

# Índice

AGRADECIMENTOS .....	13
INTRODUÇÃO .....	15
1 O PRIMEIRO EXAME DO BEBÉ .....	19
Nascer prematuro .....	19
O choque! .....	20
O futuro .....	20
Exame nas maternidades .....	21
A primeira consulta no médico assistente .....	21
A observação global do bebé .....	23
A cabeça .....	23
A face .....	24
O pescoço .....	25
Tórax .....	26
A barriga e as ancas .....	26
Os órgãos genitais e as costas .....	27
A pele .....	28
Os reflexos .....	29
2 HIGIENE .....	31
O banho .....	31
Como lavar a cabeça do bebé .....	32
A higiene dos olhos .....	33
Limpar os ouvidos .....	34
Limpar o nariz .....	34
As unhas do bebé .....	35
Perfumes, águas de colónia... ..	36
Massagem do bebé .....	36
Fraldas .....	38
Factores a ter em conta .....	39
Como mudar uma fralda .....	41
Algumas questões práticas .....	41
A pilinha... ..	44
A fimose fisiológica .....	44
Circuncisão .....	44

As bolas de sebo .....	45
Como lavar a pilinha? .....	45
E os pipis... ..	45
Como lavar o pipi .....	45
Vestir o bebé .....	45
Sinais de temperaturas indesejadas .....	46
Como lavar a roupa do bebé? .....	47
Chapéu? E óculos escuros? .....	48
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE HIGIENE .....	49
3 ALIMENTAÇÃO .....	55
Dar ou não de mamar? .....	55
Causas de abandono do aleitamento materno .....	56
Vantagens do aleitamento materno .....	58
O colostro .....	59
A ansiedade e o stresse	
– inibidores da lactação .....	60
Outros problemas que surgem na amamentação .....	61
As práticas erradas de algumas maternidades .....	62
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE ALIMENTAÇÃO AO PEITO .....	64
Os substitutos do leite materno .....	73
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE ALIMENTAÇÃO COM SUBSTITUTOS MATERNOs .....	75
A introdução dos sólidos... ..	
ou «diversificação alimentar» .....	81
A alimentação é feita de «pequenos nada» ...	85
Principais erros alimentares	
no primeiro ano de vida .....	87
Alguns problemas com os primeiros alimentos .....	88
O reflexo de extrusão .....	88
Engasgamento .....	88

