÊ

Não tenha pressa em apresentar o bebê aos animais de estimação. Dê tempo para que eles se acostumem com os cheiros e as visões do seu novo bebê. Apenas continue com suas atividades normais e deixe que todos entrem na rotina.

## APRESENTANDO O BEBÊ

Ao apresentar seus animais de estimação ao bebê, faça isso de forma controlada. Primeiro, dê muito amor e atenção ao cão e, em seguida, permita que ele se aproxime de você e do bebê. Eu sugiro colocar seu cão na coleira para começar, para garantir que você tenha controle, e deixe o cão se aproximar para ver e cheirar o bebê. Não permita que o cão chegue perto do rosto do bebê e nunca o reprenda por chegar perto do bebê.

## INTERAÇÃO NORMAL

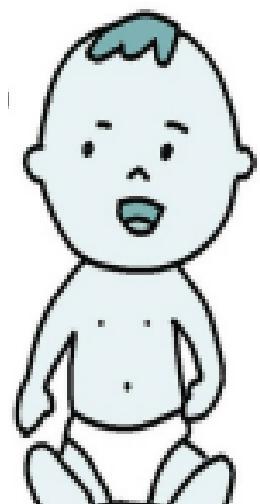
Depois que seu cão estiver acostumado aos cheiros e sons do bebê, você pode prosseguir para a coleira. Ao interagir, sempre mantenha o bebê elevado e longe do cão. O bebê nunca deve ser deixado sem supervisão com o cão.

## UAU, QUE BRINQUEDO É ESSE ?

Se o cachorro pegar um dos brinquedos do bebê, nunca reprenda o cachorro ou pegue o brinquedo. Em vez disso, tenha brinquedos extras para cachorro à mão e, se o cachorro ganhar um brinquedo de bebê, apenas substitua-o por um brinquedo de cachorro.

## BEIJOS DE CACHORRO

De vez em quando, seu cachorro vai tentar roubar um beijo. Não exagere, mas você pode querer fugir disso. Não é provável que o cachorro passe germes para seu bebê, mas não vale o risco enquanto o bebê é tão pequeno.



# CÃES & BEBÊS "2"



## BEBÊS ENGATINHANDO

Com o bebê engatinhando no nível do cachorro, o cachorro ficará curioso. Tenha sempre muito cuidado para não deixar seus cães pisarem, arranharem ou rolarem sobre o bebê. Nunca deixe um bebê sem supervisão com animais de estimação.

## CRIANÇAS SÃO DIFÍCEIS

Crianças pequenas também se interessarão por seus animais de estimação, mas elas precisam aprender a interagir com eles de forma gentil. No começo, elas são naturalmente rudes. Você precisará evitar cuidadosamente que as crianças pisem no cachorro e puxem o pelo ou o rabo dele, pois isso pode resultar em estalos e rosnados.

Pegue as mãos das crianças e mostre a elas a maneira correta de acariciar ou interagir com o cachorro. Muito reforço verbal, "Gentil, gentil, gentil", é necessário.

## CÃES E O BERÇÁRIO

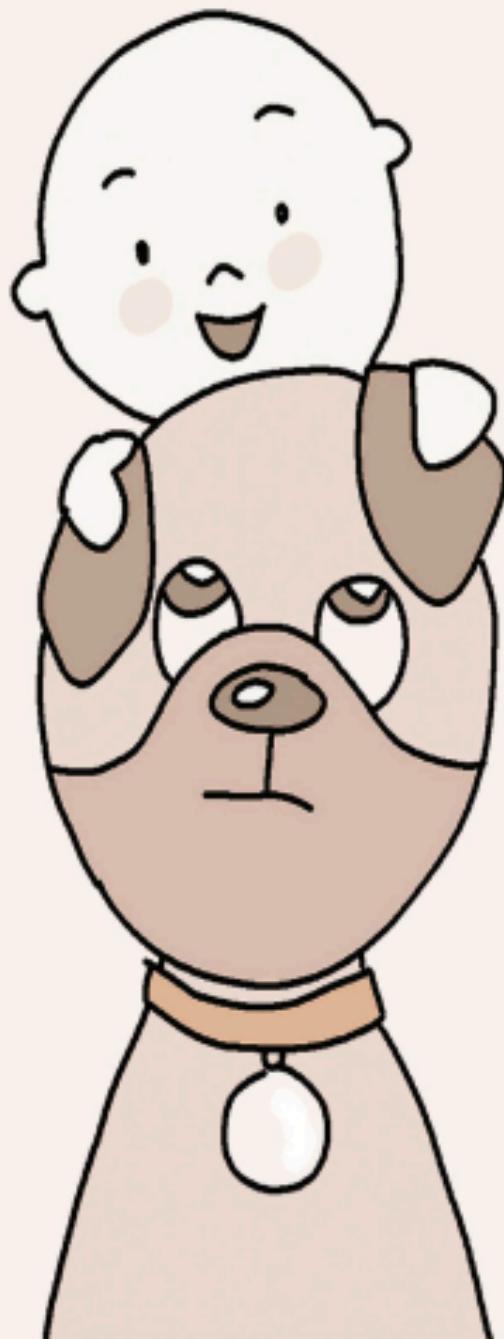
Em geral, mantenha os cães fora do quarto do bebê — os cães não precisam ficar lá. Instale um portão para bebês no berçário ou feche a porta. Isso é especialmente necessário se os animais de estimação estiverem curiosos e tentarem pular no berço ou no trocador.

