

[Click Here](#)



realmente iria ser necessário, uma banheira, um trocador, uma alcofa, roupas, fraldas de pano e pouco mais. Ao longo dos anos foram surgindo imensos produtos, marcas, muitas variedades do mesmo produto, como as banheiras, carrinhos, etc. Surgiram igualmente produtos aos quais chamo de "extras não propriamente necessários" ou mesmo "não necessários" e outros que até nos trouxeram algo de bom, ou seja, que surgiram para nos ajudar. Por isso, cada vez mais se torna importante uma boa organização. Quando sabemos que vamos ser pais, devemos começar por criar uma lista dos produtos que vamos realmente precisar. Depois, perceber se os amigos ou família nos vão emprestar ou oferecer algo, para de seguida começarmos as compras daquilo que realmente vamos precisar. A vossa Babieswahaat recomenda organizarem por duas grandes listas, a lista da mãe e a lista do bebé. A Lista da mãe pode ser organizada em 3 partes: O que vou precisar para a gravidez; O que irei precisar para os meus cuidados no pós-parto; Produtos que me vão ajudar na amamentação. A lista do bebé torna-se mais complexa e pode ser organizada por: Roupas a ter para o nascimento e primeiro mês de vida; Enxoval (lençóis, mantas); Produtos de Higiene, produtos para a muda da fralda e outros; Produtos de maiores dimensões (banheira, berço, etc.); Transporte do bebé. Quando se fala no enxoval do bebé, não nos podemos esquecer da mãe. Um dos temas a que sou bastante sensível, são os cuidados maternos no pré e pós parto. Mamãs, não se esqueçam que devem estar bem tanto fisicamente como psicologicamente para terem energia para cuidarem do vosso bebé. Vamos então começar pela mamã. Quais os essenciais para a mamã? A lista da mamã deve conter essenciais como os cremes hidratantes e anti-estrias e o suplemento vitamínico recomendado pelo seu médico. De seguida, para o pós-parto recomendo terem camisas ou pijamas que facilitem a amamentação (com alças ou botões na frente) e não precisam comprar necessariamente roupa de maternidade que depois nunca mais vão usar. Optem por roupa que gostem, que se sintam bem e muitas vezes não precisam de ir para opções caras. Para os cuidados de higiene maternos é necessário pensar no conforto e numa correta higiene íntima, prevenindo infeções, uma vez que a mamã se encontra a ter perdas de lóquios e ainda poderá ter pontos de sutura no períneo ou abdominal. Por isso, devem saber que opções são as mais adequadas, que para os cuidados maternos, são bastante importantes. Pensos de higiene de algodão (preferência); Cuecas subidas e adaptadas ao corpo (confortáveis); Soutiens de amamentação que devem ser comprados no terceiro trimestre devido ao crescimento do peito; Gel íntimo para a lavagem do períneo, adequado para o pós-parto devido ao pH específico ou um sabão neutro. As cuecas de incontinências ou as cuecas descartáveis, são desaconselhadas. As cuecas descartáveis acabam por não se adaptar ao corpo e podem surgir manchas de sangue. As cuecas de incontinência apesar do conforto que proporcionam às mulheres, levam a uma maior probabilidade de infeção, pelo excessivo tempo de utilização, devido à sua enorme absorção. Para os cuidados com a amamentação, costumo aconselhar o uso de creme próprio para os mamilos a partir das 36 semanas de gravidez e a levarem na mala da maternidade para usarem assim que possível, sempre após amamentarem. É importante optar por um creme próprio e adequados para a amamentação. Atualmente, dou duas opções de produtos: Creme para os mamilos; Placas de hidrogel; Conchas de proteção dos mamilos. Ou Conchas de prata; Discos de amamentação. Mas, não se esqueçam mamãs, o vosso leite será sempre o melhor hidratante que devem colocar nos mamilos e aréola. Outros produtos que surgiram para ajudar com a amamentação são: a almofada de amamentação, que permite manter uma postura correta enquanto se amenta; e as placas de gel para o calor e frio que podem vir a ser uteis na "descida do leite". E ainda, não se esqueçam de vocês mamãs. Devem manter todos os cuidados com o vosso corpo que tiveram na gravidez também no pós-parto, sobretudo os cuidados com a hidratação da vossa pele. Quais os produtos essenciais para o enxoval do bebé? Passando para o bebé, o tema torna-se mais complexo e existem produtos indispensáveis. Considero os seguintes produtos essenciais, e gosto de os dividir por grupos para facilitar as compras: Roupas; Enxoval; Produtos de higiene (produtos para o banho, produtos para mudar a fralda e outros); Produtos de maiores dimensões; Transporte do bebé. Quais as roupas necessárias para o bebé? Começo pelo tema da roupa, que tem sido o tema que mais dúvidas levanta. Quais as roupas essenciais, quais os tamanhos para o nascimento e quais as quantidades. Bem, começo por referir que inicialmente nos devemos preocupar com as roupas para o mês do nascimento e para o mês seguinte. Depois as quantidades e tamanhos irão depender do crescimento do bebé, da época do ano e da organização da casa e do casal, ou seja, se é possível lavar e secar a roupa a tempo, de modo a não ser necessária tanta quantidade. Os conselhos da vossa Babieswahaat para as peças essenciais a terem para o nascimento e primeiro mês de vida são: