

CÁTIA GODINHO

Enfermeira na área da Pediatria



Bebé Amado

O essencial sobre o bebé
no primeiro ano de vida



Espero sinceramente que este livro possa ser uma mais-valia no caminho para uma parentalidade mais consciente, serena e confiante, esclarecendo mães, pais e outros cuidadores em relação aos temas mais comuns relacionados com o bebé no primeiro ano de vida.

Cátia

Índice

Prefácio	11
Introdução	13

PARTE I

Explorar o mundo pelos olhos do bebê

As cólicas e o choro do bebê: um outro olhar sobre este tema	18
Um olhar sobre a estrutura emocional do recém-nascido	18
Os maiores fatores de stress no recém-nascido	22
Relação entre o choro e o stress	25
O que fazer para ajudar o bebê?	26
A teoria do apego	35
Diferentes etapas do desenvolvimento emocional do bebê	36
Os tipos de apego	37
O sono do bebê no primeiro ano de vida	40
Como se organiza o sono nos primeiros 12 meses	40
O sono até aos 3 meses	41
O sono dos 4-6 meses	44

O sono dos 6 aos 12 meses	45
Como e onde deve dormir o bebé?	48
Co-sleeping e amamentação	50
A importância da sesta	51
Os primeiros 3 meses de vida de um bebé: uma prova de fogo aos nossos limites físicos e emocionais!	55

PARTE II

O bebé nasceu, e agora?



O impacto do pós-parto imediato na saúde física e emocional do bebé	62
Clampagem tardia do cordão umbilical	62
Vitamina K	66
Contacto pele com pele	68
Alterações fisiológicas no recém-nascido	72
Perda de peso	72
Icterícia neonatal fisiológica	74
Eritema tóxico e outras alterações cutâneas	77
Obstrução do canal lacrimal	79
O sistema digestivo	80
Alterações hormonais no recém-nascido	84
Cuidados de higiene ao recém-nascido	86
O banho	86
A temperatura do bebé	90
As unhas	92
O coto umbilical	93
A fralda	93

Síndrome da morte súbita do lactente (SMSL)	96
Qual a causa da SMSL?	97
Fatores de risco e respetivas recomendações	98
Recomendações principais em termos de prevenção da SMSL	101
A alimentação do bebé	105
Quando iniciar a introdução da alimentação complementar?	106
Como gerir o equilíbrio entre leite e alimentação sólida dos 6 aos 12 meses	107
Que leite após os 12 meses	108
Como gerir a introdução de novos alimentos	110
Como introduzir os diferentes alimentos	113
Como introduzir o glúten: controvérsias e recomendações	114
Açúcar: o inimigo à mesa!	116
Rótulos alimentares: como interpretar?	117
Como escolher os acessórios ideais para esta fase	120
Algumas recomendações importantes	123
Suplementação com vitamina D	123
Exposição solar e a escolha do protetor solar	125
O uso de auxiliares de marcha tipo «aranha»	129

PARTE III

Porque a doença, os acidentes e os maus tratos podem aparecer quando menos se espera, vamos falar sobre eles?

Como gerir a doença aguda no bebé	136
A febre	136
As viroses	141

Tosse e constipações	143
Vômitos e diarreias	146
Os acidentes mais comuns no primeiro ano de vida	151
As queimaduras	153
As quedas	154
Asfixia e afogamento	156
Intoxicações	158
Maus tratos infantis	160
O que são maus tratos infantis?	161
Os diferentes tipos de maus tratos infantis	161
Sinais de alerta	163
Traumatismos intencionais vs. acidentais	164
Síndrome do bebê sacudido — Shaken Baby Syndrome (SBS)	166
Conclusão: O caminho faz-se caminhando	169
Referências	171

Prefácio

Quando nasce um bebê, nasce uma mãe e um pai. Talvez também um irmão ou irmãos mais velhos.