## CÃES E A HORA DA ALIMENTAÇÃO

Aqui está algo que você pode fazer para ajudar os cães a pensarem no bebê como algo positivo: quando a criança estiver na cadeira alta e a comida cair no chão, deixe que seja um brinde para o cão. Com os pequenos, a comida caindo no chão faz parte de qualquer refeição, e seus animais de estimação logo ficarão ansiosos pela hora da refeição do bebê tanto quanto pela sua própria.

## CUIDADO

A segurança é o objetivo final. Queremos que animais de estimação e crianças estejam seguros e bem ajustados juntos. É sensato sempre supervisionar e gerenciar as interações de crianças pequenas e animais domésticos. Perceba que, por mais bem-humorado que um cão possa ser, acidentes acontecem, e é sensato pecar pelo excesso de cautela.



# PRODUTOS DE LIMPEZA

Muitos produtos comuns de limpeza doméstica podem ser prejudiciais ao bebê, tanto antes quanto depois do nascimento. Você deve limitar a exposição a esses produtos químicos e tomar medidas de proteção ao usá-los.

## EVITE PRODUTOS QUE CONTÊM:

Cloro	Bisfenol	Cresol	Fenol
Ftalatos	Etoxilato	Ácido clorídrico	Sulfato ácido de sódio
Nonilfenol	Fluoreto	Amônia	Hipoclorito de sódio
1,4-dioxano	Solventes		
Formaldeído	Metoxicloro		

## DICA RÁPIDA

Todos os produtos de limpeza doméstica devem ser colocados em armários trancados em prateleiras altas, fora do alcance das crianças.

**DISQUE INTOXICAÇÃO ANVISA**  
Para emergências, ligue para:  
**0800-722-6001**



## PRODUTOS DE LIMPEZA DOMÉSTICA

### VINAGRE E ÁGUA

A acidez do vinagre pode cortar a gordura e ajudar a desinfetar qualquer superfície. No entanto, não é ideal para pedras, pois pode deixar a superfície opaca.

- 1/3 xícara de água destilada
- 2/3 xícara de vinagre branco
- E um pouco de sabão líquido



### BICARBONATO DE SÓDIO

Este produto de limpeza não tóxico é ideal para remover manchas difíceis em superfícies. Seja para limpar seus fornos, chuveiros ou vasos sanitários, o bicarbonato de sódio pode lidar com tudo. Combine bicarbonato de sódio com peróxido de hidrogênio para esfregar qualquer acúmulo, sujeira ou espuma de sabão.

### PERÓXIDO DE HIDROGÊNIO

O peróxido de hidrogênio pode ser usado para limpar muitas coisas diferentes. É como um alvejante, mas melhor para o meio ambiente. É uma boa opção se você precisa de uma limpeza mais profunda para remover manchas, desinfetar superfícies ou se livrar de mofo e bolor. Você também pode usá-lo para branquear sua roupa.

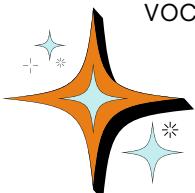
### SABÃO DE CASTELA

Este é um sabão feito exclusivamente de óleos vegetais, o que o torna biodegradável e atóxico. Não o misture com nenhuma solução de limpeza de vinagre, pois usar os dois ao mesmo tempo pode deixar um resíduo de película branca difícil de sair.

### NÃO QUER FAZER VOCÊ MESMO?

Há mais opções no mercado para produtos de limpeza não tóxicos e ecologicamente corretos hoje em dia. Idealmente, os produtos devem ser livres de petróleo, biodegradáveis e livres de fosfato.

Há também mais produtos que são chamados de "opções mais seguras". Embora tais produtos não sejam 100% atóxicos ou ambientalmente seguros, eles são uma alternativa melhor do que suas versões mais tóxicas. No final das contas, cabe a você decidir o que é melhor para você e sua família.



## COMO MANTER A CASA LIMPA SEM COLOCAR O BEBÊ EM RISCO

Há mais opções no mercado para produtos de limpeza não tóxicos e ecologicamente corretos hoje em dia. Idealmente, os produtos devem ser livres de petróleo, biodegradáveis e livres de fosfato.

