

Luís Araújo Pinheiro

manual para pais

**de primeira viagem
(e seguintes...)**

ebbo
edições



ÍNDICE

1 – Nota introdutória – os porquês deste livro	13
2 – A gravidez, o parto e o nascimento	15
■ Gravidez	15
■ Preparar o parto	17
■ A escolha do pediatra e a consulta pré-natal	18
■ O que é preciso levar para a maternidade?	19
■ Nascimento	19
■ Apgar	20
■ Criopreservação de células estaminais	21
■ Na maternidade	22
■ Depressão pós-parto – “baby blues”	23
■ Teste do pezinho	24
■ Boletim de saúde infantil e juvenil	25
3 – O regresso a casa	27
■ O cantinho do bebé	28
■ A roupa do bebé	30
■ Como se pega no bebé?	31
■ Como se deita o bebé?	33
■ A música e o recém-nascido	35
■ A chegada de um irmão	36
■ Consultas e saídas de casa	38
4 – O exame do bebé – normal e variantes	39
■ Reflexos arcaicos do recém-nascido	39
■ A pele	41
■ Cabeça e o pescoço	44
■ Tórax	48
■ Abdómen	49
■ Costas	50
■ Genitais	50
■ Membros e anca	52
■ Os sentidos	53
5 – A alimentação	55
5.1 – Aleitamento materno	55
■ Quando se começa a alimentar o bebé?	56
■ Como deve ser a mamada?	59
■ As posições	60
■ Problemas com os peitos	62
■ Bicos e mamilos	62
■ Mamas cheias e dolorosas	63

■ Outros problemas com as mamadas.....	65
■ O bebé não se cala. Será fome, e o meu leite não é bom?	65
■ Posso guardar leite e dá-lo ao bebé?	66
■ Quanto tempo devo amamentar?	67
■ Como desmamar?	68
■ Posso dar água?	69
■ Alimentação da mãe, medicamentos e produtos durante a amamentação	69
5.2 – Alimentação com leites ou fórmulas infantis	71
■ Leites ou Fórmulas Infantis – quando, como, quais?	71
■ Como se preparam os biberões? Tipos, tetinas, problemas	71
■ Mudanças de leites	74
■ Leite de vaca, leites 3 e de crescimento. Quando iniciar?	75
5.3 – A diversificação alimentar e suas dúvidas	76
■ Papas de Cereais sem Glúten	78
■ Caldo de Legumes e Fruta	80
■ Carne	81
■ Papas com Glúten, iogurte, outras Frutas	82
■ Peixe	83
■ Gema de ovo, citrinos	84
■ Boiões?	85
■ Sal, açúcar, mel, especiarias	85
■ Ementas, regimes especiais	86
■ Alergias e intolerâncias alimentares	86
■ Dificuldades Alimentares. O “não quero” e outras!	88
■ Obesidade Infantil	90
6 – Primeiros meses e suas interrogações.....	91
■ Arrostar	91
■ Bolçadelas e regurgitações	93
■ Choro e cólicas.....	95
■ Chucha ou dedo?.....	99
■ Icterícia do recém-nascido	101
■ O chichi, as fraldas e as suas modas	104
■ O sono do recém-nascido	107
■ Síndrome da morte súbita do lactente	111
■ Soluços e espirros	114
■ Trânsito intestinal e suas variantes	115
■ Transporte do recém-nascido	117
■ Ao colo	117
■ No automóvel	117
■ Cadeiras e carrinhos	119
7 – Higiene e cuidados com a pele	121
■ Banho e produtos para a pele	122



