



Guia Pele a Pele





Sumário

1	Introdução	3
2	Uma das principais maneiras de cuidado e proteção para o seu bebê começa com o contato pele a pele	4
	Benefícios do contato pele a pele a curto e longo prazo	5
	A melhor maneira de tranquilizar o seu bebê começa no contato pele a pele	6
	11 motivos para investir no contato pele a pele	7
3	Fortalecendo o vínculo	8
	Melhores estímulos dos cuidados pele a pele	8
4	Cuidados com a pele delicada do seu bebê	9
	Como manter a pele do bebê protegida e saudável	10
	Q&A com especialistas	11
5	Bate-papo pele a pele com os especialistas	12
	Perguntas e respostas por quem entende do assunto	12
6	Jornada de proteção e cuidado com o bebê	13





Introdução

Pom Pom sabe que descobrir uma gravidez é só a primeira de muitas outras descobertas e que, junto com essas descobertas, podem surgir diversas dúvidas e inseguranças relacionadas ao universo da maternidade.

Por isso, Pom Pom desenvolveu o Guia pele a pele, que irá te auxiliar nessa jornada incrível sobre o universo da maternidade. Convidamos você a perceber que o seu amor é ainda maior do que você imaginava, que um simples toque pode ser tão poderoso e que sua presença acalma até nas horas mais agitadas.

Aqui, você irá descobrir que o seu colo aquece, seu cheiro conforta e seu peito alivia. Além disso, perceberá que todo esse contato pele a pele cria um vínculo forte, único e inigualável entre você e o seu bebê.

Desenvolvido exclusivamente para mães e pais e criado com base em pesquisas proprietárias da marca, em parceria com a IPEC e com o respaldo de especialistas de diferentes áreas da medicina, o guia pele a pele promove protagonismo no ato de cuidar, **afinal, acreditamos que o primeiro e um dos principais cuidados começa com o contato da pele entre mãe e bebê.**

Uma das principais maneiras de cuidado e proteção para o seu bebê começa com o contato pele a pele



Procure
uma posição confortável



Entre em
contato com a pele do bebê



Bem-estar
garantido para ambas as partes



O método de contato pele a pele surgiu, inicialmente, como um forma complementar de tratamento para bebês que nascem prematuros, que, na maioria das vezes, por esta condição, passam por um longo período na Unidade de Terapia Intensiva (UTI). Diante dessa realidade, os profissionais da UTI neonatal orientam as mães sobre a importância do contato pele a pele com seus bebês para promover melhor desenvolvimento das crianças.

A origem desse método surgiu antigamente nos países Nórdicos, onde os bebês prematuros na UTI neonatal não tinham muita expectativa de vida. Por compaixão a essas mães, que supostamente perderiam seus filhos, os profissionais mantinham o contato próximo das mães com os seus bebês, promovendo o contato pele a pele. A partir disso, começaram a notar a eficácia desse método na sobrevivência dos bebês prematuros e também inúmeros outros benefícios, tanto para o bebê quanto para a mãe. Esses benefícios logo foram percebidos também em recém-nascidos a termo.

O contato pele a pele consiste em uma posição confortável onde a mãe segura o bebê. É recomendado, para possibilitar um contato mais direto com a pele da mãe, que o pequeno esteja usando apenas fralda. O principal objetivo dessa técnica é estimular o bem-estar e a saúde de ambas as partes.

Tal importância do contato pele a pele submete as mães ao verdadeiro sentido de cuidado. O contato, o tato e o diálogo com as crianças fazem parte de todo o processo de aprendizagem e autoconhecimento, inclusive dos bebês. Esse vínculo alimenta o emocional das mães e influencia na progressão admirável das crianças, inclusive em comparação com outros bebês que não recebem esse estímulo com a mesma intensidade.

O contato pele a pele de maneira geral ainda é pouco estimulado na maternidade, acontecendo principalmente durante a amamentação e na hora do banho. Entretanto, para além desses momentos, o contato pele a pele por algumas horas do dia é extremamente importante para o desenvolvimento das crianças.



