Primeiro ano de vida

Dicas e itens essenciais para acompanhar o crescimento do seu bebé!

Farmácia NOVADAMAIA

Conteúdos

1. Dormir 5

2. Comer 10

3. Higienizar 12

4. Passear & Brincar 14

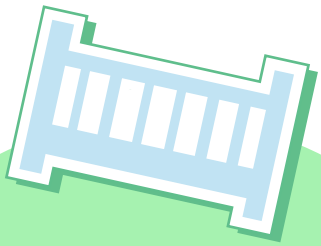
A partir do momento em que aparecem as duas riscas no teste de gravidez, a vida não mais volta a ser igual.

Contudo, a par da felicidade, surgem também as dúvidas. Uma das mais comuns é: “Será que vou ser capaz de tomar conta do meu bebé?”.
E depois, como se não bastassem as **consultas, análises e exames** associados à gravidez, aparecem as listas intermináveis: “O que levar para a maternidade”, “O enxoval do bebé”, “Os bens essenciais para o bebé”...
A verdade é que todas estas listas são subjetivas. Porque se baseiam na experiência daquela **mãe**, daquele bebé, daquela **família**. E o que é

importante para uns pode não fazer sentido para outros, daí a importância de cada item ser bem explicado e fundamentado.

Nas próximas páginas deste ebook, vai encontrar sugestões de artigos que acompanham a evolução do seu bebé naquelas que são as quatro principais atividades do seu **primeiro ano de vida**: dormir, comer, higienizar e passear/ brincar.

1. Dormir

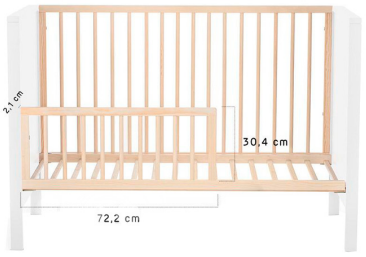


Durante a **gravidez**, é comum ouvir-se o célebre conselho profético “aproveita para dormir antes de o bebé nascer”.

Esta sugestão seria muito útil caso fosse possível acumular um banco de horas de sono, mas infelizmente não é assim que funciona.

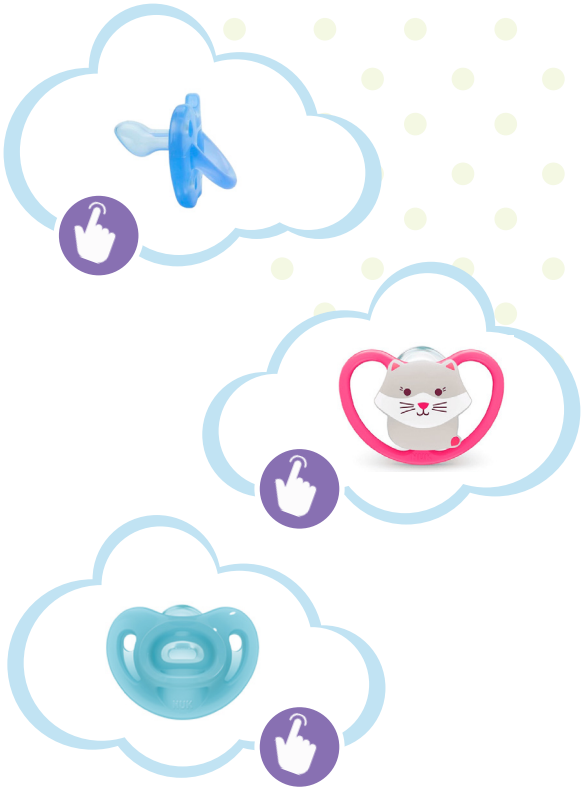
Portanto, resta aos **pais** garantirem que o seu bebé tem as melhores condições para que possa **dormir bem**.

Nos **primeiros meses de vida**, os bebés podem acordar várias vezes durante a noite. Seja por fome, frio, calor ou desconforto, a verdade é que eles gostam de sentir a **proximidade dos pais**. Um berço acoplado pode ser uma solução para minimizar a sensação de afastamento. Assim, consegue manter o seu bebé à distância de um braço, evitando ter de se



levantar e despertar completamente. Lembre-se que, durante nove meses, o seu filho viveu aconchegado dentro da **barriga da mãe** e, de repente, passou a ter muito espaço em seu redor, o que pode ser assustador. Um ninho vai fazê-lo sentir-se mais aconchegado e protegido, ajudando a que se mantenha tranquilo enquanto dorme.

