

trocando em minutos

FEVEREIRO 2014 EDIÇÃO O BIMESTRAL

Nutrição

Introdução
dos alimentos
no primeiro ano
de vida



Gravidez

O pré-natal
passo a passo



Tang Soo Do

O caminho
da vida



Anuncie
aqui!

comercial@mzuri.co.mz



Anuncie
aqui!

comercial@mzuri.co.mz

trocando em
miúdos

Destaques

FICHA TÉCNICA

EDITORIA EXECUTIVA
ANNETTE CASSY

ASSISTENTE EXECUTIVA
VANIZE MANJATE

GRAFISMO
DENISE BANZE

FOTOGRAFIA
EDILSON TOMÁS

REVISÃO
DR. QUINHAS FERNANDES
DRA BENIGNA MATSINHE

TIRAGEM
2000 EXEMPLARES

AGENCIAMENTO DE IMPRESSÃO
MZURI DESIGNS

MARKETING E PUBLICIDADE
MZURI DESIGNS

EDIÇÃO E PRODUÇÃO
MZURI DESIGNS

COMERCIAL CONTACTOS
COMERCIAL@MZURI.CO.MZ

PROPRIEDADE
AID PRODUÇÕES

PERIODICIDADE
BIMENSAL

Estou grávida!

SAIBA TUDO SOBRE O PRÉ-NATAL PASSO A PASSO.

8

Nutrição:

INTRODUÇÃO DOS ALIMENTOS NOS PRIMEIROS MESES DE VIDA.

30

Tang Soo Do

O CAMINHO DA VIDA

44

Ainda nesta edição....

28^Δ
importância das
actividades lúricas

O que são? Como surgiram?
Saiba mais.



Gravidez
Estou grávida! E agora?
8 17 Dicas
Atenção ao Recém-Nascido



40 moda infantil
Confira as últimas
tendências no mundo da moda.

Editorial

Se a saúde é o bem mais precioso da face da terra, que dizer do bem-estar, da boa disposição e da “gracinha” que é ver uma criança de boa saúde e alegria contagiente?

“Trocando em miúdos”, a nova revista Moçambicana, que tem em mãos, pretende “tocar nos adultos”, para junto deles, levar conselhos úteis, formas de prevenção de doenças nas crianças, muitas delas perfeitamente evitáveis a partir de determinados cuidados para com este ser indefeso e dependente, sobretudo nos primeiros anos de vida.

A “Trocando em miúdos”, terá conselhos de variedade de índole para que as nossas crianças cresçam mais robustas e alegres, contribuindo desta maneira para um país melhor e mais saudável.

Ir ao médico não é algo desejável mas por vezes é necessário. Porém, muitas visitas ao médico podem ser evitadas fazendo-se cuidados preventivos, por parte dos pais e cuidadores.

Nesta revista pretendemos usar linguagem clara e simples, trocando os termos médicos que por vezes fazem uma simples “comichão” parecer um “bicho de sete cabeças”, por palavras mais simples, facilitando assim a compreensão do leitor e contribuindo desta forma para saúde das nossas crianças.

Tudo faremos para que a revista que hoje sai à rua, seja uma auto-estrada com dois sentidos. Denós para o leitor e vice-versa. O que queremos dizer com isso é que esta nossa/vossa revista, só terá sucesso se contar com uma participação regular e activa do principal destinatário: você!

*Anuncie
aqui!*

comercial@mzuri.co.mz

ESTOU Grávida. E AGORA?

“A gravidez é um dos momentos mais sublimes da vida de uma mulher, mas também de muitas dúvidas, preocupações e cuidados.”

Confirmação e cuidados de saúde

*D*iante de uma suspeita de gravidez, a primeira atitude a tomar é dirigir-se a uma unidade sanitária para confirmar a gravidez, porque muitas doenças podem cursar com ausência de menstruação, e caso se confirme a gravidez, deve iniciar o seguimento pré-natal o mais cedo possível.

O principal objectivo do pré-natal é prevenir problemas de saúde que possam interferir com o bem estar da mulher grávida e do seu bebé.

Mas também para preparar a mulher para o parto e para a maternidade. É nesta consulta onde devem ser esclarecidas todas as dúvidas e aconselhar-se sobre a melhor forma de manter uma gravidez saudável e feliz.

O ideal é iniciar as consultas pré-natal logo que falha a menstruação e se tem a confirmação da gravidez, mensalmente, até a 36^a semana de gestação, seguida de consultas semanais até ao parto. Todos os dados sobre a gravidez são registados na ficha pré-natal e esta deve andar sempre com a mulher grávida, para qualquer urgência.

“O objectivo do pré-natal é prevenir problemas de saúde que possam interferir com o bem estar da mulher grávida e do seu bebé”

Principais alterações e cuidados

*D*urante os 9 meses de gestação, a mulher vive uma série de transformações devido às alterações hormonais.

No 1º trimestre da gravidez, pode-se sentir sonolenta, cansada, enjoada e com vômitos. Ter desejos por certos alimentos que podem evidenciar uma carência nutricional ou simplesmente uma variação hormonal.

A barriga aumentará de tamanho, pouco a pouco, sendo bem visível por volta do 5º mês de gestação. Por isso deve-se começar logo cedo a hidratar a pele com cremes gordos ou óleos para evitar estrias, mas ter sempre atenção

aos rótulos porque existem muitos cosméticos contra-indicados na gravidez.

Os seios também vão aumentando, o mamilo estará mais sensível e é comum aparecer leite antes do final da gravidez.

À partir do 7º mês de gestação deve-se começar a preparar o mamilo para o aleitamento, limpando e massageando o mesmo com cremes para o efeito.