O nascimento de um bebê é um evento que revoluciona a vida familiar e que gera ansiedade, dúvidas e incertezas nos pais. Este fenômeno não ocorre somente nos pais de primeira viagem. Mesmo havendo mais filhos, cada bebê é um bebê e vão, de certeza, ocorrer novos desafios.

O primeiro ano de vida é uma verdadeira aventura que testa os limites físicos e psicológicos dos pais. Os bebês são tão amorosos quanto exigentes.

Como será ter um bebê em casa? Como se dá banho de forma segura? Quando posso cortar as unhas ao meu filho? O que são as temidas cólicas? O bebê tem febre, e agora? O que faço? O que devo ter em conta quando começar a introdução alimentar?

Todas estas questões tão pertinentes, e muitas mais, são respondidas neste livro sobre o primeiro ano de vida do bebê. Um livro para que pais e cuidadores empenhados em saber mais possam tomar decisões baseadas em informação fiável.

Ao longo de mais de uma década de experiência profissional em contexto pediátrico, a Enfermeira Cátia Godinho tem acompanhado famílias que necessitam de ver esclarecidas dúvidas em relação aos seus bebês. Ajudar as famílias a entendê-los é fundamental durante este processo. Estas questões são comuns à maioria das famílias, pelo que escrever este livro se tornou um imperativo.

Mãe de cinco filhos, cada um diferente e também ela uma mãe distinta para cada um deles, a Enfermeira Cátia percebe perfeitamente a mais-valia da informação de qualidade na saúde.

Em suma, é como a autora nos diz e muito bem: «Nós não podemos saber que não sabemos algo», mas neste livro estimula-se a curiosidade natural dos pais interessados em aprender mais sobre o seu bebé. Acredite que se aprende muito quando se sabe ler o nosso bebé.

Dra. Inês Claudino

Introdução

Este livro resulta da minha experiência profissional de mais de 10 anos a trabalhar com pais e bebés, mas não posso negar que é também fruto da importante influência da minha experiência pessoal como mãe de cinco crianças.

Não pretendo dar-lhe aqui mais um conjunto de «poções mágicas», onde encontrará a solução para tudo. Espero que possa ser um guia, um companheiro de viagem, onde, para além de uma abordagem diferente do bebé, pode encontrar também as principais recomendações do mundo da pediatria, baseadas em fontes concretas, sérias e credíveis, como Organização Mundial de Saúde (OMS), Sociedade Portuguesa de Pediatria (SPP), ESPGHAN (Sociedade Europeia de Gastroenterologia, Hepatologia e Nutrição Pediátrica), UNICEF, entre outras. Trata-se de recomendações gerais que servem de guia informativo para os pais, pelo que cada situação deve ser discutida com os profissionais de saúde que acompanham o bebé, avaliando sempre caso a caso.

Acima de tudo pretendo com este livro passar a mensagem de que a parentalidade pode ser vivida de forma simples e consciente, convidando os pais a voltarem às origens. Origens essas que dão aos bebés mais segurança, conforto e proteção do que qualquer *gadget* que se possa ver por aí à venda nos mercados. É um apelo à psicologia do «ser» e do «estar» ao invés daquela que nos nossos dias incentiva maioritariamente ao «ter».

Este livro dá-lhe as ferramentas essenciais para poder fundamentar as suas escolhas, sejam elas quais forem. Quando tomamos decisões

conscientes e informadas, ficamos menos sujeitos a pressões externas, quando sabemos porque fazemos determinada escolha, a nossa confiança fica reforçada. E é exatamente isso que espero: ver mães e pais mais confiantes!

Deixo-lhe também um convite para acompanhar o meu trabalho nas redes sociais Facebook e Instagram (enfcatiagodinho) e na plataforma catiagodinho.pt.

Se tiver dúvidas ou sugestões, não hesite em contactar-me através do *e-mail* saudeinfantil@catiagodinho.pt.

E já agora, aproveite o seu bebé... Nós somos pais para o resto da nossa vida, eles só são crianças uma vez.

