

GUIA GRATUITO

3 itens

do enxoval que podem facilitar os primeiros meses

Entenda como escolher, usar com consciência e qual é o papel de cada recurso na adaptação do bebê.

C

CHARUTINHO

≈

RUÍDO BRANCO

N

NINHO

MCP

CARINE PROTASIO
MATERNIDADE COM PROPÓSITO



Bem-vinda ao Maternidade com Propósito

A maternidade costuma chegar acompanhada de muitas orientações: faça isso, evite aquilo, siga este horário, use aquele método. Em meio a tantas vozes, é fácil sentir que existe uma maneira certa de cuidar de um bebê - e que qualquer caminho diferente é um erro.

O **Maternidade com Propósito** nasce de outra proposta. Aqui, informação não serve para engessar a mãe. Serve para ajudá-la a compreender o que está acontecendo com o bebê e, a partir disso, fazer escolhas mais conscientes.

Uma lente, não uma receita.

Uma lente amplia aquilo que antes parecia confuso. Ajuda você a enxergar sinais, necessidades, fases e possibilidades. Uma receita, ao contrário, pressupõe que todos os bebês respondem da mesma maneira.

A filosofia MCP

Ciência para orientar. Observação para individualizar. Respeito para adaptar. O objetivo não é criar um bebê que se encaixe perfeitamente em uma tabela, mas oferecer conhecimento para que a família construa um caminho possível, seguro e coerente com o bebê que tem diante de si.

Você não precisa descobrir tudo sozinha. Mas também não precisa entregar sua maternidade a uma fórmula pronta. Conhecimento e confiança podem caminhar juntos.

Prazer, eu sou Carine Protasio



Fisioterapeuta e consultora de sono infantil

Minha trajetória profissional começou no cuidado com o corpo e com o desenvolvimento humano. Com a maternidade e o aprofundamento nos estudos sobre sono, rotina, fisiologia e comportamento infantil, uma ideia ficou cada vez mais forte: mães não precisam apenas de mais regras. **Precisam entender o porquê.**

Foi desse lugar que nasceu o **Maternidade com Propósito**: um espaço para traduzir conhecimento em decisões possíveis para a vida real.

Não quero que você dependa de uma tabela. Quero que aprenda a olhar para o seu bebê.

Minha missão é ajudar você a observar com mais clareza, compreender o que pode estar por trás dos comportamentos do seu bebê e tomar decisões com mais segurança - sem culpa por não reproduzir a rotina de outra família.

O que você encontrará neste guia

Vamos falar de três itens do enxoval. Mas, antes dos objetos, quero apresentar o contexto que faz esses recursos terem sentido. Comprar sabendo *por que* usar é muito diferente de comprar apenas porque alguém disse que era necessário.

Antes dos três itens: o quarto trimestre

O termo **exterogestação** é usado para descrever esse período inicial de adaptação do bebê à vida fora do útero. Muitas vezes ele é associado aos primeiros três meses, mas não precisa ser entendido como uma fronteira rígida: amadurecimento e adaptação acontecem progressivamente.

Pense na mudança que o nascimento representa. Durante a gestação, o bebê estava contido pelo espaço uterino, em contato constante com o corpo materno, cercado por sons, movimento e temperatura relativamente estável.

E, de repente, o mundo muda.

ANTES DO NASCIMENTO	DEPOIS DO NASCIMENTO
contenção corporal	muito mais espaço
sons constantes	sons variáveis e momentos de silêncio
movimento frequente	superfícies paradas
contato contínuo	momentos de separação corporal
ambiente mais previsível	luz, temperatura e estímulos variáveis

**O recém-nascido não precisa aprender a ser independente.
Primeiro, ele precisa se adaptar.**

É por isso que proximidade, contato, repetição e alguns estímulos familiares podem ser tão organizadores nos primeiros meses. Não porque precisamos recriar o útero literalmente, mas porque podemos tornar a transição menos abrupta.

O que esperar dos primeiros meses?

Nos primeiros meses, sono, alimentação, choro, vigília e necessidade de contato ainda estão passando por muita maturação. Esperar uma rotina perfeitamente previsível logo no início pode gerar ansiedade desnecessária.