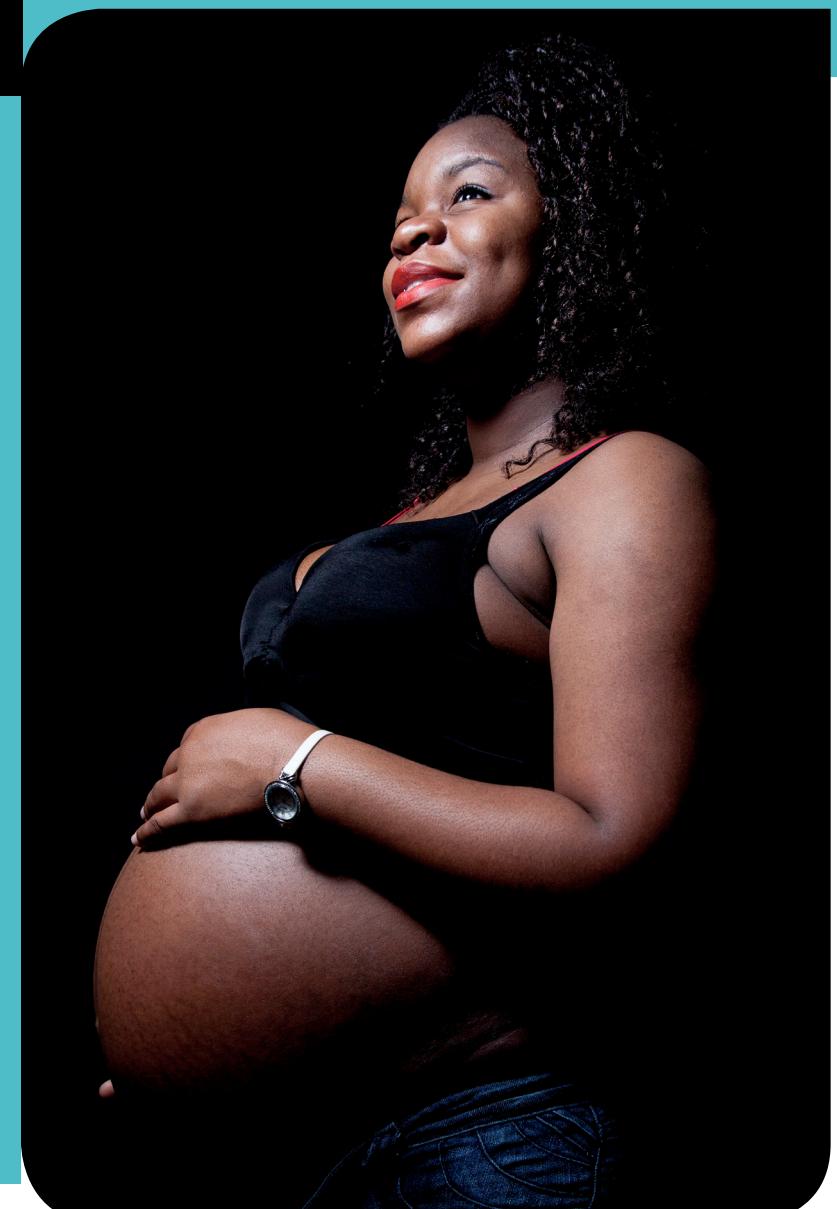
Podem ocorrer alterações da cor da pele, como manchas castanhas no rosto, maior pigmentação da aréola do mamilo ou uma linha escura na barriga, abaixo do umbigo, que desaparecem depois do parto.

É possível que haja obstipação (prisão de ventre) e frequente necessidade de urinar, inclusive durante a noite. Este sintoma vai-se acentuando com a evolução da gravidez devido à pressão exercida pelo peso do bebé sobre a bexiga e às alterações hormonais.

Deve-se evitar permanecer em pé ou sentada por longos períodos de tempo de forma a evitar dores nas pernas e o aparecimento de varizes. Sempre que possível, deve-se movimentar (salvo exceções, quando é recomendado o repouso absoluto) e descansar com as pernas elevadas para evitar o inchaço.

Durante a gravidez não se deve tomar nenhum medicamento sem consultar previamente o médico. E no caso de padecer de alguma doença que necessite de tratamento frequente deve avisar ao obstetra logo na primeira consulta pré-natal para saber como proceder.

Mulheres que fumam têm risco maior de aborto espontâneo, de parto prematuro e de ter um nado morto. Estudos mostram que grávidas que fumam um maço ou mais por dia têm mais probabilidade de ter um bebé com lábio leporino ou fenda palatina. O ideal é parar de fumar antes mesmo de engravidar.



Nutrição

**Aquela história de que grávida tem que comer por dois?
É verdade! Mas não é para comer por duas pessoas, e sim por dois
motivos: a sua saúde e a do seu bebé.**

*D*eve-se aumentar a quantidade das calorias na dieta, em cerca de 350 calorias a mais por dia, o equivalente a dois copos de leite integral.

O prato da grávida deve ser saudável, variado e colorido. Todos os grupos alimentares devem constar na sua dieta diária: carboidratos, proteínas, gorduras e fibras, além de muita água. Para garantir disposição o dia todo e ajudar a combater problemas como náuseas, cansaço, azia e prisão de ventre. As refeições devem ser divididas entre três principais: pequeno almoço, almoço e jantar, com pelo menos dois lanches entre elas.

Alimentos industrializados, gorduras saturadas, frituras e muito açúcar devem ser evitados a todo custo. O café, o chá e os refrescos à base de cola e guaraná são estimulantes. Algumas pesquisas indicam que o excesso de cafeína pode contribuir para o risco de o bebé nascer abaixo do peso. E as bebidas alcoólicas devem ser deixadas completamente de lado porque podem provocar malformações nos bebés.



Ganhar muito ou menos peso do que o recomendável prejudica a saúde do bebé. Mulheres muito magras que não se alimentam bem durante a gravidez podem ter filhos com problemas neurológicos, baixa imunidade e mau funcionamento de órgãos.

Por outro lado, as grávidas que engordam muito podem desenvolver obesidade, tensão alta, diabetes e ter filhos com tendência a obesidade mais tarde. Uma avaliação nutricional no começo da gravidez ajuda a entender qual é o seu caso e qual a melhor dieta a seguir.

Quem engorda na proporção certa, terá voltado a sua forma anterior até dois meses depois do parto. Isso porque boa parte do peso acumulado não é gordura: o bebé pesa em média 3,2 quilos, o útero fica com quase um quilo, a placenta pesa 600 gramas e os seios maiores, por causa da amamentação, aumentam mais um quilo na balança.

A grávida tem um bebé em crescimento, e isso não se faz com pizza e doces. Para dar conta desse trabalho, o seu corpo precisa de mais nutrientes, que vão manter a sua saúde e garantir o desenvolvimento do seu filho. Por isso para além da alimentação saudável o médico pode também aconselhar a tomar suplementos alimentares como:

ÁCIDO FÓLICO (vitamina B9)

Ajuda a formar o tecido nervoso e as células sanguíneas do bebé.

CÁLCIO

Para formar os ossos do bebé.

FERRO

Até o fim da gravidez, o volume de sangue no corpo da mulher terá aumentado até 50%, para dar conta de suprir as necessidades bebé.

VITAMINAS

Elas têm mil e uma funções para a saúde do bebé e da mãe.