Gorro; Body; Calças; Baby-grow; Meias; Casaco (épocas mais frias). As quantidades: 2-3 gorros; 8-10 bodies; 6-8 calças; 8 baby-grows; 6 pares de meias; 2 casacos. Quanto ao tamanho que devem escolher para uso no nascimento e durante o mês do nascimento é o 50 cm, uma vez que a média de tamanho do bebé (comprimento) varia entre o 46-51 cm, o tamanho 50 cm será o tamanho mais adequado para que o bebé não vista nem roupa larga, nem muito justa. Aconselho sempre a validarem se o tamanho 0 meses da marca corresponde ao 50 cm. Que produtos do enxoval do bebé serão precisos? Quanto aos produtos do enxoval, são exemplo os lençóis do berço, da alcofa (caso venham a adquirir), fraldas de pano, mantas de malha e toalhas de banho. E, não se esqueçam que as quantidades dependem também da vossa organização em casa, dependendo do tempo que demoram a lavar e a secar a roupa, como já referido anteriormente. Produtos de higiene...qual a lista que devemos levar? Dou o nome a este grupo de produtos de higiene, para ajudar a organizar os produtos essenciais e que podem rapidamente ser adquiridos numa farmácia, parafarmácia ou parafarmácia online. E, para ajudar na organização dos pais, agrupei nesta lista esses essenciais: Produtos de higiene do bebé: gel de banho, creme hidratante, esponja, soro fisiológico unidoses e compressas tecido não tecido, tamanho 10×10; Produtos para a muda da fralda: fraldas, toalhitas, creme muda fralda e creme para as assaduras; Outros: Kit unhas (lima), escova e pente, aspirador nasal, biberão, chuchas, termómetro da água e termómetro corporal. Quando me perguntam quais os produtos de higiene que vão precisar para o banho do bebé, a minha resposta são apenas 2 produtos. "Dois produtos apenas?!" Sim! O creme hidratante e o gel de banho. Vejo os pais a comprar kits e normalmente os kits trazem também o champô e creme do rosto, etc. Pais, o bebé não precisa de usar champô, pois o gel do banho será suficiente para lavar a cabeça do bebé nesta fase. E também está recomendado não colocarem o creme no rosto. Logo, apenas precisam destes dois essenciais que devem ser da mesma marca, para no caso de surgirem alergias, saberem que foi aquela marca. Em relação aos cuidados que devem ter no momento da muda da fralda e na prevenção de assaduras, ensino os pais a usarem produtos que sejam o mais saudáveis para a pele do bebé, pois a pele do bebé é uma pele muito sensível e reativa. Por isso, em casa não há nada mais saudável do que o uso de água e compressas não esterilizadas, tecido não tecido (10×10) com a colocação de creme muda fralda para proteção da pele contra assaduras, possível consequência do contacto da pele com o cocó e a urina. Fora de casa, há que ser práticos papás! Recomendo toalhitas à base de água para a limpeza do rabinho, em vez das compressas. Não se esqueçam que a escolha da fralda é igualmente importante. Existem inúmeras marcas, mas o meu conselho é que optem por fraldas com boa absorção e por marcas que sejam ecológicas, biodegradáveis, ou seja, amigas do ambiente e da pele do bebé. Fraldas feitas sem produtos tóxicos, que possam ser agressivos para a pele do bebé. A minha sugestão para os meus bebés e hidratação da grávida/mamã tem sido a gama de produtos para o bebé (BabyCare) da marca ATL. Os produtos de maiores dimensões, quais são os essenciais? Quando falo dos produtos de maiores dimensões, refiro-me a: Banheira; Trocador; Berço; Alcofa (opcional); Marsúpio (opcional); Espreguiçadeira (opcional); Agora, por que tipo de banheira, que tipo de berço e trocador se deve optar? Aconselho os pais a analisarem a sua casa. Se têm espaço em casa ou necessitam de produtos que não ocupem muito espaço, uma vez que é importante para os pais fazer uma boa organização da área. Normalmente, as banheiras que recomendo são as banheiras tipo balde, uma vez que são ótimas para o bebé por permitirem que se sintam mais próximos da posição que estavam dentro da barriga da mãe, seguros. Neste tipo de banheiras o bebé está sentado e não na postura típica "para trás". E, ainda transmitem uma maior segurança aos pais no momento do banho. Recomendo que o berço escolhido para terem ao lado da vossa cama nos primeiros 6 meses seja um de menores dimensões, que permite visualizar o bebé durante o sono, tipo os NexttoMe. E, para o transporte do bebé há produtos que são necessários. Por fim, o transporte do bebé é dos temas mais importantes, e reforço aos pais que é onde realmente devem investir, uma vez que estamos a falar na segurança do bebé. Para o nascimento os pais devem ter: Ovo de transporte; Carrinho. Estes dois são essenciais. Aconselho sempre a irem a uma loja física para conhecerem e experimentarem pessoalmente este mundo. Existe imensa variedade e devem optar pelos que já foram estudados a nível de segurança na estrada, e que desta forma possuem selos de segurança/qualidade. O sistema Isofix não é um produto obrigatório, mas sim, opcional. Não se esqueçam ainda de comprar a mala ou mochila com muda fraldas portátil para levarem nos passeios e saídas de casa do vosso bebé. Uma boa organização é essencial neste mundo da maternidade. En^{ft}. Núria Durães Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstetrícia Projecto Babieswahaat