Há também mais produtos que são chamados de "opções mais seguras". Embora tais produtos não sejam 100% atóxicos ou ambientalmente seguros, eles são uma alternativa melhor do que suas versões mais tóxicas. No final das contas, cabe a você decidir o que é melhor para você e sua família.

## PRODUTOS QUE DEVEM SER EVITADOS



Alguns itens comuns na limpeza podem parecer inofensivos, mas não são indicados quando há bebês por perto. Evite:

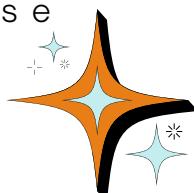
- Desinfetantes com cheiro forte (tipo pinho ou eucalipto)
- Água sanitária ou cloro puro em excesso
- Amônia e limpadores com álcool perfumado
- Aromatizantes e sprays
- Multiusos com compostos agressivos (fenol, formaldeído, ftalatos)

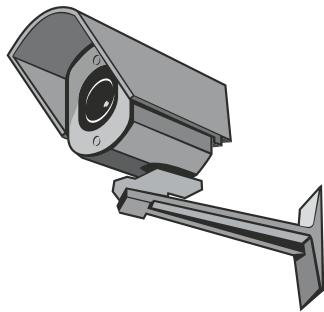
Esses produtos podem causar alergias, irritações e até desencadear problemas respiratórios.

## O QUE É SEGURO E EFICAZ?

Você não precisa abrir mão da limpeza — apenas precisa de alternativas mais suaves e eficazes:

- Sabão neutro ou sabão de coco: ideal para lavar roupinhas e superfícies.
- Vinagre branco de álcool: excelente desinfetante natural quando diluído em água.
- Bicarbonato de sódio: ótimo para remover manchas, odores e sujeiras em tecidos.
- Álcool 70% (com moderação): para limpezas rápidas, longe do bebê.
- Panos úmidos e lenços próprios para superfícies infantis: práticos e seguros.





## SEGURANÇA COM HIGIENE E CUIDADOS DIÁRIOS

### Tesourinha de unha infantil

Use apenas tesouras com pontas arredondadas, próprias para bebês. Corte as unhas com o bebê dormindo ou muito calmo, para evitar movimentos bruscos que podem causar acidentes.

### Termômetros e medicamentos

Guarde sempre em locais altos e trancados. Medicamentos infantis, mesmo com tampa de segurança, devem ficar fora do alcance. Nunca medique por conta própria — sempre consulte o pediatra.

### Fraldas e pomadas

Durante a troca, mantenha tudo ao alcance para não precisar se afastar. Use a quantidade correta de pomada: excesso pode aumentar a umidade e piorar assaduras.

## SEGURANÇA COM O CLIMA E AMBIENTE

### Excesso de roupas ou cobertas

Superaquecer o bebê é perigoso. A recomendação é usar uma camada de roupa a mais do que você usaria. Em vez de cobertas soltas, opte por sacos de dormir apropriados para a idade.

### Exposição ao sol

Bebês menores de 6 meses devem ser protegidos do sol direto. Após essa idade, use roupas leves, chapéus e protetor solar adequado, conforme orientação médica. Dê preferência a horários com menor radiação, como antes das 10h e após as 16h

## SEGURANÇA COM ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

### Convivência com cães e gatos

Mesmo que o animal seja dócil, nunca deixe o bebê sozinho com ele. Supervisione sempre os encontros. Mantenha a higiene do ambiente e fique atento a sinais de alergia. Prepare o animal gradualmente para a chegada do bebê.



“BEBÊ EM CASA? PARABÉNS! VOCÊ ACABOU DE DESBLOQUEAR O MODO 'SEGURANÇA 24H POR DIA'.”



## SEGURANÇA COM ANIMAIS DE ESTIMAÇÃO

### Convivência com cães e gatos

Mesmo que o animal seja dócil, nunca deixe o bebê sozinho com ele. Supervisione sempre os encontros. Mantenha a higiene do ambiente e fique atento a sinais de alergia. Prepare o animal gradualmente para a chegada do bebê.

## SEGURANÇA COM ITENS DO DIA A DIA

### Sacos plásticos, lacres e embalagens

Itens simples como sacolas, sacos de supermercado e lacres de garrafa podem causar sufocamento. Jogue fora imediatamente após o uso e mantenha longe da criança.

### Objetos com pilhas e baterias

Controles remotos, brinquedos e outros eletrônicos com pilhas botão representam um risco grave de intoxicação se ingeridos. Certifique-se de que os compartimentos estejam sempre bem vedados.

## SEGURANÇA EM VISITAS E AMBIENTES ALHEIOS

### Ambientes fora de casa

Na casa de parentes ou amigos, avalie rapidamente o espaço. Verifique se há escadas, móveis instáveis ou produtos perigosos ao alcance. Considere levar um kit com travas de emergência, fraldas e protetores.