Exercício físico

Um bom programa de exercícios confere força e resistência necessárias para carregar o peso extra da gravidez e para aguentar o desgaste físico do parto. Também contribui para entrar em forma mais rápido depois que o bebé nasce e melhora o humor, com a liberação da serotonina.

Deve-se evitar desportos de grande impacto pelo risco de traumas, e escolher actividades desportivas mais amenas, como caminhadas, natação, hidroginástica e ioga.

As relações sexuais protegidas não prejudicam o bebé em nenhuma fase da gravidez, pois ele encontra-se protegido no interior do útero, mergulhado no líquido amniótico. Mas existem situações em que o médico aconselha a não ter relações sexuais. Por exemplo, no caso de complicações da gravidez como hemorragia vaginal e ameaça de parto pré-termo.

Neste período a libido tem grandes variações devido as alterações hormonais, variando de mulher para mulher, é importante conversar sempre com o parceiro caso tenha algum problema para que possam ultrapassá-lo juntos.

SINAIS DE alarme NA GRAVIDEZ

A melhoria nos cuidados pré-natais, permite viver este período com tranquilidade e sem grandes sobressaltos.

Mas podem acontecer algumas anormalidades a qual a mulher grávida deve estar atenta como por exemplo:



- Hemorragia vaginal;
- Perda de líquido amniótico (ruptura da bolsa de água);
- Corrimento vaginal com comichão ou ardor;
- Dores na parte inferior do abdómen;
- Febre;
- Alterações na urina;
- Naúseas e vômitos em excesso;
- Dores de cabeça fortes ou contínuas;
- Pertubações da visão;
- Diminuição dos movimentos fetais ;
- Contrações;

Anuncie
aqui!

comercial@mzuri.co.mz



Anuncie
aqui!



Anuncie
aqui!



Anuncie
aqui!

Atenção ao
Recém-Nascido

Conheça os bons hábitos que
promovem a saúde do seu bebé.



O recém-nascido, que para além de trazer alegria, muitas vezes traz aquele medo que muitos pais tem, por se tratar de um ser delicado e portanto, requerendo cuidados especiais.

Apesar de cada criança ser um ser em particular, há cuidados que são essenciais a todos recém-nascidos, e é sobre estes cuidados que vamos aqui falar.

O umbigo

Tratar o umbigo do recém-nascido é frequentemente causa de ansiedade e temor para os pais mas, para evitar infecções é necessário superar o medo e manter o umbigo sempre limpo, para evitar infecções. Antes de cuidar do umbigo do bebé é necessário que as mãos estejam totalmente limpas.

—Com as mãos lavadas, os pais podem manusear o coto umbilical livremente. O bebé não sente dor ou desconforto quando se manuseia o umbigo. Deve-se limpar a base do umbigo com algodão ou cotonetes embebidos em álcool a 70%, de preferência após os banhos, para remover eventuais secreções ou resíduos de sangue.

—Não é recomendável usar faixas ou pensos fechados, basta limpar adequadamente. É normal sair alguma secreção do coto, às vezes um pouco amarelada e com mau cheiro, mas isso nem sempre significa infecção. Mas é recomendável sempre solicitar a avaliação por um profissional de saúde, afim de identificar ou descartar a infecção.

—Recomenda-se que se dobre a fralda na cintura, a fim de manter o umbigo fora da fralda, evitando o contacto deste com as fezes e com a urina, que seriam um meio de infecção.

—O coto umbilical cairá por si mesmo geralmente entre o 5º e o 12º dia após o nascimento. Existem situações em que o coto demora mais ou menos dias para cair, Depois de cair o coto umbilical, demoram alguns dias para o umbigo cicatrizar completamente, enquanto isso o local pode apresentar que está ferido. Desde que não haja sinais de infecção é importante continuar a limpar com álcool, se necessário, um pediatra poderá avaliar a situação.

Lembre-se: NUNCA colocar no umbigo açúcar, cinzas, areia ou qualquer outra substância, pois podem causar graves infecções no umbigo do bebé. Use somente álcool ou água e sabão para limpar e mantenha o umbigo seco.

Sinais de Alerta

- Área a volta do umbigo avermelhada;
- Choro fraco;
- Não mama direito;
- Aparenta estar fraco.



Cólicas

As cólicas são comuns em bebés desde o nascimento, principalmente dos 15 dias até os três meses de vida, normalmente ocorrem no mesmo horário e causam desespero nos pais.

Como o intestino do bebé ainda não está maduro e não está habituado a receber alimentos, é normal que o bebé tenha cólicas.

O intestino do bebé está preparado para receber nos primeiros 6 meses, apenas leite materno, se o bebé receber outro tipo de alimentação nesse período, as cólicas podem piorar pois a digestão será mais difícil.

A tensão ou o estresse do ambiente pode deixar o bebé tenso e agitado, piorando a cólica. Pode verificar que as cólicas geralmente ocorrem ao fim do dia quando todos estão mais cansados. Se a mãe fica nervosa, o bebé sente essa ansiedade e insegurança, por isso a mãe tem que tentar ficar o mais tranquila possível e passar segurança para o seu bebé.

Como REDUZIR as cólicas:

- 1 Colocar o bebé bem inclinado para se alimentar.
- 2 Arrotar após as mamadas.
- 3 Fazer compressas mornas na barriga do bebé ou colocar uma fralda aquecida ou bolsa com água morna (verifique a temperatura para não causar queimaduras).
- 4 Fazer ginástica com as perninhas do bebé como se ele estivesse “pedalando”.
- 5 Massagear a barriga do bebé com as mãos aquecidas com movimentos circulares.
- 6 Colocar o bebé encolhido, com a barriga em contacto com o seu corpo, ou de barriga no seu antebraço.

Todos esses procedimentos podem ser realizados durante 2 minutos cada um, de 4 a 5 vezes por dia, eles ajudam o bebé a não ter cólicas ou aliviar a dor na hora das crises.

Mas atenção, não precisa aplicar todos os procedimentos. Aplique um procedimento, se ele já for suficiente, não precisa realizar os outros.

Como os homens têm a temperatura do corpo um pouco mais elevada que as mulheres pode ser que as cólicas se resolvam mais rápido quando o bebé é colocado na barriga ou no antebraço do pai ou quando é o pai que faz as massagens.