Digestão .....	88	<i>A prevenção começa cedo...</i> .....	135
Controlo da cabeça .....	88	<i>A racionalização do consumo de açúcares</i> ...	135
Alergias – a permeabilidade do intestino .....	88	<i>A suplementação de flúor</i> .....	135
Mastigar .....	89	<i>A limpeza dos dentes</i> .....	136
Qual o papel da água na alimentação do bebé? .....	89	<b>PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE CRESCIMENTO</b> ...	138
<b>PERGUNTAS E RESPOSTA SOBRE ÁGUA</b> .....	91	<b>5 DESENVOLVIMENTO</b> .....	141
<b>Vitaminas. Será que ainda são necessárias?</b> ...	92	<i>A descoberta do mundo... e dos bebés</i> .....	141
As crianças precisam de vitaminas? .....	92	O bebé é capaz de ver .....	141
O leite materno, os substitutos comerciais e as vitaminas .....	94	Tem um bom olfacto .....	142
Choques vitamínicos .....	94	Já gosta de bons sabores... ..	143
Os casos excepcionais .....	95	O bebé ouve muito bem .....	143
<b>A alimentação dos bebés e a prevenção de alergias e de doenças cardiovasculares</b> .....	95	O toque do afecto... ..	144
<b>As doenças cardiovasculares e a obesidade previnem-se na infância</b> .....	96	Temos que os contemplar! .....	144
<b>PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE INTRODUÇÃO DE NOVOS ALIMENTOS</b> .....	97	Descobrir cada bebé como sendo único e primeiro .....	146
<b>Fichas de consulta rápida para a alimentação do bebé no primeiro ano de vida</b> .....	114	Desenvolvimento infantil: uma perspectiva dinâmica e integral .....	146
<b>4 CRESCIMENTO</b> .....	117	<i>A curiosidade de comparar</i> .....	147
O que é crescer? .....	117	Média não quer dizer normalidade .....	147
Percentis... ..	119	<i>Há momentos melhores e outros piores...</i> .....	148
Acertar percentis .....	120	O que se pode esperar de um bebé nas várias idades .....	150
Crescimento de recuperação .....	120	Por volta das seis semanas .....	150
Gordinhos e Magrinhos .....	121	Por volta dos três meses .....	150
Causas mais comuns de baixo peso .....	122	Por volta dos seis meses .....	151
Avaliação do peso .....	122	Por volta dos nove meses .....	153
Frequência da pesagem .....	123	Por volta dos doze meses .....	153
Usar o «olhómetro» .....	124	Diferenças entre os sexos .....	153
Quando é que se deve ficar preocupado .....	125	Andar .....	154
Excesso de peso ou peso elevado .....	126	A posição bípede .....	154
Grandes e pequenos .....	126	<i>E se ele não anda?!</i> .....	157
Os amplos limites da normalidade... ..	126	Alguns problemas a ter em conta .....	158
De que depende a estatura? .....	126	<i>Pés para dentro</i> .....	158
Como medir a estatura .....	127	<i>Pé «chato»</i> .....	158
Periodicidade da medição da estatura .....	128	<i>Boas práticas...</i> .....	158
Crianças altas .....	129	<i>Os primeiros sapatos</i> .....	159
Idade óssea .....	129	<b>Ver</b> .....	159
O tamanho da cabeça... ..	129	A partir dos 6 meses – «as grandes descobertas» .....	161
Fontanelas .....	130	Alguns problemas visuais mais comuns .....	163
<i>Ecografia transfontanelar</i> .....	131	Quando é preciso usar óculos .....	164
Plagicefalia .....	131	Proteger do sol .....	165
Craniotabes .....	132	Ouvir .....	165
Torçicólo congénito .....	132	Causas de surdez na criança .....	165
Os dentes .....	132	<i>Surdez de condução</i> .....	165
A dentição no primeiro ano de vida .....	133	<i>Surdez neuro-sensorial</i> .....	166
Babar-se... ..	133	Como podem os pais suspeitar de uma baixa de audição? .....	166
Os dentes dão febre, ou não? .....	134	<b>Falar</b> .....	166
Dores, irritabilidade, sono perturbado .....	134	O desenvolvimento da linguagem .....	167
Em defesa dos dentes .....	134	<i>O que é necessário para falar uma língua?</i> .....	167



<i>Como estimular a fala?</i> .....	168
<i>Algumas questões</i> .....	169
<i>Freio da língua</i> .....	169
<i>Lateralidade</i> .....	169
<i>Saber lidar com a deficiência</i> .....	170
<i>Deficiência e qualidade de vida</i> .....	171
<i>O «teste do pezinho»</i> .....	171
<i>Fenilcetonúria</i> .....	172
<i>Hipotiroidismo congénito</i> .....	173
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE	
DESENVOLVIMENTO .....	174

<b>6 O SONO</b> .....	177
«Mas ele não dorme nada!» .....	179
Hábitos e ritmos de sono... ..	179
O sono através dos meses .....	181
Agitação do fim do dia .....	181
Posição de dormir .....	182
Antes dos seis meses:	
mudar de quarto... ..	183
Os efeitos de dormir mal .....	184
Condições para uma boa noite de sono .....	186
Berços e camas .....	186
Bater com a cabeça nos lados da cama .....	188
As rotinas são indispensáveis .....	189
Dormir na cama dos pais? .....	190
Medicamentos, não! .....	192
Os sonhos .....	192
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE O SONO .....	194

<b>7 TEMPERAMENTO E EDUCAÇÃO</b> .....	197
Educação – um desafio... ..	197
Já nascem ensinados... ..	197
Essa «coisa» chamada manha .....	199
A autonomia e onipotência .....	202
Personalidades .....	203
Períodos críticos .....	204
Bebés que mordem .....	205
Os mordedores de «raiva» .....	206
Os mordedores em «autodefesa» .....	207
O que se deve fazer .....	207
Que perigos? .....	207
Necessidade de amor, de afecto	
e de segurança .....	207
Educar – como? .....	209
A disciplina .....	210
A importância de estabelecer limites .....	211
Ineficácia educativa de gritos e insultos .....	212
Efeitos principais do castigo .....	213
Uma relação de poder, com os nossos	
filhos? .....	213
A exploração dos limites físicos	
e relacionais .....	214

