



Conselhos para pais de primeira viagem

Alguns conselhos para tornar mais fácil a tarefa de ser pai
Parabéns, papai! Chegou a hora! Finalmente estão em casa com seu bebê! E agora?

Nesse momento, é normal ter inúmeras dúvidas como: "Quantas vezes devemos trocar a fralda?", "Quanto ele deve dormir?", "Qual é o choro de fome, de dor ou de irritação?" ou "Estará bem assim ou precisa de mais mantas"?

Fiquem tranquilos! Tudo ficará bem, com certeza estão pensando que este é um momento muito diferente em suas vidas e é normal que não saibam 90% das coisas, nenhum bebê vem com manual de instrução para ser mãe ou ser pai.

Veja 10 dicas para os pais de primeira viagem

1. Aproveitem o momento

É claro que muitas perguntas virão às suas cabeças constantemente, mas não se esqueçam que estarão vivendo um momento maravilhoso, portanto, deixem as preocupações de lado e tratem de aproveitar completamente esta época como mãe, pai e companheiro.

2. Pedir ajuda não faz mal

Certamente dentro do seu grupo de amigos ou até mesmo na família, os irmãos ou os primos já foram pais e, obviamente os avós do bebê, então, sem problema algum, corram atrás deles para tirar todas as suas dúvidas. Lembrem-se o que nos diziam na aula "nenhuma pergunta está fora do lugar", sem rodeios podem dividir todas as suas preocupações.

3. Comuniquem-se como casal

A chegada do bebê mudará a dinâmica do casa, haverá menos tempo para estarem sozinhos e com tanta atividade, também não terão muita energia, por isso é importante manter a comunicação o tempo inteiro, falar como se sentem e o que precisam, isso os ajudará a se entender melhor e fortalecer sua relação.

4. Como segurá-lo?

Agora o bebê é muito delicado e você deve segurá-lo com muito cuidado, sem movimentos bruscos e apoiando sua cabecinha o tempo inteiro. É conveniente sustentar sua cabeça e a coluna cervical, colocando a mão no pescoço do bebê. Existem muitas técnicas para carregá-lo, mas o importante é que tanto o bebê, como vocês, devem se sentir confortáveis, tentem não agitar o bebê, já que a sustentação da sua cabecinha ainda está se desenvolvendo.

5. Como fazê-lo dormir?

Quando fizerem o bebê dormir, assegurem-se de acomodá-lo de barriga para cima ou de lado para evitar a morte súbita.

Enquanto estão acordados, os bebês podem permanecer recostados sobre sua barriga. Esta postura os ajuda a ter um melhor controle encefálico e a exercitar os músculos necessários para manter-se sentados, virar seu corpinho, se arrastar, engatinhar, ficar de pé etc.

6. Estabeleçam uma rotina para o bebê

As necessidades de um recém-nascido são muito simples, basicamente incluem comida, sono, brincadeiras e mimos. Quando estabelecem uma rotina para estas atividades, a vida se torna mais fácil, já que assim o bebê sabe o que esperar e quando. Por exemplo, realize as mesmas brincadeiras depois do banho e depois coloque-o para dormir. Tudo dependerá de suas próprias atividades.

7. Perda de peso durante os primeiros dias

Uma preocupação comum dos pais é quando percebem que os pequenos, somente alguns dias depois de chegar em casa, perderam peso. Isso se deve quase sempre por uma perda de líquidos “extra” que acontece depois do parto e é algo normal.

8. Cuidado do umbigo

Outra preocupação quando se tem um recém-nascido em casa é o cuidado do umbigo e a cura do cordão.

O que os profissionais de saúde recomendam é que se troque a fralda e limpe a região, usando gaze esterilizada, umedecida em álcool. É necessário que o umbigo esteja sempre seco e que não roce a fralda para não causar irritações.

9. O que fazer quando seu bebê chorar?

Algo que sempre preocupa os pais de primeira viagem é o choro do bebê, já que não pode se expressar com palavras e precisa de alguma coisa ou algo o incomoda, só pode fazer chorando. É importante diferenciar quando se trata de um choro de fome, dor, incômodo etc. Alimente, veja sua fralda e a temperatura do seu corpo, se tudo estiver em ordem e ele continua chorando, talvez só precise se acalmar um pouco, pegue no colo enquanto o balança suavemente, dê um passeio tranquilo pelo quarto enquanto fala com ele, fazendo uma massagem.

10. Como organizar as visitas ao bebê?

Algo que acontece quando há um recém-nascido em casa são as visitas dos familiares e amigos para conhecê-lo. O recomendável é que as visitas sejam restritas para evitar a exposição desnecessária a bactérias e vírus que possam deixá-lo doente, bem como uma possível hiperestimulação no bebê e na mãe.

Por que a presença do pai é importante?

A paternidade já não é como antes e o pai se tornou muito importante na criação e apoio dos filhos, em especial quando são pequenos.

Deixamos 2 dicas que podem te ajudar nesse momento.

1. Fortalecer os laços de pais e filho

O pai tem um papel fundamental na criação do bebê; use seu tempo para criar laços indestrutíveis com seu filho.

Se a mãe já não está alimentando o pequeno, pode ser o pai que comece a alimentá-lo e aproveitar este tempo para desenvolver a linguagem conversando com ele. Não achem que seu filho não receberá todas essas informações por não poder responder, ao contrário, o bebê terá maior estímulo graças a esta aproximação.

2. Papai canguru

Algo que ajuda muito os bebês, em especial os recém-nascidos, é a técnica de pai canguru. Uma vez avaliada a saúde e estabilidade do bebê recém-nascido, entra em prática o papai canguru, que, através da ajuda de uma faixa, sustenta seu pequeno contra o peito em contato com sua própria pele, enquanto a mãe se recupera do parto. Desta forma, o pai se torna parte ativa no nascimento e criação e ajuda ao bebê, já que o contato com a pele previne complicações e fortalece os laços.

Também é responsabilidade do pai trocar a fralda, dar banho no bebê ou passar pomada, estes são momentos que reforçam os laços entre pai e filho.

O mais importante é saber que este pequeno somente espera todo o amor que vocês têm por ele e podem dar, por isso, confiem em seu instinto paternal e vivam este maravilhoso momento plenamente.

Fonte: Nestle baby and me

Endereço:

Centro Empresarial Jardins do Brasil

- Av. Hilário Pereira de Souza, 406/492 - 20º Andar
Sala 2001 - Torre 2 - Centro - Osasco - SP
CEP 06010-170

Contatos:

- (11) 4624-4040 (consultório)
- (11) 98821-8578 (celular e WhatsApp)