Não é cientificamente provado que a alimentação da mãe pode provocar cólica no bebé que amamenta. Mas há muitos relatos de mães sobre isso. Fique atenta se perceber que quando come algum tipo de alimento seu bebé tem cólica. Evite esse alimento pelo menos até os três meses de vida do seu bebé. Os agressores mais comuns são laticínios, chocolate, cafeína, melão, pepino, pimento, frutas e sumos cítricos e alimentos condimentados.

Não faça uso de chás para resolver o problema. O chá pode provocar ainda mais cólica. Só use remédios com prescrição médica.



Soluções

Os soluços são comuns em recém-nascidos. Podem afectar cerca de 80% dos bebés e geralmente melhoram até aos seis meses de vida.

O contrário do que imaginamos, o bebé não sente incomodo nem dor. O soluço normalmente aparece pela imaturidade do sistema nervoso que não controla adequadamente o músculo diafragma (músculo envolvido na respiração, que separa o tórax do abdômen).

Qualquer coisa que irrite o diafragma faz com que esse músculo entre em contração súbita e involuntária, ocorrendo o soluço.

As causas da irritação do diafragma podem ser a ingestão excessiva de alimento (distensão abdominal), a alimentação rápida onde o bebé pode engolir ar e mudanças de temperatura.

Como evitar:

Se ao amamentar o bebé, a mãe escutar um ruído quando a criança começar a mamar, pode ser que o seu filho esteja engolindo ar e, portanto, mais propenso a ter soluços. Neste caso, retire o bebé do peito e, ao recolocar, faça com que abocanhe a maior parte da areola (parte mais escura do peito), evitando a entrada de ar.

Depois da mamada, coloque o bebé na posição vertical, pois facilita a eliminação do ar pelo arroto. O bebé pode vomitar caso permaneça deitado no berço com soluço.

Outra maneira de evitar o soluço é retirar o bebé do peito quando ele mama direto, sem pausa. A ingestão rápida de leite também pode ocasionar soluços. Faça as pausas por ele. Deixe-o mamar um pouco e retire o bebé do peito para que descanse e respire, recolocando-o em seguida.

A mudança de temperatura corporal, como o bebé que tira a roupa e o ambiente fica mais frio, pode ocasionar o soluço também. Troque o seu filho sempre em ambiente com temperatura agradável e sem correntes de ar.

Note que:

-Existem algumas soluções que podem ser aplicadas em crianças mais velhas, mas não com bebés. O susto realmente pode resolver o soluço já que ao se assustar, o organismo liberta uma substância chamada adrenalina que inibe a contração do diafragma, solucionando o “problema”. Mas um bebé ou uma criança mais nova pode se assustar, provocando angústia e medo, não resolvendo o soluço.

Ficar algum tempo sem respirar, tomar água com o nariz tapado ou respirar num saco de papel também são recursos para acabar com o soluço no adulto ou nas crianças mais velhas. Essas tácticas aumentam o nível de gás carbônico no sangue fazendo com que o diafragma volte ao normal.

Se o seu bebé tem crises fortes de soluço que não passam facilmente, provocando choro e perda de peso, procure o pediatra do seu filho imediatamente.

A moleira

Aquela região mole na cabeça do bebé, deixa qualquer pessoa amedrontada.

É comum no nosso país, procurar-se fazer tratamentos para fechar esse espaço. ERRADO!

A “moleira”, que é conhecida pelos médicos como fontanelas, todas as crianças apresentam duas, uma a frente e outra atrás.

Apesar de assustadoras, são muito importantes para o crescimento e desenvolvimento da criança. As principais funções são facilitar a passagem do bebé, durante o parto e permitir que o cérebro cresça de forma adequada.

Estes espaços geralmente fecham por si só. A anterior é maior, fecha por volta dos 9 aos 15 meses enquanto que a posterior pode fechar-se entre as primeiras semanas de vida, até ao 2º mês. Por vezes pode fechar mais cedo ou mais tarde do que o normal e algumas vezes isso pode ter consequências, por isso, consulte sempre um pediatra.

É também importante que os pais tomem atenção a apresentação da “moleira”, algumas vezes ela pode apresentar-se muito para fora, podendo demonstrar algumas infecções ou pode estar muito deprimida, que por vezes também pode ser um sinal de desidratação. De qualquer maneira, se isso acontecer, procure um médico.

Queimaduras no rabinho

Com alguma frequência, o rabinho do bebé fica vermelho e com a pele a sair. Apesar de não ser um problema grave, algumas vezes pode se complicar. É importante tomar atenção e sempre que possível, tomar certas medidas, para evitar o seu aparecimento.

— Não é preciso dar banho ao bebé, cada vez que trocar de fralda no caso de xixi. Um algodão humedecido com água morna é o indicado para a higienização. O sabonete, mesmo sendo neutro, e lenços humedecidos retiram a camada de proteção da pele, propiciando a queimadura.

— No caso de cocó, o ideal é lavar o rabinho, mas apenas com aguá, sem o uso de sabonetes.

— Deixe o bebé algum tempinho sem fraldas para evitar um pouco o atrito da fralda com a pele do bebé (a região fica húmida e quente em contacto com a fralda).

— Algumas vezes é necessário trocar a marca da fralda. A queimadura pode ser por causa de alguma reacção alérgica de algum componente da fralda.

— Não use talco, a região ficará abafada e, portanto, húmida, propiciando o aparecimento das queimaduras.

— Não deixe o bebé com a mesma fralda por muito tempo. Nem a fralda mais absorvente consegue deixar o bebé longe da humidade e consequentemente da queimadura.

— Alimente o bebé exclusivamente com leite materno nos primeiros meses. O leite materno faz com que as fezes e urina não se tornem tão ácidas, prevenindo queimaduras.

— O uso exagerado das pomadas para prevenção das queimaduras pode ter efeito contrário. Deve ser passada uma fina camada de pomada, o exagero deixa a região sem “respirar”, irritando ainda mais a pele do bebé.

— Bebés maiores podem ter queimaduras em decorrência de alergias alimentares. Por isso, quando introduzir a alimentação sólida, ofereça um alimento novo por vez, assim saberá se a queimadura tem como causa alergia alimentar.

“A hora de dormir é um dos momentos mais importantes para o bebé, e se não tomarmos certos cuidados, este momento de paz, pode torna-se num grande pesadelo.”



Quando a criança estiver a dormir, deixe o berço vazio sem almofadas, cobertores ou bonecos. Deixe o bebé com os braços para fora do lençol ou cobertor, evitando assim que ele deslize e se sufoque e evite agasalhar demais o bebé.

Recomenda-se que o bebé durma sozinho em seu berço ao invés de na cama dos pais pois, os pais ao dormir podem acabar sufocando a criança.