Por falar em tranquilidade, a chucha também pode ser uma aliada no que diz respeito a **acalmar o seu bebé**, uma vez que dá resposta ao seu reflexo primitivo de sucção.
Tenha em atenção que, caso pretenda que o seu bebé seja amamentado em exclusivo, a introdução da **chucha** só é aconselhada a partir da



terceira semana de vida, quando a **amamentação** já estiver bem estabelecida.
As espreguiçadeiras são portáteis e muito úteis nos primeiros meses de vida do bebé. Quer esteja a adiantar o almoço na cozinha ou a ver televisão na sala, poderá ter sempre o seu bebé por perto com o **máximo de conforto** e **segurança**. Atualmente, já existem **espreguiçadeiras** com sistemas de balanço e/ou vibração que relaxam o bebé e o ajudam a **dormir**.

O QUARTO DO BEBÉ

Quando estiver mais crescido, ou quando fizer sentido para a família, o bebé poderá passar para o seu próprio quarto. Aquele que preparou com tanto cuidado e carinho. Vai precisar de uma cama de grades, que é maior do que o berço inicial, e na qual dormirá até aos 2 ou 3 anos. Esta **cama** quer-se **sólida e estável** e as grades devem ter, pelo menos, 60 cm de altura. A distância entre as barras das grades deve ser inferior a 6 cm para evitar que o bebé fique preso. Uma luz de presença é um artigo não muito óbvio, mas revela grande utilidade. Vai ajudar a criar um **ambiente tranquilo** na **hora de deitar**, sendo uma luz de apoio nas deslocações noturnas entre

quartos. Nesta fase de mudança de quarto, para que os pais possam ficar tranquilos, um intercomunicador vai permitir que ouça qualquer **choro ou ruído** vindo do quarto do bebé. Existem modelos que transmitem apenas áudio e outros que aliam a imagem ao som. Podem ter vários extras como visão noturna, sensor de temperatura, zoom digital, entre outros.

2. Comer

A segunda atividade primordial do seu bebé no primeiro ano de vida é a **alimentação**.

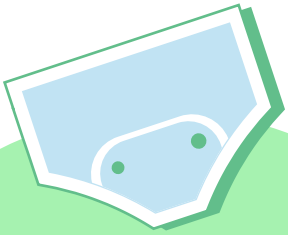
Seja amamentado ou alimentado através de biberão, o seu bebé vai beber apenas **leite materno** ou leite de fórmula nos primeiros meses.

O primeiro ano de vida de um bebé corresponde a um período de **crescimento muito rápido** e de grande evolução em vários aspetos. Durante este ano, o seu bebé aprenderá a sorrir, a **reagir a estímulos**, a sentar-se, a manter-se de pé e a **gatinhar**. No fim do primeiro ano, talvez consiga andar e dizer algumas palavras. É, contudo, importante salientar que a evolução normal não deixa de ser um **processo individual**, portanto diferente de bebé para bebé.

Por volta dos 4-6 meses, o seu bebé começa a diversificar os seus alimentos. Para a **hora da refeição**, vai precisar de uma cadeira que permita que ele se junte à mesa com a família a explorar novas texturas e sabores. Sugerimos que procure uma **cadeira segura** (alta, com pernas abertas e estáveis, e cinto de segurança), fácil de limpar, evolutiva e, claro, confortável.

Regra geral, a introdução dos alimentos começa pelas sopas ou papas. Para tornar a hora da refeição ainda mais atrativa, tenha também pratos, talheres e copos adequados à sua pequena boca e mãos. E que sejam também resistentes, pois há uma forte probabilidade de o bebé atirá-los ao chão.

3. Higienizar



A higiene é uma atividade da responsabilidade dos pais e, em alguns casos, de outros membros do círculo familiar.

A hora do banho é uma altura muito esperada, pois é um momento especial de **relaxamento** ou **brincadeira**. Como o bebé é muito pequeno, uma **banheira** de pequenas dimensões traz mais **conforto e segurança**, tornando a experiência mais agradável. Hoje em dia, existem vários tipos de banheiras, mas na hora de escolher, considere o tempo que lhe vai dar uso e o local onde vai dar **banho ao bebé**.

Antes de colocar o seu pequeno dentro de água, certifique-se que a **temperatura** está entre os 36-37°C, recorrendo a um termómetro.

