

Pediatria hoje

Orientações fundamentais
para mães, pais e cuidadores

Sylvio Renan
Monteiro de Barros

mg
MG EDITORES

PEDIATRIA HOJE

Orientações fundamentais para mães, pais e cuidadores
Copyright © 2015 by Sylvio Renan Monteiro de Barros
Direitos desta edição reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**

Assistente editorial: **Michelle Neris**

Capa: **Buono Disegno**

Projeto gráfico: **Crayon Editorial**

Diagramação: **Santana**

Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

MG Editores

Departamento editorial

Rua Itapicuru, 613 – 7º andar

05006-000 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3872-3322

Fax: (11) 3872-7476

<http://www.mgeditores.com.br>

e-mail: mg@mgeditores.com.br

Atendimento ao consumidor

Summus Editorial

Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado

Fone: (11) 3873-8638

Fax: (11) 3872-7476

e-mail: vendas@summus.com.br

Impresso no Brasil

SUMÁRIO

PREFÁCIO	11
APRESENTAÇÃO	13
INTRODUÇÃO	17
PARTE 1	
O MARAVILHOSO (E MISTERIOSO)	
MUNDO DOS BEBÊS	21
O pediatra: como escolher, o que perguntar, até quando consultar?	22
Parto normal ou cesáreo: o que é melhor para o bebê?	28
A importância do teste do pezinho	31
Desvendando a icterícia	33
Fontanelas afundadas	36

Nem todo choro do bebê é sinal de cólica	38
A importância da amamentação	41
Refluxo: vilão ou mito?	44
Sono tranquilo é possível	47
A introdução de alimentos na rotina dos bebês	49
Obesidade em recém-nascidos	52
Desmame tem hora certa?	54
Os perigos da “baby ioga”	57
Andadores: perigo para os bebês	59
Tudo sobre fraldas	62

PARTE 2

IMUNIZAÇÃO: MITOS E VERDADES	67
Coqueluche: surtos da doença comprovam a importância da vacinação de adultos e crianças	68
Vacinação continua sendo a melhor arma contra a poliomielite	71
Vacinação contra a gripe	73
Cuidado com a catapora!	76
Vacina contra HPV: deixe os boatos de lado	82

PARTE 3

SAÚDE E BEM-ESTAR	85
Dor de barriga e febre: sinais de alerta	86
Xô, viroses!	89
Cuidados com os pequenos nos dias quentes	92
As temíveis alergias	95
Meu filho pode usar repelente?	99
Quanto meu filho vai crescer?	101
Mãe, fiz xixi!	103
Férias de verão: como garantir a segurança das crianças ...	104
Bebês e viagens de avião	107
Mochila pesada, coluna lesada	111
Crianças e exames de raios X: há perigos?	113
Meu filho não quer tomar remédio!	115
Atividades físicas: saúde e diversão para as crianças	118
Intolerância à lactose	120

PARTE 4

ALIMENTAÇÃO INFANTIL:

PLANTANDO O FUTURO	123
Obesidade infantil: o que está acontecendo?	124
Muito além do peso	127
Lancheira saudável é reflexo da alimentação em casa	130

PARTE 5

CRIANÇA QUE BRINCA E APRENDE

VIVE FELIZ	135
Brincadeiras saudáveis para crianças	136
Leitura desde a barriga	138
Brincadeira de criança: organização também favorece o desenvolvimento	141
Escola e criança	144
Férias e feriados: como voltar à rotina?	147

PARTE 6

FALTA DE TEMPO, EXCESSO DE BENS:

DILEMAS DA MODERNIDADE	149
O essencial é invisível aos olhos	150
Cuidados exagerados: quando o zelo interfere no desenvolvimento da criança	153
Presentes: menos consumo, mais solidariedade	155

SUGESTÕES DE LEITURA	159
-----------------------------------	-----

ÍNDICE REMISSIVO	161
-------------------------------	-----

PREFÁCIO



Todos os dias somos atropelados por uma incrível quantidade de informações, quase sempre contraditórias e paradoxais, sobre a melhor maneira de cuidar dos nossos filhos. Neste livro, porém, encontramos respostas às questões que afligem mesmo as mães e os pais mais experientes. Assim, obter, de forma didática e objetiva, as respostas a muitas dessas perguntas é uma oportunidade que deve ser celebrada.