O choro como arma .....	214
Será que não estamos a fazer	
as coisas como devíamos? .....	216
Nunca sacudam um bebé! .....	219
Dedo ou chupeta? .....	220
O dedo... ..	220
Os dentes... ..	221
Medidas «heróicas»... ..	221
A chupeta .....	221
<i>Chupeta para os pais?! .....</i>	222
<i>E se optar por chupeta? Qual escolher? .....</i>	223
<i>Algumas regras para o uso da chupeta .....</i>	223
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE EDUCAÇÃO .....	225

<b>8 FAMÍLIA</b> .....	227
A evolução demográfica	
Ter um filho – um «crime»? .....	227
Mães e Pais .....	230
Ter filhos: um projecto a dois .....	230
Ser mãe... ..	231
A importância das mães nos primeiros	
anos de vida .....	232
E o Pai? .....	233
Saúde «Paterno-Infantil»? .....	236
Distribuição de tarefas .....	237
Maridos, Mulheres .....	237
Avós: personagens centrais .....	238
Os avós «de empréstimo»... ..	240
As crianças têm coração para todos... ..	240
Relações entre pais e avós .....	240
Filhos de pais separados .....	242
Uma atenção especial às crianças .....	243
Manter o amor e o afecto .....	243
A reacção das crianças .....	244
Famílias reconstituídas .....	247
Famílias monoparentais .....	247
Gémeos .....	249
Os gémeos são sempre prematuros? .....	251
Problemas do dia-a-dia .....	251
Diferenciar? .....	252
Quem é o mais velho? .....	252
A velha questão da liderança .....	253

<b>9 AMBIENTE E CRIANÇAS</b> .....	255
Um ambiente positivo favorece	
o crescimento .....	256
Casa, ama, avós ou infantário? .....	256
Ficar em casa com os pais .....	256
Ficar em casa com alguém .....	257
Ficar em casa de familiares .....	258
Que avós? .....	259
E as amas... ..	260
Como avaliar uma ama? .....	260



A creche e o infantário .....	261
<i>Como avaliar uma creche ou infantário</i> .....	261
As pessoas de referência .....	263
O «ping-pong» da condição humana .....	263
Ansiedade da separação .....	264
Por volta dos 6 meses – o ponto de viragem ...	265
O que fazer? .....	267
Natação e bebés .....	268
Nadar é tão bom... ..	268
A partir de que idade? .....	269
Eventuais inconvenientes das piscinas .....	269
<i>Alergias</i> .....	269
<i>Infeções</i> .....	270
<i>Acidentes</i> .....	270
<i>O sol</i> .....	271
<i>Falsos mitos</i> .....	271
Preparação para a época balnear .....	271
Poderá um bebé ir à praia? .....	272
Tomar banho de mar .....	273
Comer areia .....	274
Dormir na praia .....	275
A segurança .....	275
O que levar na mochila .....	275
<i>O creme protector</i> .....	275
<i>Água</i> .....	276
<i>Comida</i> .....	276
Como prevenir as gastroenterites de Verão ...	277
Passeios .....	278
Por onde passear? .....	280
O que deve tentar evitar .....	280
Como deve ser agasalhado? .....	281
É preciso levar brinquedos? .....	281
O que levar nas saídas .....	281
Viajar com bebés pequenos .....	282
De avião .....	283
Fumo passivo .....	283
Os efeitos do tabaco .....	283
Substâncias perigosas no fumo .....	284
Proteger as crianças do tabaco .....	284
Os efeitos do fumo passivo nos bebés .....	284
Queimaduras e intoxicações .....	285
Animais de Estimação .....	286
<i>Alergias</i> .....	286
<i>Gato</i> .....	286
<i>Cão</i> .....	287
<i>Cobaia, hamster, coelho e animais</i> <i>semelhantes</i> .....	287
<i>Pássaros e aves</i> .....	287
<i>Outras medidas</i> .....	287
<i>Acidentes</i> .....	288
<i>Doenças infecciosas</i> .....	288
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE AMBIENTE E CRIANÇAS .....	290