Após o banho, é hora do spa. Secar o corpo do bebé com uma toalha suave, massajar com um creme adequado à sua pele sensível e cuidar do cabelo e das unhas, que crescem a uma velocidade vertiginosa, são algumas das principais rotinas.

Por último, não pode faltar a muda da fralda. Experimente várias marcas e modelos que sejam suaves e absorventes para que o seu bebé esteja o mais **confortável e seco** possível.

4. Passear & Brincar

Ter um bebé não tem de ser sinónimo de ficar em casa.

Felizmente, hoje em dia, existem muitas opções para transportá-lo de forma segura, desde os primeiros dias de vida.

Nos primeiros meses, pode optar por carregá-lo num porta-bebés. O seu filho vai adorar passear no colo dos **avós** e os **pais** também vão adorar ter a sua cria bem perto, além da grande vantagem de ficarem com as mãos livres.

Existe um grande leque de opções, mas o **porta-bebés** mais adequado vai depender de fatores como: a **idade** e o **peso do bebé**, a estação do ano em que vai ser utilizado, o grau de facilidade de colocação, o orçamento, entre outros.

Experimente vários modelos e veja qual a melhor opção para a sua **família**.

O carrinho de passeio é a maneira mais tradicional de passear o seu bebé e pode acompanhá-lo até aos 3/4 anos.

Existe uma grande variedade de opções e preços, o que pode tornar a escolha difícil. É então importante ter em mente o orçamento disponível, o estilo de vida e **necessidades da família**, bem como o espaço para acomodar o carrinho, seja na bagageira do carro, seja em casa.

Já que falamos em carro, um dos artigos essenciais é a cadeira auto. E este é mesmo um bem essencial porque não só é obrigatório por lei, como também vai **garantir a segurança** do seu filho durante todas as viagens de automóvel. Esta cadeira deve ser escolhida de acordo com a idade e tamanho do seu filho e deve estar devidamente **homologada**.

Por último, mas não menos importante, falemos das brincadeiras! Tão importantes para o desenvolvimento da criança e para o estreitar de laços entre pais e filhos.
A partir dos 3 meses, o seu bebé vai começar a ter uma melhor perceção do que se passa à sua volta e vai passar a **interagir com mundo** que o rodeia. Além de brincar com os pais, existem brinquedos adequados a cada etapa do seu crescimento.

Como vimos, este primeiro ano é muito rico e intenso no que diz respeito ao **desenvolvimento do seu bebé**.

Por isso, procure brinquedos que estimulem experiências de acordo com o nível de desenvolvimento em que ele se encontra, garantindo também que sejam **seguros**. Podem parecer demasiadas coisas para absorver, mas acredite que este primeiro ano de vida do seu bebé vai passar a voar.

Aproveite-o da melhor maneira possível!

Sabemos que preparar a chegada de um bebé é uma fase tão maravilhosa quanto assoberbante e, por vezes, confusa.

Na **Farmácia Nova da Maia**, pode contar com uma equipa de profissionais sempre disponível para esclarecer as suas dúvidas e prestar o melhor aconselhamento.

Explore a nossa categoria Mamã e Bebé e encontre uma vasta gama de produtos que acompanham o **crescimento do seu bebé** no primeiro ano de vida.
Como também sabemos que esta é uma altura financeiramente exigente, disponibilizamos **promoções** constantes e imensos **artigos de Puericultura ao melhor preço**.

VISITAR LOJA ONLINE

Farmácia
NOVADAMAIA

SOBRE A FARMÁCIA NOVA DA MAIA

Reunimos uma equipa jovem, qualificada e sempre disponível para o apoiar ao longo do crescimento do seu bebé.

Aproveite cada segundo desta etapa tão bonita da sua vida para estar em família. Acedendo à nossa loja online, pode fazer as suas compras e aviar as suas receitas sem sair de casa (serviço disponível nos concelhos da Maia, Gondomar, Matosinhos, Porto, Santo Tirso, Trofa, Vila do Conde e Valongo).

Sempre que quiser estar mais perto de nós, acompanhe o nosso blog e fique a par de informações muito úteis para o seu dia a dia.

Venha visitar-nos

Rua da Espinhosa 642, RC
4475-699 Maia

+351 22 986 44 11
online@farmacianovadamaia.pt
farmacianovadamaia.pt