

Esse mês a minha dica será uma transcrição que foi publicada na revista por um pediatra. (Fonte: Revista Crescer - Marcelo Reibschied, pediatra do Hospital e Maternidade São Luiz e Roberta Palermo, terapeuta familiar - www.pediatriaemfoco.com.br).

Achei bem interessante e vou repassar na íntegra o que foi publicado porém com algumas ressalvas que coloco logo abaixo do que foi publicado!

Leiam e divulguem!

Abraços a todos!

Nivaldo Júnior!

Quinze teorias ultrapassadas que você vai ouvir sobre a saúde do seu filho.

O bebê deve dormir de bruços, certo? Crianças gordinhas são mais saudáveis. Sorvete no inverno? Nem pensar! Você provavelmente deve ter escutado essas e outras observações quando seu filho nasceu. Mas os anos passam e os hábitos mudam. Baseando-se em evidências e pesquisas científicas, os pediatras concluíram que muitos daqueles conselhos dados por nossas avós, mães, sogras e tias não fazem mais sentido. A seguir, você confere algumas dessas teorias, listados pelo pediatra Marcelo Reibschied. Da próxima vez que alguém insistir nas velhas 'receitinhas', você saberá o que responder.

1. Descasco todas as frutas?

Um cuidado exagerado que pode ser deixado para trás. A partir dos 9 meses, não há risco de a criança se engasgar. Além disso, algumas cascas são fontes de fibras e vitaminas. Mas não se esqueça de lavar bem as frutas com uma escovinha e água corrente e, se possível, prefira as orgânicas, produzidas sem agrotóxicos.

2. É preciso mesmo esterilizar?

Sim, os cuidados com a higiene são mais rigorosos hoje em dia. Por isso, ao menos até os 6 meses de idade, é necessário esterilizar os utensílios do bebê, como mamadeiras e chupetas. Mas, desde que a água seja de procedência confiável, não é necessário fervê-la para o banho.

3. O costume da papinha líquida

O antigo hábito de bater os legumes da papinha no liquidificador deve ser esquecido. O motivo é que, ao mastigar os alimentos, o bebê estimula os músculos da face, essenciais para o desenvolvimento da fala e da deglutição. Além disso, as papinhas de consistência líquida têm menos fibras. **O melhor jeito de preparar a refeição é amassar os alimentos com garfo ou socador e, se for o caso, passá-los na peneira em seguida*.**

***Corrijo aqui o seguinte: Não estamos mais orientando passar na peneira e sim oferecer amassadinha mesmo. (Nivaldo Júnior)**

4. O bebê deve dormir de bruços

Não mesmo! Hoje, a Sociedade Brasileira de Pediatria aconselha colocar o bebê de costas. Não se preocupe: ele não vai engasgar, a tendência é que a cabecinha caia naturalmente para o lado. Caso regurgite com frequência, **o pediatra** pode sugerir que ele durma com a cabeça elevada.

Muitas vezes alguns regurgitam pelo fato da mãe ficar balançando a criança como se fosse um chocalho. Criança não gosta de ser chacalhada. (Nivaldo Júnior)

5. Quanto mais talco, melhor...

O clássico de Gilberto Gil, gravado nos anos 1980, brinca: "minha alma cheira a talco, como bumbum de bebê". Mas as crianças do século XXI já não usam mais o antigo cosmético. Quando a mãe passa o talco no bebê, produz-se uma névoa que tende a ser inalada pela criança, e que pode causar problemas respiratórios e alérgicos. Portanto, fique longe do produto para o bem do seu pequeno.

Devemos evitar também o uso daqueles lenços perfumados! Eles também irritam a pele do bebê. A orientação é sempre asseio com água na maioria das vezes e sabonete quando for realmente necessário. Como a pele das crianças é mais fina, mais sensível, e possui distribuição mais densa de glândulas, os produtos para elas devem conter menos substâncias químicas capazes de causar irritação e futuras reações alérgicas. O pH da pele é ácido, em torno de 5,5, e este "manto ácido" é o responsável pelo equilíbrio da flora normal da pele e sua proteção. Devemos cuidar, por exemplo, com o sabonete. Um sabonete considerado neutro pode ter o pH de até 7; já o pH fisiológico da pele é de 5,5. Por isso, o uso de um sabonete considerado neutro poderia levar a uma alteração do pH da pele e deixá-la mais suscetível a infecções e irritações.

Antes de comprar qualquer produto, os pais devem observar se ele é liberado pela Anvisa. Se provem de um fabricante confiável e se é adequado à idade da criança. É importante, também, buscar orientação com o pediatra, uma vez que todos estes produtos são de livre acesso ao consumidor e podem gerar uma certa confusão quanto à real necessidade do seu uso na criança. Por exemplo: por que usar um hidratante no bebê se sua pele não está ressecada? Além disso, quanto mais precoce a exposição a diferentes produtos, maior a chance de sensibilização.

Comumente, partimos do princípio que se o produto é infantil, deve conter menos substâncias alergênicas e sensibilizantes. Porém, substâncias como o timerosal e o PABA, por exemplo, muito utilizadas em produtos infantis há alguns anos, foram retirados do mercado devido ao seu potencial alergênico. Já foram observadas também reações alérgicas às tatuagens de henna feitas na praia, devido à parafenilenediamina usada para escurecer a tatuagem.

