

O Enxoval do Bebê



Guia Completo para os papais e mães de primeira viagem



Dra. Sofia Amaral
@pediatra_sofia_amaral

Dra. **Sofia Amaral**

Escolhas conscientes e práticas para o dia-a-dia com seu bebê

Olá, mães e pais!

Parabéns pela chegada do seu bebê! Este livro foi pensado com muito carinho para ajudar você a se preparar para o grande momento: a chegada do seu filho ou da sua filha. Aqui, vamos falar sobre os itens essenciais para o enxoval do bebê de forma simples e acolhedora. Este material passou por uma grande reformulação desde que eu tive a Maria, posso garantir: uma coisa é a visão de pediatra, outra bem diferente é ser pediatra e agora mãe. Vamos juntos garantir que seu bebê tenha tudo o que precisa, de forma consciente, para se sentir seguro, confortável e amado.

Índice

1. Roupinhas	5
2. Itens de Higiene	8
3. Cama e Conforto	11
4. Alimentação	15
5. Transporte ou Passeio com bebê	17
6. Segurança	19
7. Remédios	21

Antes de tudo, o que não deveria compor o enxoval.

O enxoval do bebê, sua escolha, depara-se com a cultura da família, o próprio poder de compra. Eu sei que as mães ficam loucas para comprar tudooo, mas acredite tem muita coisa que você nunca vai usar e principalmente, itens que nem deveriam compor sua lista, como por exemplo:

- Comprar muitas roupas, sobretudo para recém-nascido, pois os bebês crescem muito rápido e acabam não utilizando ou usando pouco.
- O mesmo vale para sapatinhos. Eu sei que é uma tentação, mas você vai usar pouquíssimo. Sugiro no máximo três.
- Comprar as fraldas com muita antecedência e em grande quantidade. O seu recém-nascido, pode utilizar pouco a fralda RN, devido tamanho ou crescimento. E você pode ter comprado muito delas. Tenha um pouco de cada e vá comprando de acordo que a criança avance.
- Mamadeira e chupeta não devem compor o enxoval do bebê, caso a mãe queira amamentar de forma exclusiva, pois prejudicam o processo. Caso o bebê precise de complementação (amamentação mista) opte pela colher dosadora ou copinho. Sei que esta questão daria um ebook próprio, mas é importante tentar outros métodos antes de ir para a mamadeira e chupeta direto. Veja no meu perfil que temos vídeos falando especificamente sobre essa questão.
- Em caso de meninas, é muito comum comprarmos laços, tiaras e outros acessórios. Temos que ter muito cuidado ao utilizarmos esses itens, pois podem ficar soltos e a criança colocar na boca e podem apertar a cabecinha do bebê.
- Travesseiro, cobertor e protetores de berço são perigosos e não devem ser usados.
- Andador. Este é um item proibido devido aos riscos que apresenta para as crianças.

Agora vamos para a parte gostosa. O que devemos ter no enxoval do bebê.

A peach-colored long-sleeved top with a lace-trimmed neckline and a textured bodice. The top has a ribbed crew neck with a small white tag. The lace is a delicate, floral pattern. The bodice has a fine, pebbled texture. The bottom hem is ribbed and features two small, round buttons on the right side.

Roupinhas

Claro que as roupinhas irão variar muito de acordo com a época do ano que seu bebê nascerá. Se seu bebê nascer em período frio, precisará de roupas mais quentes já nos primeiros dias e se nascer em período quente, o inverso, roupinhas frescas, leves.

Não use excesso de roupa em bebê. A temperatura da criança é semelhante à da mãe e o excesso de roupas pode ocasionar intenso desconforto ao bebê. Sejam cuidadosos, mas não pequem no excesso de roupa.

Eu percebi isso na prática. Ao anunciar a gravidez, somos muitos presenteados, então deixe para comprar as roupas só mais tarde, no último trimestre (você vai economizar bastante rs)

Escolhas importantes para cada fase

0 a 3 meses (observe meses do ano e estação do ano):

- Meia - 6 unidades
- Body manga longa - 6 unidades
- Body manga curta - 6 unidades
- Bermuda - 3 unidades
- Calça - 4 unidades
- Blusa não é necessário, prefira os bodies.
- Manta - para usar apenas quando o bebê estiver no colo em época de frio
- Trocador portátil - 1
- Fraldão de pano multiutilidades – 10 unidades (você vai usar muito)
- Paninho de boca - 10 unidades
- Sapatinho? Não precisa – Talvez use meia sapatinho
- Gorro: apenas para local muito frio e apenas sob supervisão.