## SEGURANÇA COM O DESENVOLVIMENTO E ESTÍMULOS

### Estímulo sensorial em excesso

Ambientes barulhentos ou com muitas luzes piscantes podem gerar estresse no bebê. Observe sinais como irritação, choro sem motivo aparente ou falta de foco. Ofereça pausas e um ambiente mais calmo sempre que possível.

### Objetos inadequados como brinquedo

Itens como chaves, celulares e embalagens podem conter sujeira, peças pequenas ou substâncias tóxicas. Substitua por brinquedos certificados, próprios para a faixa etária do bebê.



## **BÔNUS**

# **PREPARANDO-SE PARA O IMPREVISTO**

## **UM PLANO DE EMERGÊNCIA FAMILIAR**

Ser pai ou mãe de primeira viagem já é um treino diário de malabarismo. Agora, imagine ter que coordenar toda a família em meio a um alarme de incêndio, inundação ou um simples apagão. Spoiler: sem um Plano de Emergência Familiar, você pode trocar o berreiro do bebê pelo sirene dos bombeiros — e ninguém quer isso.

### **CRIE SEU “KIT DE SOBREVIVÊNCIA”**

Antes de qualquer coisa, reúna tudo o que pode salvar o dia (e a noite):

- Primeiros Socorros: gazes esterilizadas, analgésicos pediátricos, soro fisiológico, termômetro digital e pomadas para pequenas queimaduras ou assaduras.
- Ferramentas Essenciais: lanterna à prova de baba, pilhas reservas (afinal, bebês não aceitam flash no meio da madrugada), canivete suíço (use com cautela!) e fita adesiva extra forte.
- Comunicação de Emergência: lista impressa com telefones de familiares, pediatra, bombeiros, pronto-socorro, polícia e vizinhos de plantão. Não confie só no celular: bateria acaba, sinal some.

### **MAPA DE EVACUAÇÃO SIMPLIFICADO**

Faça um croqui da casa — pode ser um desenho estilo “pé de galinha” — e marque:

- Rotas de fuga principais e alternativas.
- Porta de saída infantil: aquela porta baixinha (porta de armário? Deixe tranca infantil mais alta).
- Ponto de encontro externo: escolha um lugar fixo no condomínio ou mesmo no jardim da casa.

Treine em família! A cada trimestre, faça “o famoso fogo de mentirinha” e confira se todos saem sem o bebê engatinhando atrás.

## DETECTORES E EXTINTORES: NÃO DÊ GOLPE NOS APARELHOS

- Instale detectores de fumaça em todos os quartos e corredores. Teste as pilhas a cada seis meses.
- Tenha um extintor de incêndio (classe ABC, que serve para gordura de cozinha, plástico e papel). Mostre aos adultos da casa como usá-lo (puxe o pino, aponte para a base do fogo, aperte a alavanca).
- Em regiões frias, atenção ao monóxido de carbono: detectores salvam vidas — sem eles, o risco é pertinho do nariz do seu bebê.

## LEMBRETE DE SAFETY CHECK

- Segurança Elétrica: além de protetores de tomada, verifique o estado das fiação a cada seis meses. Nada de gambiarra com fita isolante “mágica”.
- Colchões e Móveis: revise fixações e rodízios de carrinhos, cadeiras e berços. Uma roda solta não é brincadeira.
- Recalls de Produtos: pesquise trimestralmente no site do INMETRO e em órgãos de defesa do consumidor se houve chamado de algum brinquedo, cadeirinha ou monitor.

## PRIMEIROS PASSOS NO PRIMEIRO SOCORRO

Ter um curso básico de primeiros socorros faz toda a diferença. Se não tiver tempo, guarde no celular um vídeo confiável sobre:

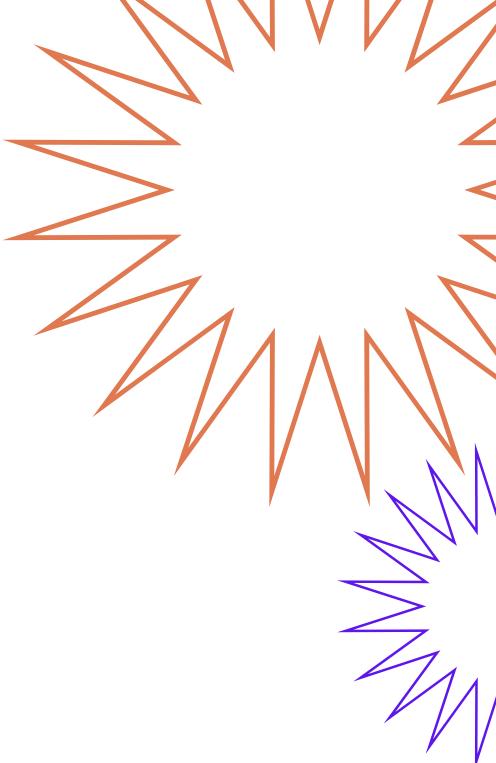
- Manobra de Heimlich em bebês (engasgo com alimento ou objeto).
- Reanimação Cardiopulmonar (RCP) adaptada para < 1 ano.
- Tratamento de quedas leves e armazenamento adequado de gelo ou compressas frias.

