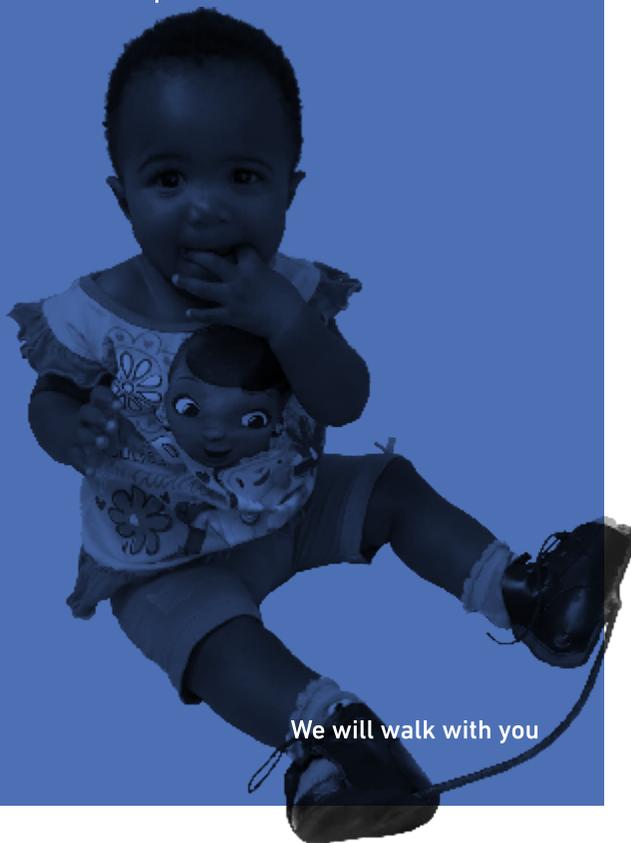
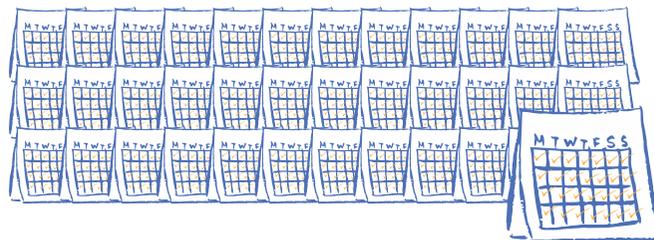


Mantendo a correcção dos pés -botos

Um guia passo a passo para o uso do suporte

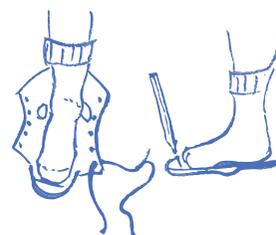


CONSELHOS ÚTEIS

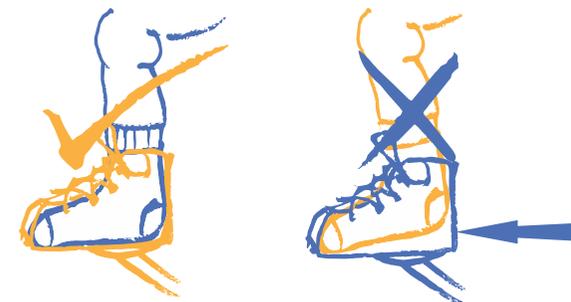


- O seu bebé precisará de alguns dias para adaptar-se ao suporte;
- Não remova o suporte mesmo que o bebé chore;
- O uso do suporte deve fazer parte da rotina do bebé desde o início
- Certifique-se de colocar o suporte correctamente;
- O suporte deve ser usado correctamente, todos os dias e pelo tempo indicado;
- Os calçados devem ser usados com a barra;
- Brinque com o bebé enquanto ele estiver a usar o suporte, movendo-o para cima e para baixo, mostrando-o como mover as pernas e dobrar os joelhos com o suporte;
- Seja consistente, pois o seu bebé habituar-se-á à barra rapidamente;
- Dirija-se ao hospital se precisar de ajuda;
- Não pare de usar o suporte, mesmo que você tenha problemas!

COLOCANDO O SUPORTE



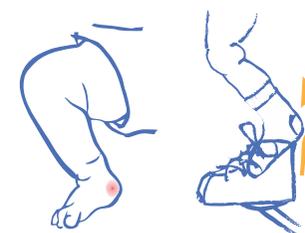
- A pele das pernas deve estar limpa e seca, não aplique nenhum creme nos pés;
- Use apenas meias de algodão;
- Primeiro coloque o pé mais afectado;
- Abra completamente o calçado;
- Dobre o joelho e empurre para baixo enquanto calça, para manter o calcanhar em baixo;
- Primeiro uso: Marque com uma caneta em frente aos dedos, para servir de guia;
- Certifique-se de que o calcanhar esteja direito na parte de trás do calçado;
- Pressione com o seu polegar pelo meio do pé para mantê-lo firme, enquanto aperta as fivelas ou atadores;
- Certifique-se de que as fivelas ou atadores não estejam muito soltas ou demasiado apertada(o)s;
- Mantenha os calçados firmes nas suas mãos, a medida que os estiver a tirar, dobre o joelho para cima e certifique-se que o pé não se move no interior do calçado;