A melhor posição para o bebé dormir é de costas, com a barriga para cima. Quando o bebé dorme de bruços, ele acaba ficando sem ar e pode morrer por asfixia. Isso acontece porque os bebés nesta idade ainda não conseguem mudar de posição sozinhos. Dormir de lado também é perigoso pelo facto do bebé poder rebolar e acabar ficando de bruços.



As visitas sociais ao Recém-nascido:

No primeiro mês, deve evitar levar o bebé para fora de casa (locais com poeira, barulho, muito movimento).

A visita de parentes e amigos, são gratificantes para os pais. No entanto evite o contacto com pessoas portadoras de doenças respiratórias, lesões na pele, diarreia e outras, pois, nesta fase o bebé está muito mais vulnerável a infecções.

O bebé só deve sair de casa para as consultas na unidade sanitária.

O Banho:

O banho deve ser diário, sempre com água morna e limpa, usando sabão neutro (PH neutro).

Ter sempre o cuidado de dar o banho em locais fechados, onde não haja correntes de ar, de modo a evitar resfriados e arrefecimento do corpo. No caso das meninas, durante o banho não se deve colocá-las sentadas na banheira e deve ter-se o cuidado de durante a troca de fraldas sempre assealá-las (limpar) de frente para trás de modo a evitar infecções urinárias.

A Regurgitação (Bolsar):

É comum e consiste na expulsão frequente de pequeno volume de leite, logo após as mamadas. Quase sempre o leite volta sem ter sido digerido.

Se o bebé tiver um aumento de peso satisfatório considera-se uma situação normal.

Para reduzir os episódios de regurgitação, é necessário colocar o bebé para arrotar após as mamadas. Não deitar logo o bebé, para evitar o risco de aspiração do leite.

O Choro

No recém-nascido normal o choro é a expressão de algum desconforto e a mãe deve procurar reconhecer as causas e resolvê-las. NEM TODO CHORO SIGNIFICA FOME!

São causas frequentes de choro:

- A cólica;
- O sono;
- A fome;
- O frio;
- O calor;
- A fralda molhada;
- As roupas apertadas e ou incomodas;
- A irritabilidade por excessos de estímulos ambientais ou porque esteja doente.

As fezes

No início as fezes do bebé são verde-escuras, quase pretas, pastosas e são chamadas de meconio. Alguns dias mais tarde tornam-se esverdeadas com muco e posteriormente amareladas.

Os recém-nascidos alimentados com leite materno, habitualmente defecam várias vezes ao dia e por vezes após cada mamada, não se considerando diarreia. As fezes são semi-líquidas, amareladas, com pequenos grumos amarelo-claro.

Sinais de Alerta

- Que a mãe note que a criança não está bem;
- Quando não aumenta de peso;
- Quando tem alteração da cor da pele;
- Quando a temperatura da pele fica muito fria ou quente;
- Quando não chupa bem ou recusa a alimentação;
- Quando a respiração esta muito aumentada;



Anuncie
aqui!



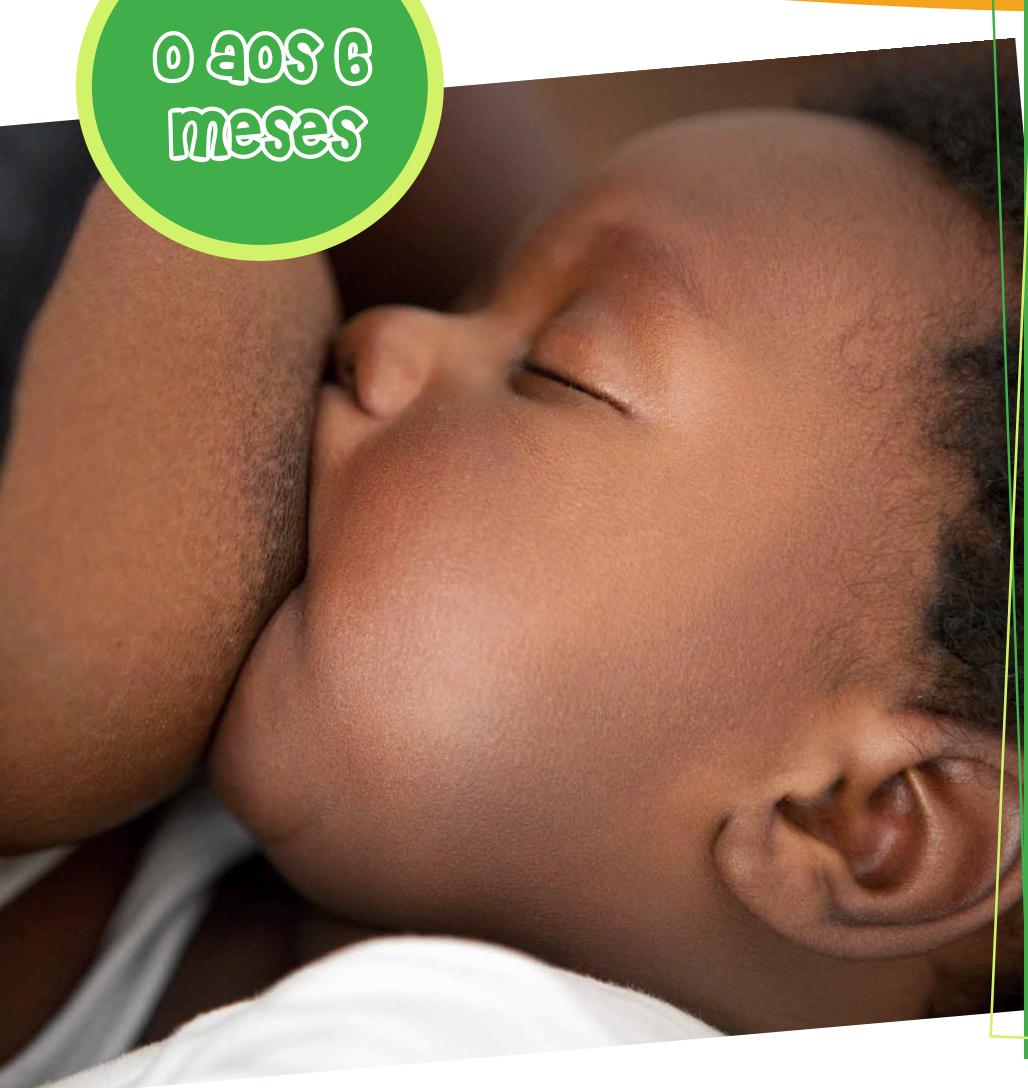
Anuncie
aqui!