Sono distribuído ao longo das 24 horas

O recém-nascido ainda está amadurecendo seus ritmos. Dia e noite vão ganhando organização progressivamente; no começo, o sono aparece em vários blocos.

Contato não é um erro

Colo, voz, cheiro e proximidade são parte importante da experiência inicial do bebê. Acolher um recém-nascido não significa automaticamente criar uma “associação ruim”.

Choro é comunicação

Nem todo choro significa sono, e nem todo desconforto se resolve com uma técnica. Fome, temperatura, necessidade de contato, cansaço, excesso de estímulos e desconfortos físicos podem se expressar pelo choro.

Rotina não é agenda rígida

No início, pense mais em sequências previsíveis e observação do que em horários inflexíveis. Aos poucos, padrões começam a aparecer.

Previsibilidade pode começar pequena: uma sequência repetida, uma luz mais baixa, uma frase, um som conhecido.

Agora os três itens deste guia começam a fazer mais sentido. Charutinho e ruído branco dialogam diretamente com essa ideia de transição e familiaridade. O ninho exige uma conversa separada sobre função e segurança.

Charutinho

Contenção não é imobilização

O reflexo de Moro pode provocar movimentos bruscos dos braços e despertar alguns bebês. O charutinho pode oferecer uma sensação de contenção e ajudar o recém-nascido a se organizar diante desses movimentos.

Mas conter não é apertar. O tecido não deve restringir a respiração e a região dos quadris e pernas precisa permitir flexão e movimento adequados.

Quando a família escolhe usar esse recurso, eu gosto de apresentá-lo desde os primeiros dias, inclusive como parte do ritual. Acordado e supervisionado, o bebê fica livre para se movimentar; na preparação para dormir, o charutinho pode entrar como uma pista de sono.

Uma sequência possível

Reduzir estímulos → trocar a fralda se necessário → charutinho → ruído branco → acolhimento → sono. Não é a ordem “certa”; é um exemplo de como a repetição pode construir familiaridade.

Por que prefiro um produto próprio

Enrolamentos improvisados com manta podem se soltar. Tecido solto não deve permanecer no espaço de sono. Por isso, prefiro modelos confeccionados especificamente para essa finalidade e usados conforme as instruções do fabricante.

PUPA Original

É o modelo que uso e recomendo pela proposta de contenção e pelo tecido elástico e confortável. A própria marca orienta o uso do PUPA Original apenas enquanto o bebê ainda não apresenta sinais de tentativa de rolar. Agora, quem acompanha o Maternidade com Propósito também tem um benefício na PUPA: use o cupom CARINE10 para obter o desconto disponibilizado pela marca.

[COMPRAR NA PUPA COM DESCONTO](#)**CUPOM: CARINE10**



Charutinho na prática: roupa e temperatura

Não existe uma combinação universal de roupa para usar por baixo. O charutinho também conta como uma camada, então a escolha precisa considerar **a temperatura real do quarto, a climatização, o tecido e o próprio bebê.**

Ambiente agradável ou mais quente

Uma roupa leve por baixo pode ser suficiente. Evite acrescentar camadas apenas por receio de o bebê sentir frio.

Quarto climatizado

Ajuste as peças à temperatura do ambiente. “Tem ar-condicionado” não significa automaticamente que o bebê precisa estar muito agasalhado.

E as meias?

Não precisam entrar automaticamente. Pés e mãos podem parecer mais frios sem que isso signifique, isoladamente, que o bebê esteja com frio. Observe o conjunto e o conforto térmico.

O objetivo é conforto térmico - não aquecer por garantia.

Sinais como suor, cabelo úmido ou tronco muito quente podem sugerir excesso de calor. Se houver dúvida sobre a melhor forma de vestir seu bebê ou sobre controle térmico, converse com o pediatra.

Sono seguro continua sendo prioridade

Bebê com charutinho deve ser colocado para dormir de barriga para cima, em superfície firme e plana, sem objetos ou tecidos soltos. Não use produtos com peso.

