

Confira algumas dicas  
do que é essencial para  
a chegada do primeiro filho

# O bebê chegou, e agora?

POR AILIM CABRAL

No instante em que a mulher faz o teste e vê o sinal de positivo, tudo parece mudar. Mesmo no início da gestação, começam os planos para o quarto do bebê, o tipo de carrinho, o berço, as roupinhas. Nos meses seguintes, os sonhos se tornam mais



Haruo Mikami/ENCDF/D.A Press

práticos, é preciso começar a planejar e deixar tudo pronto para a chegada do bebê. E aqui começam a surgir infinitas dúvidas. Quantas fraldas vou precisar? O que devo levar na bolsa da maternidade? Quantos bodies preciso comprar?

Pensando em ajudar as mães de primeira viagem, conversamos com duas especialistas no assunto e trouxemos algumas das principais dicas. Camila Gomes de Brito Lira Santos, CEO da empresa Selo de Mãe (@selodema), farmacêutica, instrutora de hipn parto, doula e consultora de amamentação, começa comentando sobre a preparação que acontece durante a gestação.

Para que as mulheres se sintam mais seguras,

ela sugere cursos de parto e de cuidados com o recém-nascido. “Vivenciar o parto e a maternidade é algo muito novo, mesmo para aquelas que já têm filhos, afinal, cada gestação e filho são únicos”, comenta.

Outro ponto levantado por Camila é a consultoria de amamentação. Embora muitas pessoas acreditem que o processo é instintivo, nem sempre é tão simples. Existe uma série de manejos da amamentação que pode auxiliar a mulher, principalmente durante o período do puerpério.

Já quando falamos em enxoval, é preciso avaliar dois aspectos, o que será usado na maternidade e o que o bebê precisará assim que chegar em casa.

## O que levar na bolsa maternidade?

A pediatra Renata Aniceto, membro do Departamento Científico de Pediatria Ambulatorial da Sociedade Brasileira de Pediatria, recomenda que a partir da 35ª semana de gestação, a malinha para a maternidade fique pronta. Ela acrescenta que é importante que todas as roupas do bebê sejam lavadas, elas costumam ficar em contato com plásticos e embalagens e a pele do recém-nascido é muito sensível.

### E o que não pode faltar?

- Considerando o tempo padrão de internação, de dois a três dias, é necessário levar duas trocas de roupa completas por dia.
- São seis bodies, usados com seis culotes, que são as calças dos bebês, seis macacões, de preferência com pés, para colocar por cima, e sei meias.
- Três mantas para a amamentação, para limpar a boca do bebê ou caso caia um pouco de leite.
- Uma escovinha de cabelo
- Para higiene, costuma-se usar um sabonete neutro próprio para bebês, que é aplicado da cabeça aos pés e, normalmente, é fornecido pela maternidade.

- Algumas maternidades também pedem que os pais levem as fraldas que serão usadas. O cálculo deve ser feito com o uso de oito a 10 fraldas por dia, de forma que um pacote de 24, para a maternidade, é o suficiente.

- No caso de gêmeos ou trigêmeos, é preciso multiplicar todos os itens.

### Quantas roupas um recém-nascido precisa?

Camila sugere que as roupas sejam compradas até os seis meses da criança. “Dependendo do tamanho do bebê, você poderá usar algumas roupas de seis meses por mais tempo. E, havendo necessidade, você poderá comprar as roupinhas com mais calma, evitando desperdício financeiro”, acrescenta.

### O que é suficiente?

- 5 bodies com mangas curtas
- 5 bodies com mangas longas
- 5 calças ou mijões com ou sem pé
- 5 macacões com mangas longas
- 2 casaquinhos
- 5 pares de meias
- 2 mantas quentinhas
- 2 mantas leves

**Em estações frias ou regiões com temperatura de 17°C para baixo é**

### importante acrescentar alguns itens:

- 3 macacões mangas longas soft ou plush
- 2 gorros
- 2 luvinhas

### Em estações quentes, acrescentar os itens abaixo:

- 2 bodies regata
  - 5 macacões com mangas curtas
- O que é necessário no quarto do bebê:**
- 1 berço (atenção para as grades, os vãos não podem ultrapassar 6cm) ou cama montessoriana
  - 1 colchão densidade 18 (D18)
  - 1 cômoda que também possa ser usada como trocador
  - 1 luminária ou abajur com luz fraca
  - 1 móbile (é importante que a criança tenha muitos estímulos visuais e auditivos enquanto está acordada)
  - 1 lixeira com pedal
  - 1 babá eletrônica
  - 3 jogos de lençol
  - 1 cobertor ou edredom
  - 2 protetores de berço (existem Kits que já vêm com edredom e trocador)
  - 4 toalhas com capuz (podem ser toalhas-fraldas que facilitam a enxugar o bebê)