Cátia

PARTE I

Explorar o mundo
pelos olhos do bebê

De um modo geral, quando nos tornamos jovens adultos, a sociedade exerce alguma pressão para que nos tornemos pais. Frequentemente depois de nos casarmos ou assumirmos uma relação séria surge a fatídica pergunta: «Então e quando é que têm um bebé?» No entanto, na maioria das vezes, a sociedade não prepara os casais para o que efetivamente aí vem: ter um bebé é, sem qualquer sombra de dúvida, a maior bênção que podemos receber, um amor inexplicável e uma felicidade impossível de colocar em palavras, mas, os primeiros 3 meses de vida de um recém-nascido podem ser muito duros e colocar à prova todos os nossos limites físicos e emocionais.

«O meu bebé só quer estar ao colo, estarei a fazer alguma coisa errada? Será que dar muito colo faz mal? Estarei a habituá-lo mal? Acorda de hora a hora para mamar, será normal? Só adormece na mama, será errado? Será que vai ficar demasiado apegado a mim? Será que o vou tornar numa criança dependente?»

Neste capítulo pretendo responder a estas e outras perguntas e dar-lhe ferramentas que lhe permitam olhar para o seu bebé e para as necessidades deste a partir de uma nova perspetiva, preparando-se emocionalmente para tudo o que aí vem, e acima de tudo consolidando a confiança que tem nas suas próprias competências parentais!

Deixe-se levar nesta viagem emocionante em que o desafio é explorar o mundo pela ótica do recém-nascido!

As cólicas e o choro do bebé: um outro olhar sobre este tema



As cólicas do bebé são um assunto delicado no universo da pediatria e da maternidade, pois, na realidade, não existem evidências científicas que nos permitam falar em cólicas, tal como estas são mais conhecidas pelo senso comum: uma dor de barriga. Na literatura médica, as cólicas são descritas como choro frequente e excessivo do bebé que aparentemente se encontra saudável e bem alimentado. Ou seja, «cólica» define «choro excessivo» e não «dor».

Determinadas teorias relacionam a cólica do recém-nascido com a imaturidade do seu sistema digestivo, principalmente a nível intestinal, provocando a fermentação da lactose presente quer no leite materno quer nas fórmulas artificiais, e consequentemente dor e libertação de gases. No entanto, a teoria que parece melhor explicar este choro excessivo e frequente é aquela que associa este «choro de descarga» ao stress do recém-nascido. Para compreendermos melhor este conceito de «choro de descarga», precisamos primeiro de olhar para o desenvolvimento emocional dos nossos bebés: como funciona? Como estão os nossos bebés «programados» para reagir nos primeiros meses de vida?

Um olhar sobre a estrutura emocional do recém-nascido

Para nos ajudar a compreender a estrutura emocional do bebé e o funcionamento do seu cérebro, gosto de recorrer à Teoria do Cérebro

Trino, descrita nos anos 1960 por Paul MacLean, médico e neurocientista norte-americano. Embora seja uma teoria muito simples, na medida em que atualmente se sabe que o cérebro humano é bastante mais complexo, permite-nos perceber o que se passa com um recém-nascido. Paul MacLean descreveu o cérebro humano como sendo constituído por três regiões: reptiliano, límbico e neocórtex.

Cérebro	Função
Cérebro reptiliano	Gere o instinto de sobrevivência
Cérebro límbico	Gere as emoções e a parte relacional
Cérebro neocórtex	Gere a parte cognitiva, das aprendizagens

O ser humano só consegue ativar uma região se todas as necessidades da região anterior forem satisfeitas. Ou seja, ninguém consegue interagir emocionalmente com outra pessoa se estiver a fugir de um animal selvagem. Do mesmo modo, não podemos estar disponíveis para aprender se as nossas necessidades relacionais não estiverem satisfeitas, e isto justifica, por exemplo, o porquê de muitas crianças com problemas familiares e a viver em ambientes hostis e de violência terem dificuldades de aprendizagem: elas não são menos capazes ou menos inteligentes do que as outras crianças, simplesmente não estão emocionalmente disponíveis para aprender.

