

## Lista de compras para um bebê? O que não pode faltar



A chegada de um bebê é sempre um momento muito emocionante e aguardado. Sabemos bem que é também uma altura de muitos nervos e ansiedade. Por isso mesmo, planejamento é a palavra-chave para que esteja tudo à altura. Não só para facilitar a organização, mas também para evitar desperdícios e garantir que compra apenas os itens realmente necessários.

Naturalmente que, ao longo do crescimento do seu bebê, vai percebendo o que melhor se adapta a ele e que produtos ou utensílios estão em falta e que lhe serão mais úteis. No entanto, e apesar de todos os bebês terem necessidades diferentes, existem alguns itens base que são essenciais, pelo menos no início. Para o ajudar, vamos partilhar consigo o que deve constar na sua **lista de compras para um bebê** nas diferentes fases do crescimento.

### **Para os recém-nascidos (0-3 meses)**

Nos primeiros meses, o foco está no conforto, na higiene e nos cuidados básicos:

- **Roupa confortável e prática:** priorize bodies, babygrows, meias, luvas e gorros. Escolha roupas em algodão, sem etiquetas irritantes e fáceis de vestir, com abertura frontal ou lateral. Fraldas de pano e babetes também serão muito úteis.
- **Fraldas e toalhitas:** É essencial ter um bom stock de fraldas e toalhitas. No entanto, não exagere nas quantidades até perceber se o seu bebê é ou não alérgico à marca que escolheu. Resguardos serão também um dos seus melhores amigos.
- **Produtos de higiene:** Aposte numa banheira e escolha um shampoo, sabonete ou gel de banho suaves, sem perfume e próprios para recém-nascidos. Inclua também creme para assaduras, creme para o corpo, escova de cabelo macia, tesoura de pontas redondas, compressas, soro fisiológico e aspirador nasal.

- **Mobiliário e roupa de cama:** Um berço ou cama de grades com colchão firme são fundamentais. Lençóis ajustáveis e protetores de colchão facilitam nas mudas de cama. Cobertores e mantas são essenciais tanto para a cama, como para transportar o bebê. Um trocador também é útil e ajuda na troca de fraldas e no pós-banho. Uma poltrona de amamentação é um grande auxílio para mãe e um caixote de lixo com tampa e pedal é sinónimo de praticidade.
- **Transporte:** Garanta a segurança do bebê com uma cadeirinha para o carro apropriada para recém-nascidos, o chamado ovo. Caso o seu carro não tenha, invista numa base de isofix para uma maior segurança a bordo. Um carrinho para transportar o bebê também é imprescindível, mas opte por um que seja prático de abrir, fechar e guardar, para facilitar toda a dinâmica e não se tornar numa dor de cabeça extra. Um sling ou marsúpio são também ótimas opções para andar com o seu bebê bem aconchegado e perto de si. Uma bolsa de maternidade ou mochila, onde possa transportar os básicos indispensáveis do bebê para qualquer lado, é fundamental.
- **Outros essenciais:** Um intercomunicador, com ou sem câmara, permite acompanhar o sono do seu bebê e todos os seus movimentos e sons. Termómetros (de pele e de banho), biberões e um esterilizador de biberões serão também muito usados.



# Dos 3 aos 6 meses

Nesta fase, o desenvolvimento motor e cognitivo do bebê acelera e a rotina muda. Além do referido acima, é altura de adicionar alguns itens:

- **Mordedores:** O aparecimento dos primeiros dentes não é uma fase fácil para o bebê, por isso, invista em mordedores. Estes ajudam a aliviar o desconforto das gengivas e dos dentes que começam a nascer.
- **Brinquedos para estimulação:** Aposte em livros sensoriais e brinquedos com diferentes texturas e sons que ajudem a promover o desenvolvimento sensorial do bebê.
- **Bases de atividades:** Espreguiçadeiras e ginásios de atividades incentivam o movimento e o fortalecimento dos músculos.

## A partir dos 6 meses

- **Cadeira de refeições:** Escolha um modelo seguro, fácil de limpar e ajustável para que acompanhe o crescimento da criança.
- **Utensílios para comer:** Colheres de silicone (delicadas para as gengivas), pratinhos com divisórias e copos de transição são indispensáveis. Recipientes herméticos também ajudam a armazenar papas ou purés. Pratos com ventosas que possam “colar” à mesa da cadeirinha de refeições pode também ser uma ajuda para evitar que tudo vá parar ao chão.
- **Babets impermeáveis:** Roupas sujas terão às pilhas, mas, mais do que nunca, os babets farão muito jeito. No entanto, nesta nova fase, o melhor serão babets de silicone ou impermeáveis para que seja mais fácil de limpar. Existem também modelos com bolsos que “armazenam” os restos de comida que são deixados cair.

## Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre. Ao contratar-nos está a facilitar a vida aos pais das crianças convidadas oferecendo-lhes um transporte seguro de recolha e entrega das crianças. Para além da festa do pijama, nos restantes dias pode contar connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos, ganhando mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!