



Nascer

· SÃO JOÃO ·












Porque chora o bebé?

O que fazer quando o bebé chora

O seu bebé está a chorar?

O choro é a primeira forma de ação social do bebé e é uma manifestação normal nos primeiros meses de vida. É a forma que o seu bebé tem de comunicar!

O que pode causar o choro

-  Fome/ sede
-  Sono
-  Fralda suja
-  Areofagia*
-  Necessidade de aconchego
-  Roupas apertadas
-  Presença de etiquetas na roupa
-  Frio/ calor
-  Dor/ cólicas
-  Ruído
-  Luminosidade excessiva ou intensa

* Condição frequente nos lactentes causada pela deglutição rápida ingerindo uma quantidade excessiva de ar.



nascersaojoao@ulssjoao.min-saude.pt
www.ulssjoao.pt/nascersaojoao

Sinais que ajudam a perceber o motivo do choro

- Movimento dos braços e das pernas;
- Forma e abertura da boca;
- Vocalização do choro/som emitido;
- Hora da última mamada;
- Hora da última sesta;
- Necessidade de mudança da fralda;
- Reações do bebé à luz;
- Temperatura do ambiente onde se encontra;
- Atividade do dia e movimentos efetuados;
- Presença de etiquetas na roupa.

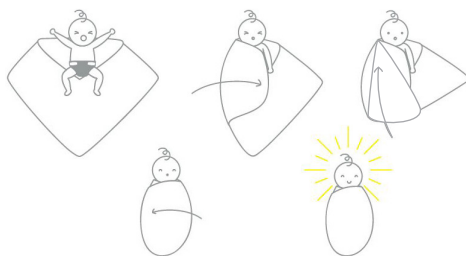
O que pode fazer

Procure manter a calma. É essencial para ajudar a tranquilizar o seu bebé. As seguintes estratégias podem ajudar:

- Segurar
- Movimentação rítmica e suave
- Som calmo
- Massagem
- Sucção não nutritiva
- Criar rotinas
- Contacto pele-a-pele
- Posição vertical
- Técnica dos 5 S's

Técnica dos 5 S's*

1. *Swaddle* Casulo - aconchegar, envolver



2. *Side position* Posição de lado

3. *Shush* Fazer shhhh-shhhh

4. *Swing* Balanço, embalar

5. *Suck* Sucção

*O bebé deve ficar aconchegado mas não impedido de realizar movimentos. Em caso de dúvidas deverá consultar o seu enfermeiro.