Para explicar o impacto do stress no recém-nascido, vamos basear-nos na região reptiliana, pois sabemos que o recém-nascido está constantemente em modo de sobrevivência, tem a noção de que é um ser totalmente dependente e que sem a sua mãe/cuidador não poderá sobreviver. O cérebro reptiliano é influenciado essencialmente por dois conjuntos de hormonas: as hormonas de stress e as de bem-estar.

As **hormonas de stress** são essencialmente o cortisol e a adrenalina. A primeira fornece-nos energia para fazer face ao stress, enquanto a segunda prepara o nosso corpo para esse stress, mantendo-o em estado de alerta para poder reagir e mesmo fugir se necessário, provocando um aumento da frequência cardíaca e respiratória, da tensão arterial, etc. Um bom exemplo deste estado de alerta é o pós-parto imediato. O corpo da mãe durante o parto produz doses importantes de adrenalina e cortisol, de tal forma que a maioria das mães refere que durante cerca de 24 horas após o parto (às vezes mais) sente dificuldades em dormir.

Já as **hormonas de bem-estar** são essencialmente a ocitocina, a hormona do apego, e a dopamina, uma hormona «compensatória» que nos transmite uma sensação de bem-estar cada vez que satisfazemos uma necessidade do nosso corpo (comer, ir à casa de banho, etc.)

Estas concentrações hormonais, ou seja, a quantidade de hormonas de stress vs. bem-estar produzidas pelo organismo, influenciam igualmente, em grande, escala o recém-nascido. Ter conhecimento desta realidade, dos fatores de stress e de como podemos agir para a sua prevenção, vai permitir à mãe/cuidador estar mais atenta às necessidades do bebé e assim reagir de forma mais adequada às suas manifestações.

Mas afinal, o que é suscetível de provocar stress no bebé?! TUDO. Mesmo tudo. O bebé acabou de nascer, estava num lugar onde se sentia totalmente seguro, protegido e confortável, e, de repente, tem de gerir uma quantidade infinita de estímulos sensoriais que lhe chegam a cada segundo. O bebé nunca sentiu fome, sede, frio, calor, fralda molhada, nunca ouviu sons como agora, nunca tinha sido exposto a diferentes intensidades de luz e a tantos odores da forma como acontece desde que nasceu. Nesta fase, estas sensações são percebidas pelo bebé como agressivas e potencialmente perigosas.

Em julho de 2020 foi divulgado o resultado de um estudo levado a cabo pela Universidade de Genebra em conjunto com o Hospital

Universitário de Genebra¹, que analisou esta questão da hipersensibilidade sensorial do recém-nascido, neste caso a reatividade do recém-nascido aos diferentes odores. Foi realizada uma ressonância magnética cerebral entre o primeiro e o sexto dia de vida de cada bebé, para avaliar a reatividade cerebral quando expostos a odores fortes agradáveis e desagradáveis. Os bebés que mostraram uma maior reatividade aos odores desagradáveis foram os bebés que apresentaram um tempo médio de choro mais elevado às 6 semanas de vida. Nesses mesmos bebés, observou-se na ressonância magnética que duas áreas do cérebro, que parecem estar também relacionadas com a sensação de dor e autorregulação, foram particularmente ativadas.