Benefícios do contato pele a pele a curto e longo prazo

O contato pele a pele promove uma série de benefícios, como o controle térmico, alívio de cólicas, estabilização cardíaca e respiratória, equilíbrio do sono e diminuição dos choros, além de auxiliar no desenvolvimento sensorial, em que as crianças começam a perceber o ambiente onde estão, os cheiros, as formas e as texturas.

Segundo pesquisa realizada pela Universidade de Bar-Ilan, em Israel, publicada no jornal científico *Biological Psychiatry*, esse método mostra que as crianças que receberam esse contato desde o nascimento se desenvolvem mais rápido do que as que não e tornam-se mais seguras, confiantes e independentes durante a infância. Dentre os benefícios desse método nos primeiros momentos para a mãe, estão a **melhora na produção de leite materno, a manutenção do controle térmico do bebê, o controle dos níveis de estresse e os desconfortos de ambos.**

Todas essas condições também são pilares para o bem-estar da mãe, pois, quando ela está em contato com seu filho, acompanhando seu crescimento e contribuindo para o seu desenvolvimento, **ela se sente mais capaz de si e consegue trabalhar melhor suas inseguranças e o lado emocional de forma mais eficiente, evitando possíveis problemas como depressão pós-parto, ansiedade, entre outras condições após o nascimento.**

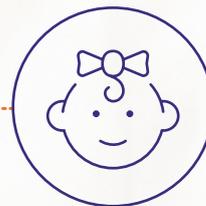
O método pele a pele reforça também a importância do vínculo entre a mãe e o bebê para a formação de sua personalidade e percepção sobre o mundo, sendo extremamente valioso para o seu desenvolvimento psicológico e físico. Quando a mãe transpõe essa dedicação, reflete automaticamente na memória cognitiva da criança, o ato de receber afeto, amor, carinho e cuidado, fortalece o elo entre mãe e filho, que é extremamente essencial para a vida da criança, para o emocional, para a autoestima e para o convívio social.



A melhor maneira de tranquilizar o seu bebê começa no contato pele a pele



De acordo com pesquisa proprietária de PomPom e realizada pelo IPEC – Inteligência em Pesquisa e Consultoria, que abordou temas como o método do contato pele a pele e os cuidados com a pele delicada do bebê, a principal insegurança e dificuldade que as mães enxergam na maternidade é a privação do sono do bebê.



Maior dificuldade/insegurança nos primeiros 3 meses do bebê

Privação de sono 29

Cólicas do bebê 27

14 Dificuldade para amamentar

14 Problemas relacionados à pele do bebê

Mas, afinal, o que gera estresse no bebê? O médico pesquisador James Joseph McKenna, antropólogo biológico americano, responde que o que mais causa estresse em um bebê é se sentir desprotegido. Chorar e não encontrar consolo, chorar e não ser atendido.

Aponta como exemplo a impaciência e expectativa dos pais para que o bebê aprenda o mais rápido possível a dormir à noite toda e para ele é algo que os bebês não estão programados. Muitos pais insistem em se programar para que o bebê durma a noite toda desde o primeiro dia de vida. Para isso, muitas vezes deixam que o bebê chore até que durma por esgotamento. Mas o bebê não dormirá porque aprendeu a lição ou porque é hora de dormir. **O bebê dormirá porque gerará uma série de endorfinas e outras substâncias que tentam reduzir o estresse, ou seja, dormirá por puro cansaço.**

11 motivos para investir no contato pele a pele

1. Diminuição do estresse da mãe e do bebê;
2. Melhoria no desenvolvimento emocional do bebê;
3. Prevenção na depressão pós-parto;
4. Aumento do aleitamento materno;
5. Melhoria do sono, proporcionando tranquilidade ao bebê;
6. Diminuição do choro, maior controle e alívio da dor do bebê;
7. Maior interação entre a mãe e o bebê, promovendo o fortalecimento desse vínculo;
8. Possibilita a oxigenação adequada;
9. Aumento e estabilidade da temperatura corporal;
10. Menos episódios de apneia (paradas respiratórias durante o sono);
11. Aceleração do desenvolvimento sensorial e cognitivo.