Que fantástico é o poder da informação e quanta disponibilidade encontramos neste poderoso agente de mudanças que são as mães e os pais! Em qualquer classe social, em qualquer idade e em qualquer parte do mundo, a maternidade e a paternidade concretizam a materialidade da criação e impulsionam a mudança da sociedade, da ciência e da vida.

A informação que traduz confiança, conhecimento e experiência, bem como a disponibilidade de cuidar, assistir e confortar, são as marcas do dr. Sylvio Renan Monteiro de Barros, notável profissional que faz do exercício da medicina uma arte que consagra a boa prática aliada ao humanismo. Em cada frase um novo conhecimento.

Esta agradável leitura poderia render muitos parágrafos, mas deixo a cada leitor o prazer da descoberta. Quero dedicar este espaço, que me coube a honra de ocupar, ao amigo Sylvio, pai notável, grande colega e pediatra de três gerações da minha família. Olhar para meus filhos e netos e reconhecer em cada dia – nos momentos de aflição e nas grandes alegrias – a presença amiga e competente desse profissional faz-me desejar que cada um de seus pacientes (inclusive os cuidadores) possa vivenciar a mesma experiência e a mesma felicidade, seja pela leitura desta obra, seja em seu consultório.

LINAMARA RIZZO BATTISTELLA

*Secretária de Estado dos Direitos das Pessoas com Deficiência
Médica fisiatra e professora titular da Faculdade de Medicina da
Universidade de São Paulo (FMUSP)*

APRESENTAÇÃO



Há exatos sete anos, a MG Editores lançava – com orgulho e alegria – o primeiro livro do dr. Sylvio Renan Monteiro de Barros, *Seu bebê em perguntas e respostas*. A obra, que dois anos depois passou por uma atualização, teve grande aceitação do público, caminha para a terceira edição e continua a ajudar mães e papais de primeira viagem.

Na época, escrevi uma apresentação explicando os motivos que me haviam levado, como editora e mãe, a publicar o livro. Hoje, as orientações e as ideias do dr. Sylvio chegam aos quatro cantos do planeta por meio de seu blogue, no portal UOL, e pelos inúmeros eventos dos quais ele participa como palestrante e convidado. Sem falar nas matérias para mídia impressa, rádio, TV e internet nas quais ele é consultado.

Assim, o dr. Sylvio praticamente dispensa apresentações. Felizmente, seu vasto conhecimento saiu do âmbito exclusivo do consultório e hoje está disponível para todos aqueles que têm dúvidas sobre a melhor maneira de cuidar da saúde – física e psicológica – dos filhos.

Nesta obra, ele selecionou os principais textos publicados no Blog do Pediatra e no portal Minha Vida. Os assuntos estão divididos em seis seções: “O maravilhoso (e misterioso) mundo dos bebês”; “Imunização: mitos e verdades”; “Saúde e bem-estar”; “Alimentação infantil: plantando o futuro”; “Criança que brinca e aprende vive feliz”; e “Falta de tempo, excesso de bens: dilemas da modernidade”. Vez ou outra, como é natural, os temas se misturam, e a leitura cruzada dos artigos favorece a construção de um arcabouço fundamental para o bem-estar de bebês, crianças e adolescentes.

Seu olhar cuidadoso e sensato, permeado pelos ensinamentos do famoso pediatra britânico D. W. Winnicott e também pelas mais recentes atualizações da medicina, constitui um farol no caminho de pais, mães, cuidadores, educadores e profissionais de saúde.

Hoje, coincidência ou não, espero minha segunda filha, e o fato de saber que o dr. Sylvio será o pediatra dela (ou, como dizemos em casa, “nosso pediatra”) me tran-

quiliza e apazigua. Espero que o leitor encontre aqui respostas esclarecedoras e reflexões sensíveis sobre essa linda aventura que é ter filhos.