Alimentação no primeiro ano de vida

A boa alimentação é um aspecto fundamental quando se fala em saúde.

Sendo os primeiros 12 meses de vida, uma altura crucial, em que os pequenos têm o seu primeiro contacto com os alimentos, é importante que os pais e cuidadores saibam quando e como introduzir os diferentes alimentos.

0 aos 6 meses



Nos primeiros 6 meses deve-se fazer o aleitamento materno exclusivo, isto é, sem a ingestão de outros alimentos inclusive da água.

O leite deve ser oferecido ao bebé sempre que ele quiser, e gradualmente ele passará a ditar o horário.

O leite materno tem a vantagem de estar sempre disponível, ser grátis, estéril, promover uma nutrição adequada, melhora o vínculo mãe-filho, ajuda na redução do tamanho do útero após a gravidez e é um método anticoncepcional natural (previne a gravidez precoce).

Nota: Em alguns casos, o médico poderá aconselhar a mãe a fazer o aleitamento artificial e não o materno ou associar os dois.



6 meses

A partir dos 6 meses, começa uma nova etapa, o bebé torna-se apto a iniciar a diversificação alimentar, porque já tem a maturidade neurológica e a coordenação dos movimentos de deglutição (engolir).

Nesta fase, o leite materno só, deixa de ser suficiente para suprir as necessidades do bebé e por isso, há necessidade de se dar outros alimentos.

Os primeiros alimentos habitualmente introduzidos são os cereais, a fruta e os vegetais, não existindo uma ordem exacta e/ou preferencial de introdução. Escolha de preferência alimentos naturais, frescos e com o mínimo de processamento químico.

A alimentação deve ser inicialmente semi-sólida e em pequenas quantidades e gradualmente mais consistente e em maiores quantidades, e deve ser sempre dada com uma colher e nunca no biberão, para estimular a deglutição.

O intervalo entre as refeições deve ser de 3 horas, para permitir uma digestão eficaz.

O ideal é existir um intervalo de 3 a 6 dias, entre a introdução de dois novos alimentos, para que o bebé aprenda o sabor de cada alimento e para que se possam identificar possíveis reacções alérgicas.

Quando se inicia esta fase, deve-se também iniciar a ingestão de água entre e depois das refeições.

No que diz respeito aos cereais podem ser usados na forma farinha (milho, arroz, etc - dependendo dos hábitos de cada região e da disponibilidade), preparando papas, com o leite frequentemente usado pelo bebé. Não adicione açúcar, porque o leite já contém.

Também pode-se dar papas industrializadas, e devem ser feitas conforme o fabricante, e ter sempre em conta de que existem papa láctea (com leite) em que se deve adicionar apenas água e não lácteas, em que se deve adicionar leite.

Os legumes podem ser dados inicialmente como caldos e ir gradualmente aumentando a consistência até a de um puré.

Pode, eventualmente, ser o primeiro alimento a ser introduzido, principalmente nos casos de bebés com excesso de peso.

O caldo deve ser feito, inicialmente, com dois a três legumes, como batata ou batata doce e cenoura, juntando-se depois, com intervalos de 3 a 6 dias, outros legumes e também cereais como o arroz e as massas.

O ideal é usar legumes de 4 cores diferentes, para conseguir manter a nutrição adequada.

FRUTA

Devem-se escolher peças de fruta doces e maduras, tendo cuidado de evitar as mais ácidas.

As primeiras frutas a oferecer são: maçã, pêra, banana e papaia. A pêra e a maçã, podem ser cozida ou raladas, e as restantes esmagadas.

Devem-se começar com pequenas quantidades equivalentes a uma colher de chá e ir aumentando gradualmente a quantidade.

A fruta não deve ser dada como uma refeição, mas sim entre as refeições.

Evite as frutas enlatadas ou engarrafadas, porque contém muitos conservantes que também podem ser potenciais alérgenos.



O iogurte natural e o queijo podem ser introduzidos entre os 8 e os 10 meses como substitutos de uma refeição láctea. São alimentos de fácil digestão e favorecem a flora intestinal. Os queijos frescos aromatizados, sobremesas lácteas, gelados e natas só devem ser introduzidos após os 24 meses de idade da criança. A partir dos 8 meses podem ser oferecidas ao seu filho duas refeições de puré por dia (uma ao almoço e uma ao jantar).

Quando o bebé estiver adaptado à papa e ao puré de legumes podemos introduzir o caldo de carne, feito da seguinte forma: coze-se a carne magra (sem peles e sem gorduras) com os legumes e retira-se no final (inicialmente não se dá a carne ao bebé).

Esta constitui uma etapa de transição para a introdução da carne. Ultrapassada esta fase, a carne é cozida, triturada e dada no puré de legumes.

Deve-se começar pela carne de frango, perú, seguindo-se a de borrego, de coelho, depois vitela e, por último a carne de vaca. A carne de porco só deve ser introduzida após os 12 meses de idade. Deve dar ao seu filho 20 a 25 gramas por dia de carne triturada (2 a 2,5 colheres de sopa rasas).



8 meses



9 meses

A introdução da gema (parte amarela) do ovo deve ser após os 9 meses de idade. Inicia-se no primeiro dia $\frac{1}{4}$ da gema, no segundo $\frac{1}{2}$ gema, no terceiro $\frac{3}{4}$ e no quarto dia a gema inteira.

Frutas como a laranja, tangerina, limão, kiwi, maracujá, morangos, amoras, não devem ser oferecidas ao bebé antes do 9º mês devido ao seu potencial alérgico. No caso de haver história familiar de alergias, a introdução destas frutas deve ser feita após os 12 meses de idade.

Aos 9 meses um novo alimento a ser introduzido é o peixe, tendo o cuidado de retirar as espinhas. O peixe também deverá ser branco (pescada, espada, maruca, cherne, linguado, pargo) e cozido juntamente com o puré de legumes, numa dose de 20 gramas por dia (2 colheres de sopa rasas), em alternativa à carne. Em casos de tendência familiar alérgica, deve ser iniciada apenas aos 12 meses.

Devido à menor tolerância, digestibilidade e serem potenciais alérgenos, os mariscos e alguns peixes (atum, cavala) devem ser introduzidos após os 18 meses de idade. O polvo e as lulas devem ser introduzidos após os 24 meses de idade.