10 BRINCAR .....	293
Brincar está nos genes .....	293
Brincar ao nascer .....	294
Do jogo solitário ao jogo em equipa .....	294
Brincar é uma actividade complexa .....	295
Para brincar não é preciso «brinquedos» ...	296
Tipos de jogos .....	297
Com que brincam os bebés? .....	297
Segurança .....	297
A marca CE .....	298
Recreios e Espaços de Brincadeira .....	302
Espaços de brincadeira – bons, bonitos e seguros .....	302
O bebé e a música .....	304
Que tipo de música? .....	304
O bebé e o livro .....	305
O bebé e a televisão .....	307
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE BRINCAR .....	309
11 TRAUMATISMOS, FERIMENTOS E LESÕES ACIDENTAIS .....	311
Proteger os bebés – uma tarefa dos pais ...	312
Legislação .....	316
Prevenir os TFLA .....	316
As quedas .....	317
O que fazer para evitar as quedas? .....	317
Como avaliar as consequências de uma queda? .....	318
Andarilhos dão sarilhos... ..	320
Os cortes .....	321
As latas .....	321
As facas e os copos de vidro .....	321
O que fazer em caso de corte? .....	322
Queimaduras .....	322
Que tipo de queimaduras há? .....	323
A gravidade das queimaduras .....	323
As queimaduras do Inverno .....	324
Algumas regras de ouro .....	325
O que fazer face a uma queimadura? .....	325
Anéis e pulseiras .....	326
Electricidade .....	327
Medidas preventivas .....	328
E em caso de electrocussão? .....	329
Pilhas eléctricas .....	330
Os riscos .....	331
<i>Como é que isto pode acontecer?</i> .....	331
Cuidados a ter .....	331
As intoxicações nos bebés .....	332
O que é uma intoxicação .....	333
Porque motivo as crianças se intoxicam? ....	333
Que tóxicos? .....	334
Fases da prevenção .....	334
<i>Proibir o uso de tóxicos?</i> .....	334



O bebé como passageiro .....	336	Quais são os sintomas? .....	371
Os riscos .....	336	Que fazer? .....	372
Os riscos podem reduzir-se... ..	336	Ouvidos .....	372
Quando e como acontecem		O que são otites? .....	372
os acidentes? .....	336	Pele .....	374
Quando deve viajar segura? .....	340	O que é a crosta láctea? .....	374
Usar cinto ainda antes de nascer... ..	340	O que é o acne infantil? .....	374
A saída da maternidade		E o medrar? .....	375
e nos primeiros dois anos .....	340	Dermatite das fraldas .....	375
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE TRAUMATISMOS,		Eczema .....	375
FERIMENTOS E LESÕES ACIDENTAIS .....	344	O que é a sudamina? .....	376
		Tosse .....	376
12 SAÚDE .....	349	Quanto tipos de tosse há? .....	377
Pediatra ou «médico assistente»? .....	349	Devo utilizar xaropes para a tosse? .....	378
Competência e profissionalismo .....	350	Pieira .....	378
O Boletim de Saúde Infantil		O que é a pieira? .....	378
e Juvenil .....	351	Infecções respiratórias .....	379
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE SAÚDE .....	354	Casos graves e ligeiros .....	380
		Como devo tratar o meu filho em casa? .....	381
13 DOENÇAS .....	355	Laringite estridulosa (falso-crupe) .....	383
Sintomas e sinais de alarme .....	356	O que é o crupe? .....	383
Medicamentos .....	357	Como se manifesta o crupe? .....	384
Questões práticas .....	358	Porque é que aparece o crupe? .....	384
Colocar gotas .....	358	O que fazer? .....	384
Quando o bebé não quer tomar		Brônquios e bronquíolos... ..	385
medicamentos .....	359	O que é a bronquiolite? .....	386
Convalescença .....	359	Quais são os sintomas de bronquiolite? .....	386
Febre .....	360	O que fazer? .....	387
O que é a febre? .....	360	O que é a cinesiterapia? .....	388
Como é que o nosso corpo regula		Aparelho digestivo .....	388
a temperatura? .....	360	As cólicas .....	388
Como medir a temperatura? .....	361	As «cólicas das sete da tarde»	
Temperaturas que obrigam a cuidados .....	361	ou do fim do dia .....	388
Tratar ou não a febre? .....	362	Qual é a razão para as cólicas? .....	389
O que são convulsões febris? .....	363	O «problema do ar» .....	390
Às vezes não são convulsões... ..	363	A reacção ao leite de vaca .....	390
As convulsões febris –		O stresse do parto .....	390
comuns e sem gravidade .....	364	Porque é que os bebés sofrem	
O que fazer perante uma convulsão febril? ..	365	de obstipação? .....	391
Gânglios .....	366	O que fazer? .....	391
O que são e para que servem? .....	366	Vómitos .....	392
Gânglios aumentados .....	367	Estenose hipertrófica do piloro .....	392
Causas mais comuns? .....	367	Vomitir sangue .....	393
Boca .....	368	Gastroenterite aguda .....	393
O que são as aftas e estomatite aftosa? .....	368	Como rehidrato o meu bebé? .....	394
E os chamados «sapinhos»? .....	368	Outros tratamentos .....	395
Olhos .....	369	Doença celíaca .....	396
O que são as conjuntivites? .....	369	O Coração .....	397
Nariz .....	369	Sopros cardíacos num bebé .....	397
A obstrução nasal .....	369	O que é um «sopro»? .....	397
Como manter o nariz «saúdável»? .....	370	A origem de um sopro inocente? .....	398
«Ranhos» de várias cores... ..	370	Os sinais de doença do coração .....	398
Constipação .....	371	Sistema nervoso .....	399