A retirada do charutinho também faz parte do plano

Um erro comum é pensar apenas em como começar a usar. Antes mesmo de introduzir o charutinho, vale saber que ele terá uma fase de retirada.

A transição pode ser preparada gradualmente **enquanto ainda não existem sinais de tentativa de rolar**. O objetivo é permitir que o bebê se acostume progressivamente a dormir com os braços mais livres.

1. Um braço livre

Se ainda não há sinais de tentativa de rolar, você pode começar deixando um braço para fora por alguns dias ou até perceber adaptação.

2. Dois braços livres

Depois, libere os dois braços. O bebê pode estranhar inicialmente; isso não significa que a transição esteja dando errado.

3. Transição para saco de dormir

Se fizer sentido para a família, um saco de dormir não ponderado e apropriado para a idade pode manter a ideia de uma peça de sono, agora com os braços livres.

4. Preserve as outras pistas

Ruído branco, redução de estímulos, frase de sono e a sequência conhecida podem continuar. O objeto muda; a previsibilidade permanece.

SEGURANÇA VEM ANTES DO CRONOGRAMA

Ao primeiro sinal de tentativa de rolar, a contenção dos braços deve ser interrompida. Não espere completar “uma semana” de uma etapa para então avançar. O desenvolvimento do bebê decide o ritmo.

Ruído branco

O útero nunca foi um lugar silencioso

O bebê passou a gestação ouvindo sons produzidos pelo corpo materno e sons do ambiente externo de maneira atenuada. Depois do nascimento, o contraste entre silêncio e barulhos repentinos pode ser grande.

Um som contínuo e estável pode funcionar como fundo sonoro e, para alguns bebês, favorecer o relaxamento. Também pode reduzir o contraste de ruídos inesperados da casa.

Dentro do ritual, ele ganha ainda outra função: **ser uma pista repetida de que o momento de descanso está chegando.**

Como eu gosto de usar

Ligo durante a preparação para o sono e mantenho um som estável, sem mudanças bruscas. O aparelho fica afastado do bebê e do berço, em volume moderado.

Não precisa ser “o” aparelho perfeito

O mais importante é a forma de uso. Evite colocar a fonte sonora próxima aos ouvidos do bebê ou usar volumes altos. Se o aparelho permite vários sons, escolha um fundo contínuo que não fique mudando durante o sono.

Ruído Branco Spitfire

Este é o modelo que uso na minha rotina e que já comprei mais de uma vez para a família. É uma indicação baseada na minha experiência prática, não uma afirmação de que seja o único ou o melhor do mercado.

[VER O APARELHO QUE EU USO](#)

Ninho

Aqui precisamos separar aconchego de sono seguro

O ninho costuma chamar atenção porque cria uma área delimitada e visualmente aconchegante. É justamente por isso que ele precisa ser apresentado com mais contexto.

Eu gosto do ninho como recurso opcional para usos apropriados e supervisionados. Não o apresento como substituto do berço, do moisés ou de outra superfície própria para sono.

Para dormir, a referência muda

Para o sono do bebê, priorize uma superfície firme, plana e própria para essa finalidade, sem objetos macios, almofadas, protetores ou tecidos soltos. Um produto ser vendido para bebês não significa, por si só, que seja uma superfície segura para sono sem supervisão.

O modelo que gosto é o Ninho Zero+ da Yogi Baby. A marca descreve usos como interação em família, apoio postural e tummy time. Sempre confira as orientações atuais do fabricante para o produto específico.

Ninho Zero+ Yogi Baby

Pode fazer sentido para algumas famílias em situações apropriadas. O ponto central deste guia é: conheça a função do recurso e também o limite dessa função.

CONHECER O NINHO ZERO+

Conhecer um produto também significa saber quando não usá-lo.

Antes de comprar: transforme a lista em decisão

Você não precisa comprar tudo porque viu em uma lista de enxoval. Depois de entender a função dos três recursos, faça uma pequena triagem.

RECURSO	PERGUNTA PRINCIPAL
Charutinho	Se eu usar, sei como ajustar, vestir e quando retirar?
Ruído branco	Tenho um local adequado para o aparelho e sei usar volume moderado?
Ninho	Entendi em quais situações pretendo usar e que ele não substitui uma superfície segura para o sono.