É possível observar, assim como muitas mães já relataram, que os filhos só pararam de chorar quando passaram a tê-los mais perto delas mesmas, ou colocam o bebê em seu colo, muitas vezes usando, por exemplo, o *slíng* na criança. Nesta situação, a mãe carrega consigo o filho por onde quer que ela vá e a criança tem a oportunidade de se construir ao lado da mãe, carregando na memória afetiva o contato pele a pele com a mãe.

Segundo a pesquisa da Universidade de Bar-Ilan, em Israel, e publicada no jornal científico *Biological Psychiatry*, essa interação proporciona aos bebês um conforto emocional, deixando a criança mais calma, pois ele sente o coração da mãe, consegue ouvir os batimentos cardíacos, além de fomentar a relação e a confiança. Dentre tantos, esse é mais um benefício do contato pele a pele, o poder de acalmar e de transformar as angústias do bebê em momentos de tranquilidade, prazer e aproximação.

Fortalecendo o vínculo

Os principais estímulos do cuidado pele a pele podem ser encontrados na amamentação, durante o sono da criança e em banhos e nas trocas de fralda, ou seja, situações em que o bebê apresenta maior exposição do contato de pele e de preferência sem a utilização de roupas. Isso facilita esse contato, oferecendo a possibilidade de ser complementado por uma massagem com hidratante ou óleo, acalmando o bebê e preparando-o para dormir. Além disso, esses estímulos ajudam a diminuir as cólicas que podem surgir nos primeiros meses.

Outro período indicado para esse contato é durante o banho de sol, que muitos recém-nascidos fazem diariamente. O aconselhado é que a mãe coloque a criança em contato direto com sua pele, aproveitando o sol nos horários antes das 10h e após as 16h.

Melhores estímulos dos cuidados pele a pele



1 Amamentação



2 Na hora do sono



3 Banho



4 Troca de fraldas



5 Massagens



Nos 3 primeiros meses do seu bebê
você manteve contato pele a pele...

Na hora da amamentação 78

Durante o sono do bebê 70

Durante o banho do bebê 50

Em momentos de lazer 48



Cuidados com a pele delicada do seu bebê

Em seus primeiros meses de vida, a pele do bebê ainda não possui uma barreira protetora tão desenvolvida, sendo assim, é considerada uma pele bem mais delicada e sensível. Por isso, a maior exposição pelos fatores externos do dia a dia, como, por exemplo, a baixa troca de fraldas, o contato excessivo da pele com a urina e o contato com o calor e a umidade, podem desencadear um sintoma de irritação ou dermatite na pele do bebê.



Seu bebê já teve dermatite...

SIM

87

Sim, assadura

64

Sim, irritação na pele

50

17

Sim, coceira

10

Sim, machucado/lesões

NÃO

13

E já teve dermatite em decorrência do uso da fralda...

SIM

79

Sim, assadura

55

Sim, irritação na pele

36

14

Sim, coceira

7

Sim, machucado/lesões

NÃO

22

Com isso, é comum que muitas mães fiquem preocupadas com dermatites e assaduras, de acordo com Dr. Kevin Yun Kim, médico graduado pela Escola Paulista de Medicina (EPM-UNIFESP), com residência médica em Dermatologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP) e atualmente doutorando pela Faculdade de Medicina da USP em Dermatologia "É importante pontuar que é absolutamente normal acontecer uma dermatite de fraldas, mesmo tomando todos os cuidados. Por isso, nenhuma mãe deveria se sentir culpada por isso acontecer".

Toma alguma medida para prevenir a dermatite na pele do seu bebê...