A utilização cada vez mais precoce de maquiagens e esmaltes tem aumentado consideravelmente a ocorrência de dermatites de contato, principalmente nas meninas.

Como não é possível prever se a criança é ou não alérgica a determinado produto, deve-se ter bom senso. Infelizmente, muitas vezes, somente depois de várias exposições à substância alergênica é que ocorrem as reações.

(Nivaldo Junior)

6. Bebê gordinho é forte!

Crianças gordinhas sempre foram sinônimo de saúde. Não mais. A obesidade infantil é um problema que cresce a cada ano – e que muitos pais não enxergam com a gravidade que deveriam. Por isso, desde a infância, é importante manter bons hábitos alimentares e evitar o sedentarismo.

Já fiz orientação quanto a alimentação no primeiro ano de vida! (Nivaldo Júnior)

7. No chão, não!

Foi-se o tempo em que os bebês ficavam só no berço, enroladinhos em suas mantas. A partir do 3º mês, eles podem ficar sobre superfícies macias, como colchas e edredons, no chão. Nessa posição, brinquedos suspensos sobre a criança são um ótimo estímulo.

8. Contra a tosse: xarope!

Tossir é um jeito natural de o corpo eliminar secreções. Em vez de usar mucolíticos (que ajudam a dissolver o catarro), aposte na água, em forma de líquidos e inalação com soro fisiológico. O tapinha nas costas, conhecido como tapotagem, também ajuda a expulsar o muco.

Evitem o uso de xaropes e lambedores caseiros! Muitas vezes esse lambedor pode piorar a situação. Tres dias de gripe com febre alta, melhor procurar um serviço de urgência e investigar! Evite uso de antitérmicos e antiinflamatórios!

Nivaldo Júnior

9. Pés tortos? Botas neles!

Outro artigo que caiu em desuso foi o fatídico par de botas ortopédicas. A ortopedia moderna entende que o melhor remédio para corrigir os pés é o tempo. Em geral, o problema desaparece até os sete anos. Caso contrário, existem palmilhas especiais que dão conta do recado.

10. Atenção à fimose

Este é outro item que gera polêmica entre mães e avós. O prepúcio (pele sobre a glândula do pênis) tende a descolar naturalmente. Por isso, não há necessidade de forçá-lo a abrir, como se acreditava antes. Se isso não ocorrer naturalmente até os dois anos, recomenda-se uma cirurgia (conhecida popularmente como circuncisão).

11. Moeda para baixar o umbigo

A simpatia consiste em colocar uma moeda sobre o coto umbilical e depois enfaixar a cintura do bebê, um recurso incômodo e que não resolve o problema. Vale lembrar que a hérnia nessa região é natural e desaparece espontaneamente. Caso não aconteça, uma pequena cirurgia pode ser indicada pelo pediatra.

No nordeste além da moeda, a população tinha o costume de usar botões ou até mesmo band-aid em cima. Nós contraindicamos o uso de tudo isso. (Nivaldo Júnior)

12. As vacinas são seguras?

Sim, elas estão cada vez mais seguras. Graças à evolução da medicina, elas hoje também previnem uma grande variedade de doenças. Ainda assim, o tema envolve teorias infundadas. Vacinar não é só um ato de amor mas também de responsabilidade, com o seu filho e com toda a sociedade, já que você colabora para evitar a disseminação de doenças.

Qualquer dúvida nas vacinas das crianças entre no site: www.sbp.com.br e procure calendário vacinal da SBP.

13. Sorvete no inverno?

As mães antigas juravam que a delícia faz mal na estação do frio. Mas não há evidências científicas que confirmem tal teoria. Na verdade, o sorvete até alivia a dor de garganta em alguns casos.

14. Escova de dentes só mais tarde...

É consenso que a higiene bucal deve começar antes mesmo de os primeiros dentinhos despontarem. Após as mamadas, limpe as gengivas e a língua com uma gaze umedecida. Depois, pode usar uma dedeira e, futuramente, a escova infantil.

Já falei anteriormente da higiene bucal da criança. (Nivaldo Júnior)

15. E as receitas da vovó?

Aqui, abrimos uma exceção: há boas e sábias receitas dos tempos da vovó. Canja de galinha para curar o resfriado, suco de ameixa contra prisão de ventre e compressa com álcool para baixar a febre são exemplos que ganharam o aval da medicina. Ainda assim, antes de aplicar os truques, consulte o pediatra. É a união da experiência dos médicos com o instinto dos pais que garante uma infância saudável, hoje e sempre.

Aconselho antes de tudo consultar o seu pediatra, pois às vezes pode acontecer se fazer algo além do que é permitido! Eu oriento o banho frio para a febre (lógico que se estiver uma temperatura ambiente muito fria, oriento um banho meio morno). Não costumo orientar o álcool! A ameixa em excesso pode ter o efeito contrário! Então melhor ser cauteloso!

(Fonte: Revista Crescer - Marcelo Reibscheid, pediatra do Hospital e Maternidade São Luiz e Roberta Palermo, terapeuta familiar - www.pediatriaemfoco.com.br)