



# CUIDADOS COM O BEBÊ

Saiba como garantir a segurança dos pequenos

A PRIMEIRÍSSIMA INFÂNCIA, FASE QUE VAI DA GESTAÇÃO AOS TRÊS ANOS DO BEBÊ, É UM PERÍODO DETERMINANTE PARA O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DO SER HUMANO.

Nessa idade, a criança é mais frágil e possui pouca capacidade para reconhecer e sair de situações perigosas, por isso, depende quase que totalmente dos cuidados e atenção constantes de um adulto.

Diariamente no Brasil, 5 crianças de zero a quatro anos morrem e outras 90 são internadas em estado grave em decorrência de acidentes. Esses incidentes podem acontecer em diversas situações do dia a dia. Por isso, é muito importante se informar sobre o que pode representar um risco ao bebê e agir preventivamente. Confira algumas dicas que podem te ajudar nessa tarefa.

## BERÇO



- Use berços certificados pelo Inmetro e que sigam as normas de segurança da ABNT;
- Verifique se as grades de proteção estão bem fixas e se a distância entre elas não é maior do que 6 cm;
- O colchão usado deve ser firme e ter a medida certa para o móvel, não apresentando folgas maiores que dois dedos de espaço em relação a lateral do berço;
- Não posicione o berço próximo a janelas, luminárias, prateleiras ou móveis que possam ser usados como apoio para a criança sair de dentro dele;
- Quando o bebê começar a conseguir ficar de quatro, retire móveis e outros brinquedos que estejam pendurados;
- Conforme o bebê for crescendo, vá abaixando a altura do colchão. Quando esse estiver na posição mais baixa e a parte superior das barras laterais alcançar a região abaixo do peito da criança, é hora de fazer a transição para a cama;
- Faça inspeções regulares no berço. Caso note algum problema, conserte-o ou considere trocar o móvel.

## ALIMENTAÇÃO



- Ensine as crianças a comerem sentadas, com a boca fechada e a mastigarem muito bem os alimentos;
- Oriente as crianças a não falarem e comerem ao mesmo tempo, pois o alimento pode ser aspirado de forma involuntária, causando sufocação;
- Corte os alimentos em pedaços pequenos na hora de alimentar a criança, isso facilita a mastigação;
- Evite oferecer alimentos redondos e duros, como uvas, cenoura crua, pipoca, balas e amendoim para crianças pequenas. Caso os ofereça, corte-os em pedaços não redondos, no sentido longitudinal.

## BANHO



- Nunca deixe a criança sozinha na banheira (e até mesmo no banheiro) sem supervisão, nem por um segundo;
- Antes de começar a dar banho no bebê, deixe tudo o que você vai precisar à sua mão (toalha, shampoo etc.), mas longe do alcance da criança;
- Certifique-se de que a superfície onde será dado o banho seja firme e forte o suficiente para aguentar o peso da banheira e do bebê;
- Sempre verifique a temperatura da água imergindo e movimentando a mão por toda a extensão da banheira para ter certeza que não há nenhum ponto muito quente;
- Não dê banho nas crianças em pias ou tanques. Eles podem se desprender da parede e ferir gravemente os pequenos;
- Para evitar quedas e escorregões, seja na banheira ou no chuveiro, você pode usar tapetes antiderrapantes;
- Após o banho, esvazie completamente a banheira e a guarde virada para baixo e longe do alcance das crianças.

## INTOXICAÇÃO



- Guarde todos os produtos de higiene, limpeza, venenos e medicamentos em lugar alto e fora do alcance das crianças;
- Evite usar produtos de limpeza vendidos em embalagens reutilizáveis, como de refrigerantes. A criança pode ingerir o conteúdo do frasco por engano;
- Dê preferência por produtos cujas embalagens possuam tampas de segurança a prova de abertura por crianças;
- Ao dar medicamentos para crianças, não se refira a eles como "doce" ou "bala" e siga corretamente as recomendações de uso;
- Saiba quais plantas dentro e ao redor de sua casa são venenosas e deixe-as inacessíveis para as crianças.

## HORA DE DORMIR



- A posição recomendada para se colocar o bebê para dormir é de barriga para cima;
- Bebês devem dormir em colchão firme, cobertos até a altura do peito com lençol ou manta presos embaixo do colchão e os bracinhos para fora. O colchão deve estar bem preso ao berço e sem qualquer embalagem plástica;
- Remova do berço todos os brinquedos, travesseiros, cobertores, protetor de berço e qualquer outro objeto macio quando for colocar o bebê para dormir. Isso ajuda a reduzir o risco de asfixia;
- Evite colocar o bebê para dormir em sofás, poltronas ou outras superfícies macias que possam causar sufocação;
- Retire correntinhas ou cordões do pescoço do bebê na hora de dormir, pois eles podem causar estrangulamento;
- Em dias frios, agasalhe mais o bebê em vez de usar mais cobertas. Vestir o bebê com uma camada a mais de roupa do que o adulto está usando no dia é suficiente;
- Nos primeiros meses de vida, é recomendado que os bebês durmam no mesmo quarto que os pais, mas não na mesma cama. Utilize o berço ou cestos apropriados para essa função;
- Caso seja inevitável um adulto dividir a cama com o bebê, remova travesseiros, edredons e qualquer outra roupa de cama macia. Evite o uso de cigarro e bebidas alcoólicas;
- Crianças menores de seis anos não devem dormir na parte superior de beliches.

## TROCA DE FRALDA E ROUPA



- Nunca deixe o bebê sozinho, sem supervisão, em cima de camas, sofás, trocadores ou qualquer superfície alta;
- Enquanto estiver trocando a criança, mantenha sempre uma das mãos no corpo do bebê. Assim, você evita quedas;
- Antes de começar a troca, deixe todos os acessórios que for utilizar (fralda, pomada, algodão etc.) à sua mão, mas longe do alcance da criança.

## SEGURANÇA DAS ROUPAS



- Não coloque roupas com cordões em bebês. Para crianças de até sete anos, não é recomendado o uso de cordões ou laços com extremidades livres maiores do que 7,5 cm;
- Atenção com botões e enfeites que podem se soltar ou ser arrancados e engolidos;
- Zíperes devem ser forrados por dentro e os puxadores não devem ter abertura.

## DICAS GERAIS



- Nunca deixa uma criança sem supervisão;
- Não segure um bebê enquanto cozinha, toma uma bebida quente ou fuma;
- Evite que a criança circule pela cozinha durante o preparo das refeições;
- Evite usar toalhas de mesa compridas. As crianças podem puxá-las e derrubar alimento e bebidas quentes sobre si;
- Mantenha pequenos objetos, como botões e moedas, fora do alcance de crianças;
- Use tapetes com antiderrapante;
- Instale portões nos pés e topo de escadas;
- Ao sair de carro, use sempre o dispositivo de retenção adequado a faixa etária, de peso e altura da criança;
- Instale redes ou grades de proteção em janelas, sacadas e mezaninos;
- Guarde baldes e bacias vazios, virados de cabeça para baixo e fora do alcance das crianças;
- Nunca deixe a criança brincar sozinha perto de piscinas ou qualquer outro recipiente com água.