A editora

INTRODUÇÃO



Em meu primeiro livro, *Seu bebê em perguntas e respostas*, que já caminha para a terceira edição, procurei dirimir dúvidas, em geral de mães, recorrentes no primeiro ano de vida da criança – período em que se acumulam ansiedades, angústias e, algumas vezes, até mesmo desespero pelo desafio de dar todos os cuidados àquele bebê, que, por um descuido da natureza, nos chega sem uma bula ou um manual.

Desde então, tenho recebido muitos elogios e agradecimentos de jovens mães pela publicação. Porém, tais elogios vêm acompanhados de uma dolorida pergunta: “E após o primeiro aniversário do bebê, o que fazer?”

A própria MG Editores, por ser inquirida por muitos leitores, vem cobrando-me uma continuidade do trabalho. Pairou-me, então, sempre uma dúvida: seguir a mesma linha do anterior? Dividir por faixas etárias?

Por força do sucesso do livro e da criação do meu blogue (<http://blogdopediatra.blogosfera.uol.com.br/>), além de inúmeras colaborações para diversas revistas e sites, passei a escrever regularmente orientações sobre os mais diversos temas dessa vasta especialidade que é a pediatria geral – que, diferentemente das outras, que cuidam de uma área específica do corpo humano, tem como responsabilidade o acompanhamento e cuidado de um ser desde seu nascimento até que se transforme em um adulto. Ela traz consigo, portanto, uma imensa faixa de tempo, tornando-nos responsáveis por garantir um adulto saudável nos aspectos físico, psíquico, social e ambiental.

Isso me toma muito tempo, a ponto de até fugir das seguidas cobranças de elaboração de um novo livro. Veio-me, então, a ideia: por que não compilar os meus escritos em uma única obra?

Procurei minha paciente, amiga e editora, Soraia, e informei-lhe minha intenção, obviamente aguardando um tremendo “não” como resposta. Para minha surpresa, a adesão foi imediata. Artigos para lá, artigos para cá, e o pequeno feto cresce e matura, nutrido constantemente por várias “placentas”: Soraia, equipe da MG Editores, equipe da assessoria de imprensa e eu.

Agora, com o texto pronto, pergunto-me: valeu a pena? Segundo o grande poeta português Fernando Pessoa, “tudo vale a pena se a alma não é pequena”. Diante da

grandeza da alma de todos os participantes desta obra, convenço-me de que sim!

Sem nenhuma pretensão de abranger toda a pediatria, este livro visa facilitar a compreensão de mães, pais e cuidadores da necessidade de zelar pelo crescimento e desenvolvimento dos filhos por meio do amor, da proteção e da disciplina, dentro de um modelo que lhes permita enfrentar as mudanças sem angústias ou desesperanças, preparando-os para suplantar as frustrações que nos acompanham por toda a vida, procurando sempre atentar para o lado positivo das experiências que vivemos. Novamente parafraseando Pessoa, eu diria:

*Para ser grande, sê inteiro: nada
Teu exagera ou exclui.
Sê todo em cada coisa. Põe quanto és
No mínimo que fazes.
Assim em cada lago a lua toda
Brilha, porque alta vive.*

PARTE 1

O MARAVILHOSO (E MISTERIOSO)
MUNDO DOS BEBÊS

O PEDIATRA: COMO ESCOLHER, O QUE PERGUNTAR, ATÉ QUANDO CONSULTAR?



Muitos me perguntam quais são os principais fatores que futuros papais e mães devem levar em conta na hora de escolher um pediatra. Pensando nisso, separei algumas dicas para ajudá-los na hora de escolher o médico que cuidará dos seus filhos desde os primeiros dias de vida até, pelo menos, a adolescência.

- Comece a procurar o pediatra já durante a gestação. Pesquise, converse, peça indicações a amigos e parentes. Atenção ao *feeling* materno, pois ele tem grande peso na escolha assertiva do profissional.
- O médico precisa ter paciência com os pais inexperientes, mas também com bebês e crianças, pois estes costumam chorar nas primeiras consultas, em geral por ansiedade diante de uma situação desconhecida.
- Analise o currículo do pediatra e verifique se ele tem conhecimento amplo das patologias infantis. A in-