Por volta dos 3 meses, a maioria dos bebés começa a ter capacidade de integrar e reconhecer os estímulos sensoriais, e assim o seu nível de stress baixa substancialmente. Outros bebés, por alguma razão, continuam neste registo de stress, intensidade e exigência, e, neste caso, falamos então de bebés intensos. O bebé intenso é um tema que me apaixona, e, tendo em conta a falta de apoio e reconhecimento das dificuldades destes bebés e das suas famílias, decidi reunir uma equipa de profissionais experientes para que estas famílias possam ter o apoio que merecem: a Dra. Inês Claudino, pediatra, o Dr. Gonçalo Trafaria, osteopata infantil, a Dra. Olga Simões, psicóloga, a Patrícia Alegre, hipnoterapeuta e educadora emocional, a Sara Valente, terapeuta ocupacional especialista em integração sensorial, e a Dra. Ana Ferreira, especialista em medicina do sono. Pode saber mais sobre bebés intensos e sobre o nosso trabalho em catiagodinho.pt e em bebeintenso.pt



¹ https://www.unige.ch/communication/communiqués/2020/lhypersensibilite-sensorielle-expliquerait-les-pleurs-prolonges-des-bebes/?fbclid=IwAR36QILVhM6zvBAft0WS_2WPVvRkDAiYM D0dnuXtK7dLR2A6HlogcUb_69

Os maiores fatores de stress no recém-nascido

♥ O nascimento

Determinados estudos científicos² demonstram que o nascimento é o acontecimento mais stressante na vida de um ser humano. Hugo Langercrantz, professor de Neonatologia na Universidade de Estocolmo, estudou o stress no recém-nascido imediatamente após o parto, e refere que, durante o parto, o aumento da produção das hormonas de stress no recém-nascido é muito superior à libertação destas hormonas na mãe e ultrapassa o nível dessas mesmas hormonas num adulto sujeito a um episódio de stress muito severo. Isto comprova que, de facto, durante o parto, o bebé fica sujeito a um nível de stress extremamente elevado, sendo preciso valorizar essa vivência.

♥ Ausência da mãe/cuidador

O segundo maior fator de stress no recém-nascido é a ausência da mãe. Para um recém-nascido, estar fisicamente afastado da mãe é sinónimo de ausência da mesma, pelo que, ao ser colocado num berço, mesmo que ao lado da mãe, o facto de não a sentir junto a si através do toque implica que a mãe estará ausente. Até cerca dos 9 meses, para um bebé, ele e a mãe são uma única pessoa. Quando nasce, o bebé tem a consciência de que é completamente dependente da sua progenitora para sobreviver. Ao afastar-se fisicamente desta, o recém-nascido não tem capacidade para avaliar se a mãe está na cama ao seu lado nem se está em segurança. Para ele estar afastado significa apenas estar desprotegido e vulnerável.

O bebé humano está programado para estar em constante contacto físico com a mãe. Porquê? Se tivermos em conta a nossa evolução enquanto espécie, podemos compreender melhor o porquê desta necessidade de contacto. Na verdade, estima-se que, há cerca de

² <https://www.nature.com/articles/pr19771373>; <https://europepmc.org/article/med/3280659>

70 mil anos, a espécie humana tenha estado perto da extinção, quando a população de Homo Sapiens foi reduzida a menos de 10 mil indivíduos. Estavam na savana africana, completamente vulneráveis a predadores e doenças e tiveram de ter uma impressionante capacidade de adaptação e reação face ao perigo. Não só conseguiram sobreviver, como foram evoluindo e tornaram-se ao longo dos milénios a espécie dominante no planeta Terra. Perante este cenário, como é que as mães protegiam os seus filhos? O que é que permitiu àqueles indivíduos garantir a continuidade da espécie, sabendo que tinham os bebés mais imaturos e vulneráveis à nascença? A resposta é simples: o colo!

O bebé estava em permanente contacto com a mãe, o que o mantinha não só protegido de predadores, mas também com uma temperatura adequada e permitia que fosse alimentado frequentemente. É por isso que o leite materno é um leite de digestão rápida: ao contrário de outros mamíferos, como o lobo, cujo leite sacia durante várias horas, garantindo que as crias ficam calmas durante o período em que a progenitora se ausenta para caçar, a mãe Homo Sapiens nunca poderia deixar assim o seu bebé.

Essas são duas características fundamentais que nos permitiram sobreviver enquanto espécie e que mantemos até hoje:

- a) A necessidade de contacto do bebé;
- b) O leite materno de rápida digestão que deve por isso estar disponível em livre demanda para o bebé.