## MENTALIDADE PROATIVA (E UM POUCO HILÁRIA)

“Não acontece comigo” é a frase que precede toda grande trapalhada. Troque-a por:

“Já ensaiei correr com o bebê no colo e um extintor na mão. Vamos nessa!”

Manter a calma é fundamental, mas praticar antes salva o susto. Um pequeno investimento de tempo e organização vira grande retorno em segurança — e em tranquilidade para você curtir cada sorriso do seu filho, mesmo quando as luzes piscam.



O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES

# COMO FUNCIONA

## REGISTROS E HORÁRIOS

Existe um registro e programação para:

- Mês 1
- 3 semanas a 3 meses
- 3 meses a 6 meses
- 6 meses a 12 meses

## RASTREAMENTO DE AGENDAMENTO



A programação rastreia e registra atividades específicas do bebê.

- Quando alimentar e quanto
- Quando brincar
- Quando dormir e quanto
- Fazendo xixi
- Fazendo Cocô
- Observe quaisquer problemas ou complicações
- Anote quaisquer medicamentos usados
- Quando tomar banho

É importante compreender que todos os bebés são diferentes, por isso poderá ter de ser flexível nos horários específicos para o seu bebé.



VÁ COM O  
FLUXO DO SEU  
BEBÉ

# REGISTRO DO MÊS 1

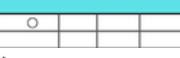
## REGISTRO DO PRIMEIRO MÊS

Durante o primeiro mês do bebê, não há horário definido além de acordá-lo a cada três horas para mamar. O mais importante para o bebê neste momento é ter um ganho de peso saudável.

Seu médico e você acompanharão o peso e o desenvolvimento do seu bebê para garantir o progresso de sua saúde.

Você usará o **Registro para Bebês Mais simples do Mundo** durante o dia e a noite para anotar todas as atividades do seu bebê.

# HORÁRIOS

O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO DATA:						
						
Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tempo das Alimentações Metal   Real	Mamou do Lado DIR.   ISO	Xixi Cocô Anotações	
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30		<input type="radio"/>		
7:30-8:00	O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO DATA:					
8:00-8:30						
8:00-8:30	<i>3 Meses a 6 Meses</i>					
Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tempo das Alimentações "A a Z" (Sólido/Líquido) Tipo   Quant.	Mamou do Lado DIR.   ISO	Xixi Cocô Anotações	
12:00-13:00	Hora de Amamentar	00:30		<input type="radio"/>		
13:00-13:30	Hora de Brincar	1:00		<input type="radio"/>		
14:00-15:00	7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30		<input type="radio"/>	
16:00-17:00	7:30-8:30	Hora de Brincar	1:00		<input type="radio"/>	
16:30-17:00	O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO DATA:					
17:00-18:00						
17:00-18:00	<i>6 Meses a 12 Meses</i>					
Horas do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tempo das Alimentações "A a Z" (Sólido/Líquido) Tipo   Quant.	Mamou do Lado DIR.   ISO	Xixi Cocô Anotações	
11:30-12:00	Hora de Brincar	1:00		<input type="radio"/>		
12:00-12:30	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
12:30-13:00	Hora de Brincar	1:00		<input type="radio"/>		
13:00-13:30	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
13:30-14:00	Hora de Brincar	1:00		<input type="radio"/>		
14:00-15:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
15:00-15:30	Hora de Brincar	1:00		<input type="radio"/>		
15:30-16:00	Hora de Brincar	1:00		<input type="radio"/>		
16:00-16:30	1ª Cachila	1:30	Quantidade de Sono		<input type="radio"/>	
16:45-17:00	Hora de Brincar	1:00		<input type="radio"/>		
17:30-18:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
18:30-19:00	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
19:00-19:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
19:30-20:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
20:00-20:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
20:30-21:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
21:00-21:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
21:30-22:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
22:00-22:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
22:30-23:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
23:00-23:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
23:30-24:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
24:00-00:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
00:30-01:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
01:00-01:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
01:30-02:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
02:00-02:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
02:30-03:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
03:00-03:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
03:30-04:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
04:00-04:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
04:30-05:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
05:00-05:30	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
05:30-06:00	Hora de Comer	00:30		<input type="radio"/>		
06:00-06:30	Hora de Brincar	00:45		<input type="radio"/>		
06:30-07:15	2ª Cachila	1:45	Quantidade de Sono		<input type="radio"/>	
07:15-07:45	Hora de Brincar	00:30		<input type="radio"/>		
07:45-08:00	Hora de Comer	00:15		<input type="radio"/>		
08:00-08:20	Hora de Banho	00:20		<input type="radio"/>		
08:20-08:40	Hora de Comer	00:20		<input type="radio"/>		
TOTAL:						