Minhas referências

PUPA Original • Ruído Branco Spitfire • Ninho Zero+ Yogi Baby. Os links deste guia servem para facilitar sua busca depois que você já entendeu o papel e os limites de cada recurso.

Comprar com conhecimento costuma ser mais útil do que comprar por ansiedade.



Checklist para chegar aos primeiros meses mais preparada

- Entendo que os primeiros meses são um período de adaptação, não uma prova de rotina perfeita.
- Sei que colo, contato e responsividade fazem parte da experiência inicial do bebê.
- Entendi que charutinho é contenção, não imobilização.
- Sei que o bebê com charutinho dorme de barriga para cima.
- Sei que sinais de tentativa de rolar encerram a contenção dos braços.
- Entendi que o charutinho conta como camada de roupa e que devo evitar superaquecimento.
- Sei que o ruído branco deve ficar afastado e em volume moderado.
- Entendi que o ninho é opcional e não substitui uma superfície segura para sono.
- Sei que rotina no início pode significar pequenas sequências previsíveis, e não horários rígidos.
- Vou observar meu bebê e levar dúvidas de saúde e segurança ao profissional que o acompanha.

Você não precisa saber tudo antes do nascimento. Precisa saber onde olhar e quais perguntas fazer.

O enxoval mais importante não cabe em uma mala

É curioso: começamos este guia falando de objetos. Mas, depois de compreender o contexto, fica mais fácil perceber que nenhum deles é o centro da experiência.

O charutinho será retirado. O ninho deixará de fazer sentido. O ruído branco poderá ou não continuar na rotina. O bebê crescerá e aquilo que funciona hoje precisará ser revisto amanhã.

Os recursos mudam. A capacidade de observar, compreender e decidir permanece.

O que realmente sustenta os primeiros meses não cabe em uma mala: presença, alimentação, contato, segurança, responsividade, disponibilidade para observar e conhecimento para ajustar o caminho.

É por isso que meu objetivo nunca será fazer você decorar uma receita. Quero que, pouco a pouco, você se sinta mais capaz de interpretar o seu bebê.

Leve isso com você

Preparar o enxoval não é apenas comprar coisas. É também preparar o olhar com o qual você vai receber quem está chegando.

E esta é apenas a primeira conversa

Talvez você tenha chegado até este guia procurando uma resposta simples: **quais itens vale a pena colocar no enxoval?**

Mas, depois do nascimento, novas perguntas provavelmente vão aparecer. Pode ser sobre sonecas. Sobre um bebê que só dorme no colo. Sobre despertares. Mamadas. Rotina. Choro. Desenvolvimento. Associações. Ou simplesmente sobre aquela sensação de não saber se o que está acontecendo é esperado.

Quando isso acontecer, você não precisa começar do zero.

Agora você já sabe onde voltar.

Continue no Maternidade com Propósito

No site você encontra outros materiais educativos, conteúdos gratuitos, produtos e caminhos para quem deseja um acompanhamento mais próximo.

QUERO CONTINUAR APRENDENDO

Informação para compreender. Segurança para decidir. Respeito para construir o seu caminho.

Segurança e referências

Este material é educativo

Ele não substitui avaliação, diagnóstico ou orientação individual do pediatra ou de outros profissionais de saúde que acompanham o bebê.

Sono seguro

Para o sono, coloque o bebê de barriga para cima em uma superfície firme, plana e própria para essa finalidade. Mantenha o espaço livre de objetos macios e tecidos soltos. Interrompa a contenção dos braços ao surgirem sinais de tentativa de rolar.

Referências e páginas citadas

[HealthyChildren.org - AAP Safe Sleep →](#)

[HealthyChildren.org - Swaddling →](#)

[PUPA Original →](#)

[Yogi Baby - Ninho Zero+ →](#)

As referências de produtos refletem preferência e experiência prática da autora. Consulte sempre as informações atualizadas do fabricante e as orientações do profissional que acompanha seu bebê.

Uma lente, não uma receita.