■ Cuidados com o umbigo	124
■ A zona das fraldas	125
■ Cortar as unhas	127
■ Dermite seborreica e crosta láctea	128
■ Eczema atópico	128
■ Massagem do bebé	129
■ Praia, protecção solar e cuidados	132
8 – Crescimento e desenvolvimento	135
8.1 – Desenvolvimento estatura-ponderal	135
■ Percentis – é preciso percebê-los!	135
8.2 – Desenvolvimento psico-motor	139
■ Etapas do desenvolvimento	139
■ 1.º trimestre de vida	139
■ Dos 2 aos 6 meses	141
■ Dos 6 aos 12 meses	141
■ Aquisição da marcha e da fala (variações)	143
■ Estimular a criança	144
■ Perturbações do foro psicológico	146
■ Agressividade, mordeduras, bater	146
■ Birras	147
■ Divórcio	148
■ Gaguez, tiques	149
9 – Vacinar, com o quê e quando	151
■ As vacinas do programa nacional de vacinação (pnv)	151
■ Outras vacinas	152
■ Vacina conjugada contra o pneumococo	152
■ Vacina contra o rotavírus	152
■ Vacina da varicela	153
■ Vacina contra a hepatite A	153
■ Vacina contra a gripe	154
■ Precauções e efeitos da administração de vacinas	155
■ Atrasos de vacinas	155
■ Intervalos entre vacinas	155
■ Contraindicações para vacinar	156
10 – Temas gerais do dia-a-dia	157
■ A criança e as alergias. Asma, rinite, urticária	157
■ Análises, radiografias	159
■ Andarilhos e parques	160
■ Animais de estimação	162
■ Avós, empregadas, amas ou creches?	164
■ Brinquedos	166
■ Dentição	168
■ Dentição de leite	168

■ A “raiva” dos dentes	169
■ O flúor	170
■ Traumatismos dentários	171
■ Dentes pigmentados.....	171
■ Mau hálito	172
■ Ranger de dentes	172
■ Desporto e natação	173
■ Enurese (chichi na cama)	174
■ Gémeos	175
■ Grupos de sangue	177
■ Hábitos de higiene e desfralde	178
■ “Ir atrás do choro” ou os espasmos do mimo	179
■ Os pés com ou sem sapatos	181
■ Rastreios de saúde	184
■ Será que ouve bem?	185
■ Será que vê bem? Olhos tortos/estrabismo.....	186
■ Tabaco e a criança	187
■ Viagens	188
■ Vitaminas. Para quê?	190
11 – A criança e as doenças	191
11.1 Sinais de alarme e urgências	191
■ Sinais de alerta	192
■ A – estado geral.....	192
■ B – pele	192
■ C – respiração	193
■ D – sistema nervoso	193
■ E – gastrointestinais	193
■ F – recém-nascidos	193
11.2 Sintomas e situações mais frequentes	194
■ Febre	194
■ A dor	196
■ Vômitos e diarreia	196
■ Falta de ar	199
■ Convulsões febris	199
■ Tosse	200
■ Gânglios	201
■ Sopros cardíacos	202
11.3 Doenças infecciosas mais frequentes	204
■ Conjuntivites	204
■ Amigdalites	204
■ Otites.....	205
■ Infecções urinárias.....	206
■ Infecções da pele e das mucosas	206
■ Gastroenterites agudas	208



■ Meningites	208
■ Septicémia.....	210
■ Víruses, o que é isso?	210
11.4 Doenças do aparelho respiratório	212
■ Rinofaringites, resfriados comuns, constipações	212
■ Laringites ou falsos crupes	213
■ Bronquiolites	214
■ Tosse convulsa	215
■ Pneumonias, broncopneumonias e “princípios” de pneumonias ...	215
■ “O meu filho está sempre doente”	216
■ Fisioterapia respiratória	217
11.5 Doenças exantemáticas ou com “borbulhas”	218
■ Exantema súbito, roséola ou 6.ª doença	218
■ Varicela	219
■ Escarlatina	220
■ 5.ª doença, doença da bofetada ou eritema infeccioso	221
■ Rubéola	221
11.6 Evição escolar	223
12 – Acidentes e prevenção	227
■ Acidentes na criança	227
■ Quedas e traumatismos cranianos	227
■ Feridas e cortes	228
■ Queimaduras	228
■ Choques eléctricos	228
■ Engasgamento e aspiração de corpos estranhos	229
■ Intoxicações	232
■ Afogamento	232
■ Acidentes com anéis, pulseiras e afins	233
■ Mordeduras de animais e picadas de insectos	233
■ Prevenção de acidentes/medidas de segurança	235
■ Cuidados de segurança dentro de casa	236
■ No quarto de dormir	237
■ Na cozinha	237
■ Na casa de banho	238
■ Cuidados de segurança fora de casa	238
■ No jardim	239
■ Na praia ou na piscina	239
13 – O pediatra e a ansiedade dos pais	241
14 – Palavras finais	243
Links e telefones úteis	244
Índice remissivo	245