## HORÁRIOS

Durante o dia você seguirá o **plano diário de Bebês Mais Simples do Mundo** que corresponde à idade do seu bebê:

- Cronograma de 3 semanas a 3 meses
  - Cronograma de 3 a 6 meses
  - Cronograma de 6 a 12 meses

Durante a noite você continuará usando  
o **Registro para Bebês Mais simples do  
Mundo:**



# HORÁRIOS

## E COMO ELES FUNCIONAM

### O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

3 Meses a 6 Meses

1	2	3	4	Tipo de Alim. "A a Z" (Sólido/Líq.) Tipo   Q
Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono		
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30		
7:30-8:30	Hora de Brincar	1:00		
8:30-10:00	1º Cochilo	1:30	Quantidade de Sono	

#### 1 HORÁRIOS

Escolha o horário que corresponde à idade do seu filho: recém-nascido, 3 a 6 semanas, 3 a 6 meses ou 6 a 12 meses.

#### 2 TEMPOS DIÁRIOS

Siga cada passo hora a hora.

#### 3 ATIVIDADES

As atividades são Selecionadas para o dia por horário. Ao atingir os horários listados, basta seguir as atividades que correspondem a esse horário.

#### 4 ALIMENTAÇÃO E COMIDA

Acompanhe a quantidade de comida que você pretendia que o bebê comesse e o que ele realmente comeu.

## DURANTE O DIA

Durante o dia, você utilizará uma das programações diurnas para acompanhar todas as diversas atividades do seu bebê.

DATA : _____					
mentações	a Z"	Mamou do Lado	Xixi	Cocô	Anotações
Líquido)	DIR.   ESQ.				
Quant.					
	5		6		7

## AMAMENTAÇÃO

Você acompanhará com qual mama começou na última mamada, para ter certeza de começar com o oposto na próxima mamada.

XIXI E COCÔ

Marque dentro do circulo sempre que seu bebê fizer xixi ou cocô.

## ANOTAÇÕES

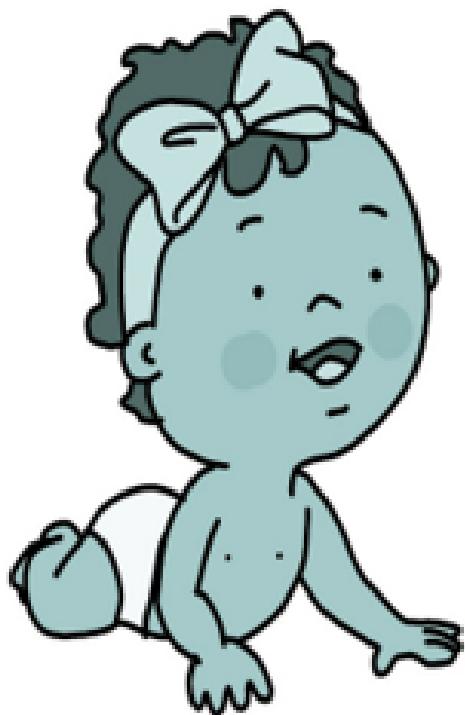
Esta área é onde você fará anotações sobre a agitação, gases, constipação, padrões de sono do bebê ou quaisquer informação importante.

## PERÍODO NOTURNO

Durante a noite, você usará o **Registro para Bebês Mais simples do Mundo** para registrar todas as atividades que acontecem durante a noite.

# REGISTRO DE UM MÊS

## O PLANO MAIS SIMPLES PARA BEBÊS



"O poeta é a criança  
que faz da vida brincadeira  
com os olhos curiosos  
e a alma verdadeira"

**Autor:** Vinícius de Moraes

## REGISTRO PARA O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

DATA: \_\_\_\_\_

**TOTAL:**



# O PLANO MAIS SIMPLES PARA BEBÊS REGISTRO DE 3 SEMANAS A 3 MESES



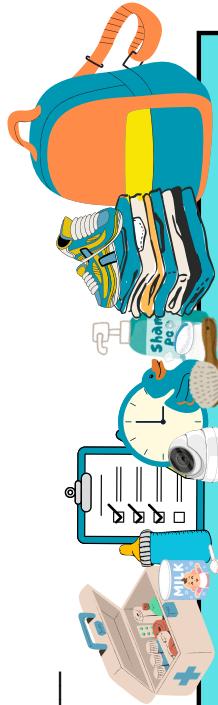
"A criança que vai deitando  
no seu pequeno leito,  
sabe que amanhã  
será um novo dia  
cheio de sonhos e de vida"