Meningites .....	399	Bactérias e Antibióticos .....	423
O que são? .....	399	Como actuam os antibióticos? .....	424
Tipos de meningites .....	400	Resistências .....	424
Como se apanham? .....	400	As bactérias .....	424
Quais são os sintomas? .....	401	Qual é a função das bactérias? .....	425
Qual é o tratamento? .....	402	Quais são as bactérias causadoras	
Sangue .....	403	de doença? .....	425
Anemia .....	403	O exantema súbito ou «sexta doença» .....	425
Carência de ferro .....	404	O que causa a doença? .....	426
Ferro no leite .....	405	As outras doenças... e o conhecimento	
O que é a septicemia? .....	405	dos «sinais de alarme» .....	427
Como tratar? .....	405	A «quinta doença» .....	427
Meios de prevenção .....	406	O que é a quinta doença? .....	427
Genitais .....	406	Como e em quem aparece a doença? .....	427
O que é um testículo não-descido? .....	406	Que sintomas? .....	428
Quais são as causas? .....	406	Qual é o diagnóstico e o tratamento? .....	428
Como detectar? .....	407	Escarlatina .....	428
O que é o hidrocelo? .....	408	Uma amigdalite «com pintas» .....	428
As Ancas .....	409	O que causa? .....	428
O que é a «doença luxante da anca»? .....	409	Quais são os sintomas? .....	428
Como se detecta a «doença luxante		Qual é o tratamento? .....	429
da anca»? .....	410	Rubéola .....	429
O que é a manobra de Ortolani-Barlow? .....	410	A importância da rubéola .....	429
Verificação da abertura das pernas .....	410	Quais os sintomas e o tratamento a seguir? ....	429
Assimetrias .....	410	Varicela .....	430
A marcha .....	411	O que é? .....	430
Síndrome da morte súbita do lactente .....	412	Incubação e sinais .....	430
Morte súbita e inexplicável – uma situação		Como tratar? .....	431
devastadora .....	412	Como prevenir? .....	431
14 VACINAS E DOENÇAS INFECCIOSAS ....	415	CONTACTOS ÚTEIS .....	437
Vacinas .....	415	Outros números .....	437
Desafios ao Programa Nacional		Associações de pais e de auto-ajuda	
de Vacinação .....	416	e entre-ajuda .....	438
Vacinas do 1.º ano de vida .....	418	ÍNDICE REMISSIVO .....	439
PERGUNTAS E RESPOSTAS SOBRE VACINAS .....	419		