

LISTA DE NASCIMENTO

durante a gravidez

...um dia, por volta do 5º mês, enquanto eu me espreguiçava depois de uma bela soneca, senti o corpo da mamã estremeecer de alegria: tinha percebido, pela primeira vez, a minha presença no seu corpo! Que emoção...

O que a mamã precisa durante a gravidez?

- Faixa ou cinta pré-parto
- Lingerie confortável e adequada à gravidez
- Roupa e calçado confortável
- Creme anti-estrias

Conselhos CHICCO:

9 É aconselhável ter uma gravidez tranquila e serena, de modo a usufruir deste momento tão especial na sua plenitude.

mala da maternidade

Finalmente nos braços da mamã, direito ao seu seio! Enquanto me alimento, a proximidade dos nossos corpos, o calor da sua pele, o seu odor tão intenso e particular que reconhecerei entre tantas outras mães e o seu olhar cheio de amor, representam para mim um estímulo verdadeiramente especial... uma história de intimidade física que me recorda o passado, quando estava na sua confortável barriguinha e me sentia seguro e protegido.

Na maternidade, a mamã vai precisar de:

- Pasta com todos os exames efectuados durante a gravidez, os documentos pessoais e o boletim de saúde
- Almofada de amamentação
- Cinta ou faixa pós-parto
- Soutien de aleitamento
- Discos absorventes e conchas colectoras de leite
- Pensos
- Cuecas descartáveis

- Bomba saca leite
- Toalhetes e compressas
- Cosmética e produtos de higiene pessoais
- Camisas de dormir abertas à frente
- Robe de algodão ou lã (conforme a estação do ano)
- Chinelos

E o bebé?!

- Fraldas (descartáveis para recém-nascido de 2-5kg ou ecológicas)
- Produtos de higiene
- Chupeta
- 4 a 6 mudas de roupa (em algodão)
- 1 gorro de algodão para o dia do nascimento
- 1 mantinha

Conselhos CHICCO:

9 É aconselhável ter a mala pronta já a partir do 7º mês de gravidez.

de regresso a casa

O que eu mais preciso é de calor humano e gosto sobretudo do contacto com a pele: adoro os momentos de intimidade com a minha mamã e o meu papá, quando eles me acariciam e me transmitem o calor das suas mãos... o refúgio nos seus braços é a principal fonte do meu bem-estar físico, psicológico e afectivo.

Até aos 6 meses, o bebé vai precisar de:

- 2 a 3 chupetas
- 6 a 8 biberões
- Esterilizador
- Aquecedor de biberões e papa
- Banheira
- Esponja natural de banho
- Termómetro de água
- Cotonetes adequadas a bebé
- Escova e pente
- Produtos de higiene
- Roupinha confortável e prática
- Carrinho de passeio

- Cadeira auto (Grupo 0 ou 0+)
- Alcofa
- Marsúpio
- Espreguiçadeira
- Brinquedos didáticos e adaptados à idade do bebé

Conselhos CHICCO:

- 9 Prática, confortável e segura: a roupa de um bebé de poucos meses deve ter estas três características. Sendo práticas, será mais fácil gerir as várias mudas diárias, a comodidade garantirá ao bebé total liberdade de movimentos e a segurança evitará incómodas irritações.
- 9 O contacto físico com os pais é fundamental nos primeiros 6 meses: as carícias e os sussurros oferecem ao bebé uma série de estímulos adaptados ao desenvolvimento dos seus sentidos.

agora que já sou crescido

Olho à minha volta, observo, sigo com o olhar tudo o que se mexe à minha frente... sou mesmo muito curioso! Cada momento do meu dia transforma-se numa fantástica descoberta, cada dia aprendo coisas novas e cada descoberta representa uma experiência fundamental para o meu crescimento.

Depois dos 6 meses, o bebé vai precisar de:

- Pratos, colheres e copos
- Cadeira de papa regulável e evolutiva
- Cadeira de mesa portátil
- Babetes
- Brinquedos didáticos e adequados à idade do bebé
- Parque
- Cama de viagem
- Escova e pasta de dentes adequados ao bebé

Conselhos CHICCO:

- 9 Para que o bebé comece a comer sozinho, deve poder “brincar” com a comida; brincar é a sua forma de aprender e experimentar. E quanto mais o encorajar a fazê-lo sozinho, mais cedo aprenderá.
- 9 Os bebés têm necessidade da luz e do sol para crescerem fortes e saudáveis. Os raios solares estimulam a produção de Vitamina D, que favorece a absorção de cálcio, um elemento fundamental para o crescimento ósseo.