



# CURSO DE GESTANTE

GestaVida

## Meu bebê nasceu e agora!

### O QUE ESPERAR?

A chegada do bebê em casa pode ser cercada de medos e dúvidas. Entender um pouco do que é esperado nessa fase e como será a nova rotina com o bebê em casa, te ajudará a ter tranquilidade neste momento.

### FEZES E URINA

Durante o primeiro mês de vida, o bebê precisa fazer durante o dia, de 6 a 8 vezes xixi e pelo menos 1 vez cocô. Esse é um sinal de que ele está bem hidratado e alimentado. Após o primeiro mês, o bebê pode ficar até 10 dias (bebês em amamentação exclusiva) e até 5 dias (bebês em uso de fórmula) sem evacuar, desde que ele esteja bem e sem sinais aparentes de desconforto.



### CHORO É SINAL DE FOME?



Não, nem sempre. O seu bebê chora por vários motivos.

Ele chora porque tem fome, sono, dor...

Chora porque está sujo e até porque ele simplesmente quer ficar pertinho de você, no seu colo.

Com o tempo, você vai saber identificar o que o choro do seu bebê quer dizer.

### QUANDO MEU BEBÊ VAI DORMIR?

Os bebês não dormem como os adultos então, esperar que o bebê durma a noite toda é se sacrificar mentalmente todos os dias!

Já ouviu falar em exergestação?

Quando os bebês estão se sentindo seguros, eles ficam mais relaxados e dormem melhor.

Por isso, o berço tem espinho! Ele sempre irá preferir seu colo, estar ao seu lado do que dormir sozinho.

Tenha paciência e durma perto do seu bebê nos primeiros meses de vida.



INFORME-SE! #INFORMAÇÃOGERACONFIANÇA



# CURSO DE GESTANTE

GestaVida

## Meu bebê nasceu e agora!

### O PEITO NÃO É SÓ PARA ALIMENTAR

Alguns bebês têm maior necessidade de sucção e ficarão mais tranquilos no peito. Bebê no peito libera endorfinas e por isso, indicamos fazer vacina no bebê com ele no peito pois, ele irá sentir menos dor.

Peito acalma.

Coloque no peito sempre que você e seu bebê quiserem e se sentirem bem.

Bebês precisam de colo!



### CONHEÇA SEU BEBÊ E VIVA UMA MATERNIDADE MAIS LEVE



A informação te deixará segura para tomar decisões, mas o mais importante é você conhecer diariamente seu bebê, entender suas preferências e aprender a reconhecer os choros dele! Escute seu bebê! Ele tem muito a te dizer.

Conhecer o seu bebê te ajudará a evitar comparações. Não existe fórmula mágica. Você aprenderá a ser mãe vivendo o dia a dia e isso ajuda a tornar a maternidade mais leve.

### A HORA DO BANHO



É um mito dizer que seu bebê precisa tomar banho de água mineral ou que você precisa ferver a água antes do banho. Você pode utilizar a água do chuveiro para esse momento.

O banho pode ser dado em banheira, balde e chuveiro independente da idade.

Prefira sabonetes líquidos, de PH neutro e sem cheiros fortes. Sim. O bebê não precisa tomar banho todos os dias e se for dar mais de um banho, dê somente um com sabonete e os outros apenas com água.



INFORME-SE! #INFORMAÇÃOGERACONFIANÇA