**Autor:** Mário Quintana

# O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

3 Semanas a 3 Meses

DATA: \_\_\_\_\_



Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tempo das Alimentações Meta   Real	Mamou do Lado DIR.   ESQ.	Xixi	Cocô	Anotações
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30				○	○
7:30-8:00	Hora de Brincar	00:30					
<b>8:00-10:00</b>	<b>1º Cochilo</b>	<b>2:00</b>	<b>Quantidade de Sono</b>			○	○
10:00-10:30	Hora de Amamentar	00:30					
10:30-11:00	Hora de Brincar	00:30					
<b>11:00-13:00</b>	<b>2º Cochilo</b>	<b>2:00</b>	<b>Quantidade de Sono</b>			○	○
13:00-13:30	Hora de Amamentar	00:30					
13:30-14:00	Hora de Brincar	00:30					
<b>14:00-16:00</b>	<b>3º Cochilo</b>	<b>2:00</b>	<b>Quantidade de Sono</b>			○	○
16:00-16:30	Hora de Amamentar	00:30					
16:30-17:00	Hora de Brincar	00:30					
<b>17:00-17:30</b>	<b>4º Cochilo</b>	<b>00:30</b>	<b>Quantidade de Sono</b>				
17:30-18:00	Hora de Brincar	00:30					
18:00-18:15	Hora do Banho	00:15				○	○
18:15-19:00	Hora de Amamentar	00:45					
<b>TOTAL:</b>							

← CORTE O QUADRADO PRETO EM VOLTA DO CRONOCRAMA

# O PLANO MAIS SIMPLES PARA BEBÊS REGISTRO DE 3 A 6 MESES



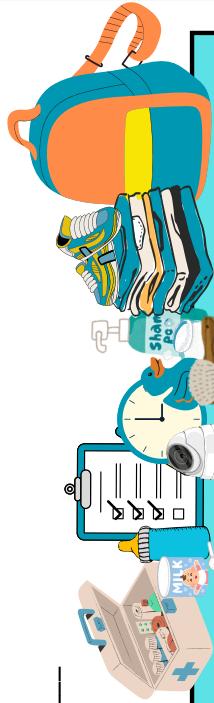
"A criança, quando brinca,  
faz do mundo um grande lugar,  
onde os sonhos são só seus,  
onde tudo pode se transformar".

**Autor:** Manuel Bandeira

# O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

3 Meses a 6 Meses

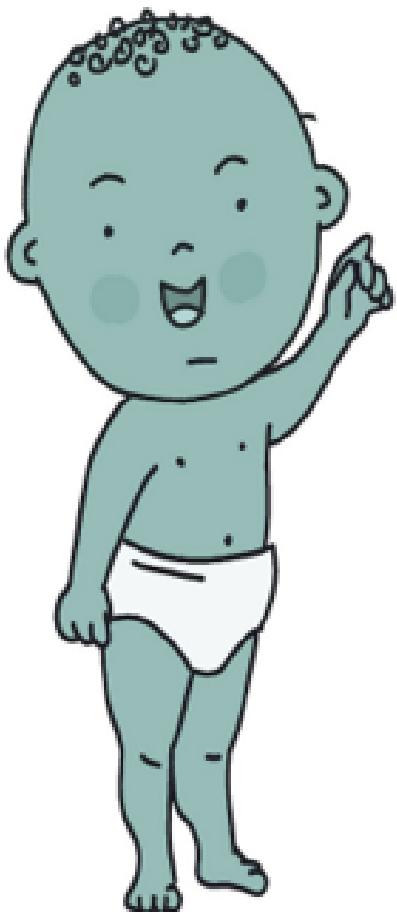
DATA: \_\_\_\_\_



Hora do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tipo de Alimentações		Anotações
			"A a Z" (Sólido/Líquido)	DIR.   ESQ. Tipo   Quant.	
7:00-7:30	Hora de Amamentar	00:30			
7:30-8:30	Hora de Brincar	1:00			
<b>8:30-10:00</b>	<b>1º Cochilo</b>	1:30	<b>Quantidade de Sono</b>		
10:00-11:00	Hora de Brincar	1:00			
11:00-11:30	Hora de Amamentar	00:30			
11:30-12:00	Hora de Brincar	00:30			
<b>12:00-14:00</b>	<b>2º Cochilo</b>	2:00	<b>Quantidade de Sono</b>		
14:00-15:00	Hora de Brincar	1:00			
15:00-15:30	Hora de Amamentar	00:30			
15:30-16:00	Hora de Brincar	00:30			
<b>16:00-16:45</b>	<b>3º Cochilo</b>	1:30	<b>Quantidade de Sono</b>		
16:45-18:30	Hora de Brincar	1:45			
18:30-19:00	Hora do Banho	00:30			
19:00-19:20	Hora de Amamentar	00:20			
19:20-19:50	Hora de Dormir	00:30			
			<b>TOTAL:</b>		