3 a 6 meses (observe a estação):

- Babador - 10 unidades. Este número pode ser menor ou até maior, vai depender do comportamento do seu bebê. Algumas crianças começam a babar muito aos 3 meses, outras nunca babam. É importante ver o comportamento do seu bebê.
- Meia - 8 unidades
- Body manga longa – 6 unidades
- Body manga curta – 6 unidades
- Bermuda - 5 unidades

- Calça - 5 unidades
- Blusa - 5 unidades
- Blusa frio - 4 depende da época do ano

6 meses a 9 meses (observe a estação):

- Meia - 8 unidades
- Body manga longa - 6 unidades
- Body manga curta - 6 unidades
- Bermuda - 5 unidades
- Calça - 5 unidades
- Blusa - 5 unidades
- Blusa frio - 4 unidades (depende da época do ano)

9 meses a 1 ano (observe a estação):

- Meia - 8 unidades
- Body manga longa - 6 unidades
- Body manga curta - 6 unidades
- Bermuda - 5 unidades
- Calça - 5 unidades
- Blusa - 5 unidades
- Blusa frio - 4 unidades (depende da época do ano)

Aposto que você está se perguntando: Mas, e os vestidinhos? A Blusa do time do papai e as roupinhas para passear? Sempre sonhei em vestir meu filho ou minha filha com tais roupinhas. Calmaaaa!

A listagem acima é uma escolha para o dia-a-dia, de fato somente o necessário. Caso você queira e possa comprar outras peças não há impedimento. Mas lembre-se, seu bebê cresce muito e rápido então não compre muitas peças e nem muito caras, pois você vai “perdê-las “ muito rapidamente, eu garanto! Por exemplo, sapatinho antes de um ano são bem desnecessários.

A close-up photograph of a baby wrapped in a light-colored, textured towel. The baby is looking off to the side with a curious expression. An adult's hands are visible, gently holding the baby. The background is softly blurred, showing what appears to be a bathroom setting.

Itens de Higiene

A higiene do bebê é super importante, e deve ser feita com muito cuidado. Esses itens vão garantir que a pele do bebê fique limpinha e saudável.

Garrafa térmica e porta algodão para higiene da região genital – substituir os lencinhos pelo menos nos primeiros 6 meses. Priorize aqueles que não contém álcool e outras substâncias agressivas para a pele do bebê. Nem tudo que está escrito “para recém nascido” é indicado para os bebês.

- Sabonete líquido PH inferior a 7 (glicerinado) – da cabeça aos pés - 2 unidades
- Toalha de corpo - 4 unidades
- Cotonete – apenas para limpar umbigo – 1 caixa
- Algodão – 4 pacotes para começar
- Tesourinha ou cortador de unha - 1
- Pente ou escova - 1
- Termômetro - 1
- Seringa de 1 ml
- Flaconete de Soro Fisiológico 0,9% para lavar narinas – 20 unidades
- Escova de dente – apenas 1 unidade de 6 meses a 1 ano (a medida que for acabando você compra mais)
- 1 Pasta de dente com flúor acima de 1100 ppm

- Banheira/Ofurô – 1 banheira é suficiente. Se você quiser, pode ter um baldinho para banhos relaxantes no bebê
- Repelente baby – conversar com seu pediatra no pré-natal, pode ser comprado mais tarde
- Protetor solar baby – conversar com seu pediatra no pré-natal, pode ser comprado mais tarde
- Hidratante baby - conversar com seu pediatra no pré-natal
- Pomadas para prevenção de assaduras: discuta com seu pediatra a necessidade.
- Lenços umedecidos: tenha 3 apenas para casos em que for sair de casa. Prefira algodão e água. À medida que a criança for crescendo você decide qual caminho irá escolher.