A noz, o amendoim e a amêndoia, por serem alimentos que possam provocar alergias nas crianças mais sensíveis devem ser oferecidos após os 24 meses de idade.

Após os 10 meses de idade deverão ser introduzidas as leguminosas (feijão, grão de bico, ervilhas e as lentilhas). Para melhorar a sua digestão, estas deverão ser trituradas e introduzidas gradualmente, em pequenas quantidades na sopa.

10
meses

12
meses

A clara do ovo só deve ser introduzida aos 12 meses de idade. A gema do ovo é também uma excelente fonte de proteínas mas não deve ser dada mais do que 2 a 3 vezes por semana. No caso de crianças com história familiar de alergia, o ovo só deve ser introduzido após os 12 - 15 meses de idade.

No que diz respeito ao açúcar e ao sal, os alimentos em natureza já tem quantidades suficientes dos mesmos, pelo que não é necessário adicioná-los à alimentação das crianças e quanto mais tarde forem introduzidos melhor. O mel de abelha e de cana, por apresentar um elevado teor de açúcares e pela possibilidade de conter toxinas ou germes perigosos, não são aconselhados durante o primeiro ano de vida. O chocolate também está contra indicado especialmente pela sua difícil digestão.

Anuncie
aqui!

comercial@mzuri.co.mz

A importância DAS ACTIVIDADES Lúdicas

A importância das actividades lúdicas (jogos e brincadeiras) para o desenvolvimento integral da criança.

HILDIZINA NORBERTO DIAS

Desde a Antiguidade que reconhecemos que o ser humano, sobretudo as crianças necessitam de brincar. Conforme afirmava Aristóteles, o homem tem três actividades principais: raciocinar (*homo-sapiens*); fabricar (*homo-faber*) e brincar e criar (*homo-ludens*).

A palavra “Lúdico”, tem a sua origem etimológica na palavra latina “*ludus*” que significa “brincar” na sua forma mais ampla e inclui jogos, brincadeiras, brinquedos e todas as actividades que despertam prazer (histórias, o teatro, o canto, a música, a dança, etc), estado de espírito de quem se diverte.

As actividades lúdicas são inatas e instintivas visto que desde o nascimento as crianças experimentam momentos de prazer e alegria através das brincadeiras. É por intermédio das brincadeiras que as crianças descobrem o mundo, que experimentam, criam e compreendem a realidade que as rodeia. É por meio das brincadeiras que as crianças formam o seu ego e a sua personalidade.

Tanto na família como na escola devem ser desenvolvidos jogos que criem motivação e prazer, que eduquem e despertem o interesse, a participação e a assimilação e retenção do conhecimento e estimulem a mente.

Uma das brincadeiras mais importantes para as crianças é ouvir e contar histórias, porque através delas desenvolvemos a audição e a oralidade; estimulamos a imaginação e contribuímos para o desenvolvimento do intelecto da criança. A audição e a narração de histórias desenvolvem a recreação, a instrução, a afectividade e os relacionamentos sociais. As histórias permitem às crianças alargar os horizontes, voar e fantasiar com a imaginação e fantasia. Despertam as emoções, as crianças aprendem a valorizar os seus sentimentos e os dos outros.

Para além das vantagens anteriores, a narração de histórias ajuda a desenvolver a atenção e a disciplina, contribuindo para a construção de uma identidade pessoal mais equilibrada e harmoniosa.

O teatro é uma das manifestações culturais mais usadas para o desenvolvimento das actividades lúdicas. O teatro traz emoção, fantasia, encantamento constitui um instrumento valioso para incentivar uma aprendizagem mais significativa, a criatividade, a expressividade e a dicção. Ao representar cenas da vida real ou fictícia, o teatro contribui para o desenvolvimento moral da criança.

Outra actividade que recria a realidade é o faz de conta. Este tipo de actividade lúdica permite alargar e organizar melhor o pensamento da criança. O “faz de conta” cria maior maturidade na criança o que permite a formação de uma identidade mais solidária e cooperativa.

*D*entre as actividades lúdicas, devemos cantar para e com as crianças, pois o canto estimula a alegria, a euforia e muitos outros sentimentos como saudade, melancolia, nostalgia, etc... Um dos tipos de canções que muitas mães já se esqueceram de cantar para os seus filhos são as canções de embalar (ninar). Este tipo de canções, para adormecer as crianças, trazem tranquilidade, calma, segurança e relaxamento.

A dança é uma actividade lúdica que promove o lazer, desenvolve a percepção, a inteligência e a apreciação artística. As canções de roda, por exemplo, são óptimas para a socialização das crianças, para vencer a timidez e para

a aprendizagem de matérias escolares.

As actividades lúdicas também têm carácter terapêutico, porque permitem usar a energia excedente das crianças, relaxar e repor energias. Psicólogos defendem que as actividades lúdicas são úteis para manter activo o processamento de informações.

Com o advento do desenvolvimento tecnológico, a educação foi deixando de lado as actividades lúdicas e foi priorizando actividades mais racionais e técnicas, visado apenas o desenvolvimento cognitivo das crianças, tornando-as mais sedentárias e com uma maturidade precoce.

Brincar deve ser um direito de toda a criança e é fundamental resgatar o lúdico, tanto na família como também na escola. Os pais, os professores, psicólogos, pediatras e a sociedade em geral deviam preocupar-se em reencantar a infância, retirando da vida da criança a preocupação em relação aos problemas sociais, económicos, políticos, etc... O reencantamento da infância devia ser feito por meio do estímulo da fantasia, da imaginação criativa e da alegria. Como vimos são várias as actividades lúdicas que podemos realizar com as crianças e trazem muitas vantagens para o desenvolvimento integral das crianças.





Anuncie
aqui!

comercial@mzuri.co.mz



Anuncie
aqui!

comercial@mzuri.co.mz



Moda Infantil

Fique a conhecer as últimas tendências criativas e 100% Moçambicanas!





A colecção de Verão é composta por saias e vestidos. São roupas confortáveis e comodas, que procuram realçar o que as crianças e a capulana têm em comum: beleza, autenticidade e alegria.



A Wiya, atelier de roupa e acessorios em capulana, presente no mercado desde 2009, lança a sua primeira colecção infantil direcionada para crianças dos 0 aos 6 anos. Deixamo-nos contagiar pela alegria das crianças e pelo gariido das capulananas.