✂ CORTE O QUADRADO PRETO EM VOLTA DO CRONGRAMA

# O PLANO MAIS SIMPLES PARA BEBÊS REGISTRO DE 6 A 12 MESES



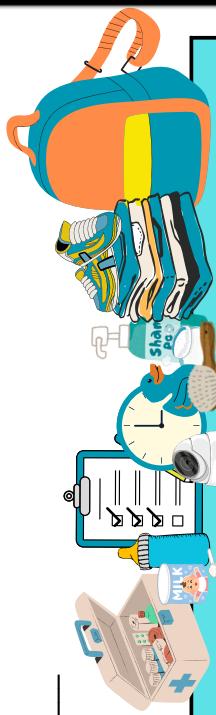
"O bebê,  
com seu sorriso inocente,  
faz o mundo mais bonito,  
faz a vida mais contente"

**Autor:** Vinícius de Moraes

# O PLANO DE BEBÊ MAIS SIMPLES DO MUNDO

6 Meses a 12 Meses

DATA: \_\_\_\_\_



Horas do Dia	Atividades	Quantidade de Sono	Tipo de Alimentações "A a Z" (Sólido/Líquido) Tipo   Quant.	Mamou do Lado DIR.   ESQ.	Xixi	Cocô	Anotações
7:00-7:30	Hora de Comer	00:30	Líquido		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
8:00	Hora de Brincar	1:00			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>9:00-10:30</b>	<b>1º Cochilo</b>	<b>1:30</b>	<b>Quantidade de Sono</b>				
10:30-11:00	Hora de Brincar	1:00			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11:00-11:30	Hora de Comer	00:30	Líquido		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
11:30-12:00	Hora de Brincar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
12:00-12:30	Hora de Comer	00:30	Líquido		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>13:30-14:30</b>	<b>2º Cochilo</b>	<b>1:00</b>	<b>Quantidade de Sono</b>				
14:30-15:30	Hora de Brincar	00:30			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
15:30-16:00	Hora de Comer	00:30	Sólido		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
16:00-16:30	Hora de Brincar	00:45					
<b>16:30-17:15</b>	<b>3º Cochilo</b>	<b>1:45</b>	<b>Quantidade de Sono</b>				
17:15-17:45	Hora de Brincar	00:30					
17:45-18:00	Hora de Comer	00:15	Sólido		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
18:00-18:20	Hora do Banho	00:20					
18:20-18:40	Hora de Comer	00:20	Líquido		<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
<b>TOTAL:</b>							

✂ CORTE O QUADRADO PRETO EM VOLTA DO CRONOCRAMA

**Muito obrigado por fazer parte  
do nosso time de  
papais e mamães de primeira viagem  
mais simples do mundo.**



Aqui você encontrará os melhores recursos para que você tenha as noções

mais simples e básicas sobre bebês e o melhor! **não termina neste livro.**

Você encontrará mais dicas, mais soluções e mais suporte para você em:

**- O Livro mais Simples do Mundo para Bebês Vol. 3**

**e mais...**

Se você comprou **qualquer uma de nossas edições** irá receber um **bônus exclusivo**  
Baixe gratuitamente as nossas listas e documentos essenciais para o seu dia a dia:

- Preparando-se para a lista de itens essenciais para bebês.**
- Lista de itens essenciais para bebês.**
- Preparando a bolsa de fraldas perfeita.**

Tabela de Registros diários do bebê:

- Cronograma de 3 a 6 semanas**
- Cronograma de 3 a 6 meses**
- Cronograma de 6 a 12 meses**

Recomendações **essenciais** de produtos que facilitam a vida dos pais e  
economizam seu tempo e dinheiro.



# Um recurso essencial para os pais!

Sinceramente, ter um bebê pode ser complexo e estressante. O livro "Mais Simples sobre bebês do Mundo Vol.2" facilita a criação de um bebê, reduz o estresse e ajuda você a ganhar confiança para criar um bebê saudável e feliz, para que possa passar mais tempo aproveitando uma das experiências mais mágicas da sua vida.



## O GUIA MAIS ILUSTRADO

Mais de 200 ilustrações instrutivas tornam o aprendizado mais rápido e fácil.



## NOÇÕES BÁSICAS PARA BEBÊS TORNADAS MAIS FÁCEIS

Todos os princípios básicos do primeiro ano de vida do bebê, resumidos em sua essência, fazem com que encontrar soluções para problemas comuns de bebês seja rápido e simples.



## TUDO SIMPLIFICADO

Explicações claras e etapas práticas fornecem os fundamentos para todas as principais práticas de cuidados com o bebê.



## O MELHOR DOS MELHORES DOS ESPECIALISTAS

Conselhos e recomendações úteis de médicos, enfermeiros e especialistas em cuidados com bebês que ajudam a tornar a vida um pouco mais fácil.



## PAPAI HACKS

Soluções simples e atalhos usados pelos pais para problemas cotidianos com bebês.