- Aperte, se for necessário;
- Certifique-se de que o calcanhar esteja assente na parte inferior do calçado (existem alguns orifícios na maior parte dos calçados, para poder ver o calcanhar);
- Deverá conseguir ver a marca que fez na parte frontal do calçado (em frente aos dedos);
- Caso o calcanhar não esteja bem colocado, ou não consiga ver a marca, remova os calçados e comece novamente o processo;
- Não tenha receio em recomeçar até que os calçados estejam bem colocados;
- Após algumas vezes, o processo será mais fácil e rotineiro;
- Depois de alguns dias de adaptação, o seu bebé estará habituado ao uso do aparelho.

O SUPORTE NÃO IMPEDIRÁ O SEU FILHO DE GATINHAR, LEVANTAR OU ANDAR

PROBLEMAS COM O SUPORTE



- É extremamente importante que contacte o médico ou vá ao hospital, se o seu bebé tiver algum problema com o suporte.
- Possíveis problemas com o suporte:
 - Largura da barra demasiado curta;
 - Calçados demasiado pequenos;
 - A curvatura dos pés a acentuar, ou não está bem corrigida;
- Se os calçados não cabem perfeitamente, podem causar problemas, contacte imediatamente o hospital, em caso de:
 - Marcas vermelhas resultantes da pressão, feridas ou hematomas;
 - Os pés saem dos calçados, mesmo depois de apertar bem.

DISTÚRBIOS DO SONO.



Se, após ajustar o suporte, o seu bebé tiver problemas em dormir e a causa não for dentição ou outra doença, experimente o seguinte:

- Verifique se os calçados são do tamanho certo. Poderá precisar de um suporte maior.
- A barra pode ficar muito estreita a medida que a criança cresce. Se for ajustável, aumentar ou diminuir o comprimento da barra pode ser a solução.
- Se o suporte estiver a embaraçar-se com os lençóis ou cobertores, use um saco-cama ou cobertas mais leves.
- Forre a parte lateral do berço, caso o suporte esteja a bater ou a encaixar nele.
- Se a criança estiver muito crescida ponha-a a dormir numa cama maior, pois precisam de mais espaço para o suporte.

CONSULTAS DE SEGUIMENTO



- O hospital irá marcar regularmente, consultas de rotina para verificar os pés do seu filho e o estado do suporte.
- Não falte a essas consultas, mesmo que os pés pareçam bem
- Um número reduzido de crianças tem pé boto resistente e a curvatura volta à medida que crescem, e poderão precisar colocar mais gesso e, em alguns casos, cirurgia, daí a necessidade de ir regularmente ao hospital

Conselhos?

- A maior parte dos hospitais tem pessoas que irão explicar-lhe sobre pés-botos e o seu tratamento.
- Durante as consultas terá contacto com outros pais, cujos filhos estão em diferentes fases do tratamento.
- Existem grupos e organizações online que o podem ajudar. Consulte o hospital para mais informações.

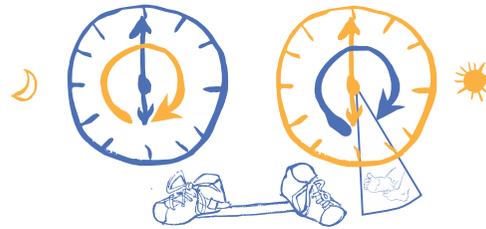
MANTENDO A CORREÇÃO DOS PÉS BOTOS

- Após a fase do gesso, os pés do seu bebé estarão direitos.
- É importante perceber que o tratamento não termina nesta fase.
- Os pés-botos têm uma grande probabilidade de voltar até a idade de 4 anos.
- A fase de manutenção é para manter os pés direitos.
- Quando for removido o último gesso, será colocado um suporte nos pés do seu filho.
- É muito importante que siga correctamente as instruções para usar o suporte, ou a curvatura dos pés poderá voltar e terá de recomeçar o tratamento.

HORÁRIO RECOMENDADO PARA USO DO SUPORTE

DO 1.º ao 3.º MÊS: 23 horas por dia

1h por dia, sem o suporte, durante a qual pode aproveitar para dar banho à criança



DEPOIS DO 3.º MÊS: 14 – 16 horas por dia

O seu bebé deverá usar o suporte durante a noite e sempre que tiver de dormir



COLOCANDO O SUPORTE NOS PRIMEIROS 4 ANOS



TEM UM PAPEL IMPORTANTE PARA O SUCESSO DO TRATAMENTO. EM CASO DE DÚVIDAS, CONTACTE O HOSPITAL, OU O CONSELHEIRO DOS PAIS

Informação sobre o hospital



Aplicação de gesso

1	2	3	4	5

DATA



Aplicação de gesso

6	7	8	9	10

DATA



Suporte

1	2	3	4	5

DATA



Suporte

6	7	8	9	10

DATA