SIM

100

Sim, uso cremes/loções antiassadura/hidratantes

78

Sim, troco a fralda do meu bebê com frequência

74

Sim, higienizo a região íntima do meu bebê com frequência

60

38

Sim, mantenho a região íntima do meu bebê sempre arejada

36

Sim, uso uma marca de fralda que seja especialista no cuidado dermatológico

5

Sim, uso fraldas de tecido/pano

A pele do bebê, por ser frágil, exige mais atenção e cuidados essenciais mais delicados também. Ou seja, é indicado o uso de uma fralda com gel que tenha alta absorção, já que essas fraldas absorvem mais e conseguem reduzir o contato prolongado da urina e das fezes com a pele do bebê. Outro ponto relevante é utilizar a fralda com tamanho correto, utilizar pomadas adequadas e realizar a troca de fraldas regularmente, pelo menos de 4 em 4 horas, isso já consegue resolver a maioria dos casos das assaduras, dermatites de fraldas, seguindo as orientações do Dr. Kevin Yun Kim.

Não é recomendado a higiene excessiva da região íntima do bebê toda vez que ele faz xixi, pois o excesso de lavagens com produtos abrasivos pode irritar ainda mais a sua pele. Pode ser utilizada a toalha umedecida ou algodão com água para realizar a higiene no local de maneira mais segura e menos agressiva. No caso de fezes, a lavagem deve ser considerada, utilizando sabonete líquido de bebê para higienizar o local.

Ficar atento e realizar o tratamento precoce, reforçando os cuidados com a pele e a higiene do bebê, mantendo com frequência as trocas de fraldas e utilizando pomadas de antiassaduras, é um grande aliado para manter a pele do bebê sempre saudável. Caso a dermatite apresente um quadro mais grave, o indicado é procurar um especialista para o diagnóstico mais assertivo e tratamento eficiente.

Como manter a pele do bebê protegida e saudável

1

Escolher uma boa marca de fraldas, que garanta a absorção da urina e evite o contato dela com a pele do bebê;

2

Optar por fraldas dermo protetoras, que garantem um maior cuidado com a pele do bebê;

3

Evitar lavagens excessivas do local com produtos abrasivos, somente em casos necessários;

4

Optar pela higiene com toalhas umedecidas e até um algodão com água;

5

Manter com frequência a troca de fraldas;

6

Utilizar uma pomada antiassadura.



Q&A com especialistas

Dra. Aline Cristina, graduada em medicina pela UNIFESP, com residência médica em ginecologia e obstetria pela UNIFESP. Mestre em Disciplina da Ginecologia; coautora do livro "O assunto deve vir de casa – como falar de sexo com nossos filhos" e autora do livro "Sexualidade e câncer de mama". Hoje é coordenadora da pós-graduação em sexualidade da CETRUS.

Dra. Filomena Camilo do Vale, graduada pela Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais, com residência médica em Pediatria pelo Hospital da Baleia em Belo Horizonte, residência em cardiologia pediátrica pela Santa Casa de Belo Horizonte; mestre na área de Ciência da Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais. Atualmente é médica pediatra intensivista e diarista da Santa Casa de Misericórdia de Belo Horizonte, onde exerce a função há 32 anos. Possui 4 itens de produção técnica. Participou de mais de 74 eventos no Brasil e no exterior. Recebeu 2 prêmios e/ou homenagens pela Associação Médica de Minas Gerais, Conselho Regional de Medicina e Sindicato dos Médicos.

Dr. Kevin Yun Kim, médico graduado pela Escola Paulista de Medicina (EPM-UNIFESP), com residência médica em Dermatologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), atualmente doutorando pela Faculdade de Medicina da USP, com a linha de pesquisa em Tele dermatologia aplicada à população idosa e é colaborador voluntário do Ambulatório de Dermatologia Geriátrica do Hospital das Clínicas (HCPMUSP).

