

MANUAL PARA

# Pais de Primeira Viagem



Unimed

somos  
coop



## *Parabéns, mamãe e papai!*

Suas vidas acabam de mudar. Sorrisos, carinhos e um amor incondicional farão de vocês os pais mais felizes do mundo. Mas nunca é demais lembrar: tudo isso vem acompanhado de trocas e trocas de fraldas, inúmeras noites em claro e muito “chororô”.

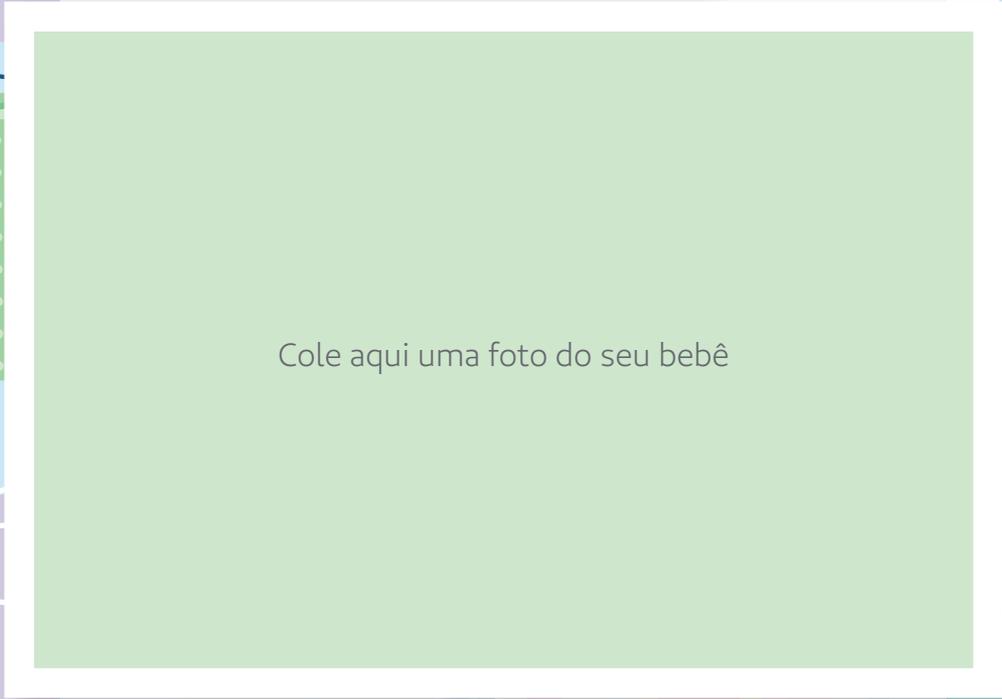
E agora? O que fazer?

Pensando nos pais de primeira viagem, criamos esse breve manual com conteúdo elaborado pelo Ministério da Saúde. Então, tenham uma boa leitura e fiquem tranquilos, porque o resto vocês irão aprendendo com o tempo.



O conteúdo deste manual foi elaborado com base nas informações da Biblioteca Virtual em Saúde, do Ministério da Saúde - [www.saude.gov.br/bvs](http://www.saude.gov.br/bvs)





Cole aqui uma foto do seu bebê

Nome do bebê:.....

Nome da mamãe:.....

Nome do papai:.....

Data e horário de nascimento:...../...../..... - .....h.....m

Peso e altura : ..... Kg - ..... cm





# Índice

1. Os primeiros dias.....	6
2. Amamentação.....	8
3. Ordenha - expressão manual do leite.....	13
4. Alimentação saudável em 10 passos (para crianças até 2 anos).....	16
5. Suplementação de ferro e vitamina A.....	18
6. Acompanhando a saúde da criança.....	19
7. Desenvolvendo com afeto.....	20
8. Acompanhando o crescimento da criança.....	22
9. Vacinação - direito da criança, dever dos pais.....	23
10. Saúde bucal.....	26
11. Saúde ocular e auditiva.....	29
12. Cuidados com a saúde da criança.....	30
13. Cuidados com a segurança da criança: prevenindo acidentes.....	32
Anotações.....	34



## OS PRIMEIROS DIAS

Os primeiros dias do bebê são inesquecíveis, principalmente para os pais. Então, aproveitem, papariquem bastante, curtam este momento e deixem a preocupação um pouco de lado. É difícil, mas logo vocês se acostumam. Ainda mais com essas ajudinhas aqui:

### O bebê deve ser bem acolhido para se sentir protegido

Não tenha medo de pegá-lo no colo, aproxime-o do seu corpo **apoiando o pescoço e a cabeça dele**. Converse, cante, acaricie, embale, abrace e interaja com o bebê.