É importante lembrar que o bebé de hoje não tem capacidade para perceber que nasceu em pleno século XXI, num ambiente seguro e confortável. O que explica que se o bebé se sentir afastado da mãe, podem acontecer duas coisas:

- a) **Chorar** para chamar a atenção da mãe e lembrar-lhe que é dependente dela e que precisa dela;
- b) Entrar em modo de «*shut down*», um modo de defesa, em que o bebé, ao sentir-se desprotegido, inseguro e vulnerável, e para

tentar passar despercebido a eventuais «predadores», ativa um mecanismo de sobrevivência ao entrar num sono profundo para não «atrair perigos». Os bebés que ativam este modo são geralmente chamados de preguiçosos, pois é necessária uma grande estimulação para conseguirem mamar, além de que muitas vezes ao estarem a dormir num berço separado da mãe, esta não se consegue aperceber dos sinais precoces de fome, que se manifestam na mudança de ciclo de sono, e assim o bebé volta a entrar diretamente num ciclo de sono profundo.

♥ Fome, sede, frio, calor, fralda suja, etc.

Todas estas sensações são novas para o bebé, visto que, no útero materno, este tinha as condições ideais para o seu conforto. O facto de, de repente, o bebé ser confrontado com este tipo de desconfortos até aqui desconhecidos é igualmente um fator de stress.

♥ As visitas

As visitas são outro grande fator de stress para o recém-nascido. O bebé conhece a mãe/cuidador principal, o pai e eventualmente os irmãos ou os avós se viverem todos juntos. As restantes pessoas que não pertençam ao núcleo familiar, por mais que sejam importantes para nós, são desconhecidas para o nosso bebé.

Já vimos que afastar o bebé da mãe é por si só um motivo de stress que poderá ser potenciado pelo facto de o bebé andar em colos que não conhece, com cheiros, vozes, toques que lhe são estranhos, e que não lhe transmitem qualquer sentimento de segurança, e que, ainda por cima, lhe provocam descargas de hormonas de stress por não saber se estará eventualmente nos braços de «um predador».

Na maioria dos casos, no momento em que o bebé se apercebe da presença de estranhos, ativa o mecanismo de proteção e dorme durante todo o tempo em que as visitas estão presentes, e, ao final do dia, uma vez em segurança, vai então utilizar o choro como modo de descarregar esse stress.

«Aproveite o seu bebé...
Nós somos pais para o resto da nossa vida,
eles só são crianças uma vez.»


CÁTIA GODINHO

O nascimento de um bebé pode ser uma das fases mais bonitas na vida de muitos pais, mas com o bebé surgem também muitas dúvidas e inseguranças. Neste guia prático, Cátia Godinho, enfermeira em contexto pediátrico há mais de uma década, explica-lhe **tudo o que precisa de saber no primeiro ano de vida do seu bebé**, descomplicando aquilo que pode parecer complicado.

Ao longo da sua experiência profissional, a autora tem acompanhado e esclarecido muitas famílias em relação aos seus bebés. **Essas dúvidas e perguntas, comuns à maioria dos pais, têm agora resposta com este livro.**

Com uma linguagem simples, são abordados todos os temas mais relevantes desta fase, como **as cólicas, o choro, o sono, os cuidados básicos de saúde e higiene de um bebé, a alimentação, as primeiras viroses, a febre, entre outros**. E ainda um capítulo inteiramente dedicado aos acidentes mais comuns nesta idade, com recomendações para que saiba como agir. Além da sua experiência como enfermeira, a autora também é mãe de 5 filhos, dando um carácter muito familiar e real às sugestões deste livro.

**UM LIVRO INDISPENSÁVEL PARA UMA PARENTALIDADE
MAIS SERENA E CONFIANTE.**

<p>INFLUÊNCIA um outro olhar 20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-564-227-4  9 789895 642274 Saúde e Bem-estar</p>
---	---