Flávia Rubim, mãe de 4 filhos, atriz, apresentadora, escritora e terapeuta. Todas estas atuações, desde que se tornou mãe, são delineadas para a comunicação de processos afetivos, integrando sua arte, voz e experiências com pesquisas e formações que permeiam o desenvolvimento humano. Conduz, de maneira autoral, um caminho de cuidado, cura e autodesenvolvimento consciente por meio do despertar da intuição.

Thais Basile, psicanalista, escritora, educadora parental pela *Positive Discipline Association* dos EUA e especialista em inteligência emocional, é mãe da Lorena e apaixonada por relações parentais e familiares.

Thais Chaves, Médica formada pela Fundação Técnico Educacional Souza Marques. Especialista em Pediatria pelo Hospital Central do Exército. Pós-graduada em Endocrinologia pelo Centro de Ensino superior de Valença e em Nutrição Pediátrica pela *Boston University School of Medicine*.



Dr. Kevin Yun Kim,
especialista em dermatologia.



Flávia Rubim,
atriz, apresentadora,
escritora, terapeuta
e mãe de quatro filhos.



Dra. Thais Chaves,
especialista em pediatria.





Bate-papo pele a pele com os especialistas

Perguntas e respostas por quem entende do assunto



1. Quando é o momento ideal para procurar um dermatologista para cuidar das assaduras?

As assaduras de fralda podem acontecer mesmo com todos os cuidados sendo tomados. Caso as assaduras não passem em sete dias ou sejam muito recorrentes, por exemplo, duas vezes por mês, a criança tem assaduras muito fortes, que você percebe que ela está irritada e com dores, é ideal procurar um especialista para investigar se não existe algum outro problema ou indicar o tratamento correto.

Por Dr. Kevin Yun Kim, especialista em dermatologia.

2. Quantas horas diárias são necessárias para o contato pele a pele?

Segundo as pesquisas científicas, o indicado seriam seis horas diárias de contato pele a pele. No entanto, a quantidade de tempo que você puder ter com seu filho já será importante. O CPP não precisa ser feito exclusivamente pela mãe, ele pode ser feito com a rede de apoio, onde o pai ou a pessoa que fará a maternagem (quem faz a função materna, não sendo necessariamente a mãe) pode segurar o bebê no colo sem a roupinha, pode dar banho, aproveitar o banho de sol, dar mamadeira, caso seja necessário.

Por Flávia Rubim, atriz, apresentadora, escritora, terapeuta e mãe de quatro filhos.

3. Dar colo o tempo inteiro "estraga" o bebê? Como saber dosar o tempo em que se deve ficar com o bebê no colo?

Segundo o doutor James McKenna, pesquisador dos Estados Unidos, o que mais causa estresse no bebê é se sentir desprotegido. Chorar e não encontrar consolo ou não ser atendido. Então, com base nessa informação, podemos dizer que o colo e o acalento não estragam o bebê, esses momentos em contato, na verdade, trazem a segurança que ele precisa.

Caso eles "chorem até dormir", essas grandes doses de estresse nos primeiros três anos de vida, segundo James McKenna, podem fazer com que essa criança cresça sem confiar em ninguém, será mais temerosa, com a autoestima mais baixa, com vazio interior e com problemas para controlar suas emoções. Elas são crianças mais ansiosas e menos cooperantes.

Por Dra. Thais Chaves, especialista em pediatria.





Jornada de proteção e cuidado com o bebê



Pensando nas maiores preocupações das mães em relação aos cuidados com a pele delicada dos bebês, a Pom Pom traz ao mercado a nova Derma Protek, a fralda que cuida da pele do seu bebê, em parceria com a Fisher-Price, marca referência em brinquedos educativos há mais de 90 anos.

Por possuir um sistema de absorção duas vezes mais rápida e uma loção hidratante com extratos naturais entre as camadas da fralda, a Derma Protek oferece proteção extra e benefícios como o uso contínuo, mantendo a pele sempre sequinha, prevenindo o surgimento de assaduras e irritações de pele no bebê.





Pom Pom Fraldas
www.pompom.com.br