ATENÇÃO! Não compre, de verdade:

- Mamadeiras (caso você deseje amamentar)
- Luvas para mão do bebê
- Luvas para limpeza da boca
- Perfumes
- Talco
- Pomadas de tratamento de assadura. Caso aconteça, consulte o seu pediatra.



Cama e
Conforto

O importante é assegurar um local seguro e acolhedor para a criança descansar e dormir. Vou explicar algumas possibilidades pra vocês:

- **Berço comum:** colocar ao lado da cama dos pais, sem travesseiros, protetores, cobertas ou ursinhos, enfeites soltos. O Bebê deve sempre ser colocado de barriga para cima e o colchão precisa ser firme (reto), de espuma, bem adaptado ao berço. Não se inclina berço, nem no refluxo.
- **Colchão de solteiro no chão ao lado dos pais:** Mesmas orientações sobre colchão, roupa de cama, travesseiros e cobertores. Cuidado com espaços que podem se formar entre paredes e colchões, pois há risco do bebê se sufocar.
- **Cama compartilhada:** para ser considerada segura, a cama compartilhada deverá ser planejada com colchão firme, de espuma, encostado na parede, sem nenhum vão entre eles. A criança não deverá ficar entre o pai e a mãe, nem dormir com outros adultos, crianças ou animais. O bebê deverá ficar apenas ao lado da mãe, agasalhado sem excessos, sem cobertores ou travesseiros, sempre colocado de barriga para cima. A mãe não pode fumar, beber, usar drogas ilícitas, assim como medicamentos que dão sonolência.
- **Co-sleeping:** este modelo de sono familiar contempla o uso do bercinho acoplado à cama dos pais. Lembre-se de que o berço escolhido precisa ser seguro, com colchão firme, que se acople no mesmo nível da cama dos pais e que não desgrude de lá durante a madrugada (se tiver rodinhas, lembre-se de travá-las). Não pode ter travesseiro, cobertas etc e o bebê deverá ser sempre colocado de barriga para cima. A partir de 3 a 4 meses, se o berço for pequeno, pode oferecer riscos.

O quartinho do bebê

Escolher o quartinho do bebê é um sonho, mas saiba que seu bebê precisa de muito pouco para estar confortável. Veja:

Mobiliário: depende da opção feita pela família, conforme mencionado acima. Mas de forma geral, será preciso:

- 4 Lençóis perfeitamente ajustáveis ao colchão da criança (estar justo ao colchão é para segurança do bebê)
- Colchão de espuma firme, completamente ajustável ao berço (se for o caso)
- Cortinado ou mosquiteiro
- Tela respirável de berço (se for o caso)
- Babá eletrônica (muito útil até para quem dorme na mesma cama)
- Abajur luz amarela ou vermelha (acalma o bebê)
- Ruído Branco (pode ser útil). Tem playlist no spotify, youtube. Mas existem aparelhos próprios também que reproduzem somente este tipo de som.
- Cômoda, guarda-roupa, baú ou qualquer espaço na casa para roupas da criança
- Trocador (pode trocar na cama dos pais. Neste caso é importante ter um protetor para não molhar/ sujar a cama)

Lixeira: escolher com tampa para jogar fraldas ou algodão e não dar mau cheiro. É importante esvaziá-la pelo menos uma vez ao dia.

- Cortina para deixar quarto acolhedor

ATENÇÃO! O QUE NÃO TER:

- Travesseiro para o bebê
- Cobertor para o bebê
- Protetor de berço
- Enfeites de berço
- Travesseiro antirefluxo

Agora, posso frustrar várias mães que sonham com o quarto, decoração. Berço seguro é berço sem nada: apenas colchão, lençol e o próprio bebe com a roupa adequada para temperatura e ambiente.

É importante não colocar decorações suspensas, prateleiras perto ou em cima de trocadores ou berços, pois o vento ou outras pessoas podem encostar e derrubar sobre o bebê. Cuidado com o uso do móvel. Fixe-o bem!



Alimentação

A alimentação do bebê é um momento muito especial. Se você puder ter o acompanhamento de uma consultora de amamentação nos primeiros dias é muito importante, pois as mães têm muitas dúvidas e até dificuldades. Mas amamentar garante ao seu filho o melhor alimento do mundo: o leite materno.