WIYA
FEITO EM MOÇAMBIQUE
RUA JOÃO DE BARROS N° 178
SOMMERSCHILED
MAPUTO

Tyzy
BABY BOUTIQUE

wiya
feito em moçambique

Tang Soo Do

O CAMINHO DA VIDA

Para quem não conhece, o Tang Soo Do é uma modalidade de arte marcial, que nos últimos tempos tem vindo a conquistar um espaço maior, no desporto Moçambicano. Por se tratar de algo que sem dúvida é benéfico para os nossos miúdos, merece destaque na nossa revista.

Mestre ALEX GOULE



O que é o Tang Soo Do?

É uma modalidade de artes marciais, de origem Coreana, que tem grande influência Chinesa.

Há quanto tempo pratica-se o Tang Soo Do em Moçambique?

O Tang Soo Do existe em Moçambique desde 1998 e é oficialmente reconhecido pela Associação Mundial de Tang Soo Do desde 2001.

Como surgiu a sua paixão pelo Tang Soo do?

Na verdade, eu praticava outra modalidade de artes marciais e fui a África do Sul, a fim de continuar a praticar a arte naquele país mas, por questões raciais, não foi fácil ser aceite, até que em 1993 conheci um clube de Tang Soo Do, onde fui aceite e inscrevi-me como moçambicano, residente na África do Sul, fazendo com que despertasse o interesse da Associação Mundial de Tang Soo Do, em ter Moçambique como parte da organização.

Quantas escolas de Tang Soo Do há neste momento, em Moçambique?

Neste momento temos 7 escolas, sendo 2 na Cidade de Maputo, uma na Matola, uma em Xai-xai, uma em chibuto, uma em Inhambane e outra na Beira.

“ O Tang Soo Do, para além de ensinar as técnicas, ensina as crianças a ter consciência e responsabilidade pelos seus actos.



ACTIVIDADES LÚDICAS



A partir de que idade as crianças podem começar a praticar esta arte?

A idade ideal para se começar a treinar é 4 anos mas, em casos de crianças que já convivem num mundo marcial, ao exemplo dos meus filhos, a partir dos 2 anos de idade já praticam ou seja, fazem os movimentos básicos e aprendem a contar em Coreano.

Que benefícios traz a prática desta arte, para as crianças?

Para além dos benefícios em termos de saúde pois, a criança ao praticar o Tang Soo Do, está a exercitar, a prática desta arte torna a criança responsável, auto-confiante, mais paciente, porque estas crianças repetem muitas vezes os exercícios, elas aprendem que o facto de repetir algo não significa que esteja a fazer errado mas que por vezes a repetição ajuda a aperfeiçoar. Para além disso, estas crianças tornam-se determinadas e têm melhor aproveitamento escolar.

A prática deste tipo de desporto não torna a criança mais violenta?

Muito pelo contrário, o Tang Soo Do, para além de ensinar as técnicas, ensina as crianças a ter consciência e responsabilidade pelos seus actos, ensina a criança quais são as consequências destes actos e porque não devem ser feitos.

Quantas crianças praticam esta arte em Moçambique?

Neste momento temos mais de 100 crianças, em todas as escolas e estas crianças participam nos campeonatos desde que entram na escola. Crianças menores (até aos 6 anos), também combatem, embora de forma diferente isto porque, ao combater a criança melhora a flexibilidade, a agilidade e a reação.

Porque acha que as crianças deviam treinar o Tang Soo Do?

Primeiro porque estas crianças crescem saudáveis. Os meus filhos, não vão ao Hospital, porque simplesmente não ficam doentes; Segundo porque com esta arte a criança ganha mais maturidade, aprende a ser responsável, ganha flexibilidade, tornam-se abertas a novas experiência e o Tang Soo Do também tem a vantagem de se poder praticar em família e também tem a questão da auto-defesa.

“ O Tang Soo Do também tem a vantagem de se poder praticar em família.





Anuncie
aqui!

comercial@mzuri.co.mz

Anuncie
aqui!

comercial@mzuri.co.mz



UM CASO DE superação

SOU JORGE RODRIGUES, pai de três meninas, Gysella (9 anos), Andressa (6 anos) e Rayssa (2 anos), crianças saudáveis e sempre alegres.

Em Dezembro de 2012, notei que a Rayssa tinha uma mancha amarela no olho direito, o que deixou-me preocupado porque, a mancha aparecia ocasionalmente, e podia-se notar com mais nitidez de manhã, ao acordar. Algum tempo se passou até que não suportei mais a situação e marquei uma consulta a qual a mãe levou-lhe ao hospital do olho onde os médicos diagnosticaram um retinoblastoma (tumor maligno no olho), fiquei estarrecido perante tamanho pesadelo. Nunca esperei encarar uma situação tão grave!

Fomos a procura de soluções rápidas, uma vez que de acordo com as informações que tinha dos médicos, o problema tinha de ser resolvido o mais rápido possível.

“Procurei por todas as forças que sempre me apoiam ao longo da vida e estavam todos os amigos e família, preocupados com a situação.”



Fomos a Johannesburg a procura de soluções. Chegados lá, logo na primeira consulta, o diagnóstico foi o mesmo.

Fiquei sem chão! Procurei por todas as forças que sempre me apoiam ao longo da vida e estavam todos os amigos e família, preocupados com a situação.

Seguiram-se os exames complementares e nessa sexta-feira, ao fim do dia, estava confirmado, ela tinha de ficar sem o olho. E a Rayssa sempre alegre olha pra mim e diz “Pai, a Rayssa não tem nada, já passou!”.

Ao longo do fim de semana que precedeu a cirurgia não dormi, na esperança de ainda poder ser apenas um problema mais simples.

Na segunda-feira dirigimo-nos ao centro onde foi feita a cirurgia, quando ela entrou na sala de operações, respirei fundo e orei.

“Foram quatro dias de insegurança e medo do resultado que no final foi negativo”

Passado cerca de duas horas a mãe veio chamar-me com ela nos braços, a primeira coisa que ela fez foi tirar o penso e dizer-me “Pai, a Rayssa não tem nada” e fechou os olhos e adormeceu.

Tinha a cabeça as voltas preocupado com a possibilidade de contaminação do resto do organismo. Foram quatro dias de insegurança e medo do resultado que no final foi negativo. Ficamos mais 35 dias a espera da prótese, mas sofrimento para um anjo que até hoje diz-me “Pai, a Rayssa pôs olho”.

Uma situação pela qual nunca imaginei passar, mas estou feliz porque nada de pior aconteceu pois descobrimos a tempo de lhe salvar a vida.





Anuncie
aqui!

comercial@mzuri.co.mz



Anuncie Aqui