Mamadeiras (se for usar fórmula), se precisar de realizar a amamentação mista, opte primeiro pela colher dosadora ou copinho, pois garantem menos problemas de “pega” do bebê na mama da mãe. Caso o uso de fórmula seja exclusivo, escolha mamadeiras de boa qualidade, de preferência de vidro ou de plástico livre de BPA.

A close-up photograph of a baby sitting in a car seat. The baby is looking upwards and to the right with a curious expression. The car seat is grey and has a red circular logo on the buckle. The baby is wearing a light-colored top. The background is dark and out of focus.

Transporte ou
Passeio com bebê

Para passeios, visitas ao pediatra ou viagens, o bebê precisa de um transporte seguro e confortável.

- **Carrinho de bebê:** Escolha um modelo que seja fácil de manobrar e que caiba no porta-malas do carro, caso possua. É importante, antes de comprar, fazer o teste de montar e desmontar e avaliar o processo. O carrinho não tem que ser bonito, deve ser antes de tudo seguro e prático.
- **Bebê conforto ou cadeira de carro:** Fundamental para garantir que o bebê viaje COM segurança. O bebê conforto é obrigatório para transporte em carro, pela legislação, até 1 ano (pode ser a cadeirinha desde que virada para trás e liberada pelo fabricante a partir de 0 meses). Ou seja, existem também modelos de cadeirinha que comportam a criança desde a saída da maternidade. Isso vai depender do tamanho do investimento que se pode fazer neste item. Os pais devem ficar atentos e monitorar se a cadeira atual comporta o tamanho da criança. A cadeira deve evoluir de acordo com as fases da criança
- **Mochila:** Para carregar tudo o que o bebê precisa quando sair de casa. Deve ser prática e espaçosa.
- **Sling:** de argolas, wrap sling, ou, após 4 meses, as mochilas ergonômicas ou mochilas evolutivas. Eles servem para carregar o bebê junto ao corpo da mãe ou cuidador enquanto as mãos ficam livres.

Segurança



A segurança do bebê deve ser uma prioridade. Garantir que ele esteja sempre em um ambiente seguro é essencial para o seu bem-estar.

- **Cadeado de segurança para móveis:** Para proteger o bebê de acidentes com gavetas e armários.
- **Protetores de tomada:** O bebê é curioso e pode aproximar de tomadas, então é melhor protege-las.
- **Termômetro digital:** Para medir a temperatura do bebê com mais precisão e segurança.
- **Kit de primeiros socorros:** Com itens como termômetro, gases. Seringas e soro fisiológico para lavagem nasal e outros básicos.

A close-up photograph of a baby crying. The baby's face is the central focus, showing large, dark eyes looking upwards and to the side, a slightly open mouth, and a tear on the left cheek. The baby's hand is near their mouth. A red banner with rounded corners is overlaid across the middle of the image, containing the word "Remédios" in white, serif font. The background is a soft, out-of-focus light pink and white.

Remédios

Acredito numa pediatria que prescreve remédios somente quando necessário. Ou seja, acredito numa infância desmedicalizada. Não indico comprar nenhuma medicação antes de haver necessidade ou indicação do pediatra.

Não compre remédio para gases ou cólicas sem indicação médica. Ao primeiro choro, você poderá medicar sem necessidade.

Conclusão

O enxoval do bebê não precisa ser exagerado. Escolha com carinho os itens essenciais e não se esqueça que o mais importante é o amor e o cuidado que você dará ao seu bebê. Lembre-se de que esse é um momento único, cheio de emoções e descobertas. Não se preocupe em ter tudo perfeitamente pronto: o mais importante é estar presente, oferecer carinho e dedicação. O bebê vai sentir o quanto você se importa e estará seguro e feliz com você!

Com carinho,

Dra. Sofia Amaral - Pediatra especializada em recém-nascidos

Clique para acessar meu perfil e seguir!



Dra. Sofia Amaral
@pediatra_sofia_amaral

Acompanhe meu trabalho,
dicas e conteúdos.