No início da vida, o bebê dorme bastante. Para garantir um bom sono, ele deve dormir em lugar tranquilo, arejado e limpo.

- ★ Nos primeiros dias, o bebê perde um pouco de peso, mas, por volta do décimo dia, já recupera seu peso de nascimento.
- ★ O bebê precisa de tranquilidade.
- ★ Evite levá-lo a lugares onde haja muita gente e barulho, como supermercados e shoppings.
- ★ Não permita que fumem dentro de casa. A fumaça faz mal à saúde. A criança não deve receber colo de alguém que acabou de fumar.



### IMPORTANTE:

O bebê **nunca deve dormir de barriga para baixo** (de bruços). Recomenda-se que ele durma de barriga para cima. Cuide para que a boca e o nariz não fiquem cobertos. Para aquecê-lo, é preferível agasalhá-lo com mais roupas do que cobri-lo com muitas cobertas.

- ★ Evite usar produtos de limpeza com cheiro muito forte.
- ★ Proteja a criança de animais; mesmo os que são de casa podem ter reações imprevisíveis.
- ★ O banho deve ser dado desde os primeiros dias em uma banheira ou bacia com água morna e sabonete neutro.
- ★ Enxugue-o rapidamente para que ele não sinta frio, e não se esqueça de secar bem as dobrinhas da pele e o umbigo.

## O coto do umbigo costuma cair até o final da segunda semana de vida.

### Cuidados com o umbigo

- ★ Para limpar a região do umbigo, use apenas álcool a 70%.
- ★ Não coloque faixas, moedas ou qualquer outro objeto ou substância sobre o umbigo.
- ★ A presença de secreção amarelada, purulenta e com mau cheiro, ou de vermelhidão ao redor do umbigo, sugere infecção. Neste caso, a criança deve ser vista imediatamente por um profissional de saúde.

## Outros cuidados

- ★ Observe a pele do bebê. A presença da cor amarelada significa icterícia (amarelo). Quando ela aparece nas primeiras 24 horas de vida, quando o tom amarelado se torna intenso, quando se espalha por todo o corpo atingindo pernas e braços ou quando dura mais de duas semanas, o bebê deve ser avaliado imediatamente pelo profissional de saúde.
- ★ Observe a cor das fezes do bebê. As fezes dos primeiros dias costumam ser escuras, ficando amareladas durante a primeira semana de vida. Podem também ser líquidas e, às vezes, esverdeadas. Se a criança está bem, não é diarreia.
- ★ Para evitar assaduras, troque as fraldas sempre que estiverem molhadas ou sujas, e limpe o bebê com pano ou algodão umedecido. Não use talco para evitar sufocação do bebê.
- ★ Roupas, objetos e brinquedos devem ser lavados com água e sabão neutro e bem enxaguados, evitando-se o uso de produtos perfumados.

# 2

## AMAMENTAÇÃO

Um momento especial e gostoso para a mamãe e o bebê. Por ser completo, o leite materno é suficiente como alimento único até os 6 meses. Quanto mais tempo o bebê mamar no peito, melhor para ele e para a mamãe.

### Benefícios para o bebê

O leite materno tem tudo o que o bebê precisa até os 6 meses, inclusive água. É de mais fácil digestão que qualquer outro leite, porque foi feito para ele. Funciona como uma verdadeira vacina, protegendo a criança de muitas doenças. Além disso, é limpo, está sempre pronto e quentinho. A amamentação favorece um contato mais íntimo entre a mãe e o bebê.

Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter boa respiração.

### Benefícios para a mãe

- ★ Reduz o peso mais rapidamente após o parto.
- ★ Ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e de anemia após o parto.
- ★ Reduz o risco de diabetes.
- ★ Reduz o risco de câncer de mama, de ovário e de útero.



## Como tornar a amamentação mais tranquila e prazerosa

Nos primeiros meses, o bebê não tem horários regulares, devendo mamar sempre que tiver vontade até se acostumar com uma rotina.

Com alguns cuidados, a amamentação não machuca o peito e fica mais fácil para o bebê sugar o leite.

A melhor posição para amamentar é aquela em que a mãe e o bebê se sintam confortáveis.

A amamentação deve ser prazerosa para ambos.

O bebê deve estar virado para a mãe, bem apoiado junto de seu corpo e com os braços livres.

A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito. Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca.

Quando o bebê pega bem o peito, o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e aparece mais aréola (parte escura em volta do mamilo) na parte de cima da boca do que na de baixo.

Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado.

Deixe-o mamar até que fique satisfeito. Espere que ele esvazie bem a mama e então ofereça a outra, se ele quiser.

O leite do início da mamada tem mais água e mata a sede; o do fim da mamada tem mais gordura e mata a fome, fazendo com que o bebê ganhe mais peso.

No início da mamada, o bebê suga com mais força porque está com mais fome e, assim, esvazia melhor a primeira mama oferecida.

Por isso, é bom que a mãe comece cada mamada pelo peito em que o bebê mamou por último na mamada anterior. Assim, o bebê tem a oportunidade de esvaziar bem as duas mamas, o que é importante para a mãe ter bastante leite. Quando for preciso tirá-lo do peito, para que ele solte o mamilo sem machucá-lo, a mãe pode colocar o dedo mínimo no canto da boca do bebê, entre as gengivas.

Depois da mamada, coloque o bebê na posição vertical para que ele possa arrotar.



## Atenção

Mamadeiras e chupetas podem atrapalhar a amamentação.

Além disso, podem causar doenças, problemas na dentição e na fala.

É importante a mãe se cuidar bem, evitar bebidas alcoólicas e cigarro.

Os remédios que a mãe toma podem passar para a criança; por isso, ela só deve tomar medicamentos com orientação médica.

Se a mãe precisar usar método para evitar uma nova gravidez, ela deve procurar o serviço de saúde.

No momento da amamentação, a mãe deve conversar, fazer carinho e dar atenção à criança.

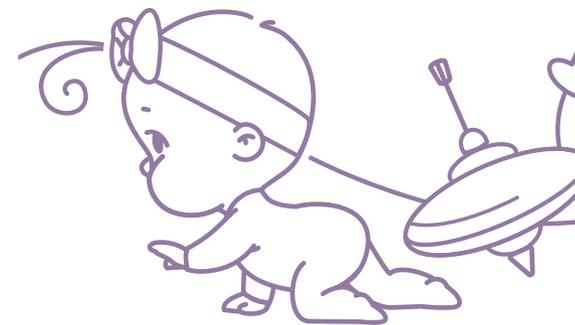
Se a mãe tiver excesso de leite, ela pode doá-lo a um banco de leite humano e ajudar outros bebês que necessitem desse leite. Informe-se nos serviços de saúde ou no site [www.redeblh.fiocruz.br](http://www.redeblh.fiocruz.br). Se preferir, procure a unidade de saúde mais próxima da sua casa ou consulte a Unimed da sua região.



Com alguns pequenos cuidados, a mamãe pode prevenir rachaduras no bico do peito e seios empedrados.

## Como prevenir problemas na amamentação

- ★ Certifique-se que o bebê está pegando a mama corretamente.
- ★ A higiene das mamas acontece durante o banho, sem necessidade de limpar os mamilos antes das mamadas. Evite o uso de sabonete nos mamilos.  
**Não use cremes, óleos ou loções nas mamas.**
- ★ Se a mama estiver muito cheia e endurecida, retire um pouco do leite para amaciar a aréola.
- ★ Converse com amigas, vizinhas e parentes que amamentaram bem e durante bastante tempo.
- ★ Existem enfermeiras especializadas em amamentação, elas tem informações preciosas para os pais de primeira viagem.



## Dificuldades na amamentação

### Rachaduras no bico do peito

- ★ As rachaduras podem ser sinal de que é preciso melhorar o jeito do bebê pegar o peito.
- ★ Se o peito rachar, a mãe pode passar seu leite na rachadura.
- ★ Se não houver melhora, procure ajuda de um profissional especializado em amamentação.

### Mamas empedradas

- ★ É importante examinar as mamas, principalmente nos primeiros três meses. Procure por carocinhos que doem quando tocados. Massageie esses nódulos antes da mamada e deixe seu bebê mamar, ou retire o leite até que a dor diminua.

- ★ A água quente **não ajuda a desempedrar o leite**. Ao contrário do que diz a crença popular, a compressa quente estimula mais ainda a produção do leite, piorando os casos de empedramento.
- ★ **A mãe não deve deixar de amamentar**; ao contrário, deve amamentar com frequência, sem horários fixos, inclusive à noite.
- ★ O uso de um sutiã que sustente bem as mamas, que não as deixem pendentes, é essencial para ajudar a evitar o “empedramento” do leite.
- ★ Retire um pouco de leite antes da mamada até que a aréola (parte escura em volta do mamilo) fique bem molinha, ao ponto que você consiga “achatar” a aréola toda.
- ★ Se houver piora, a mãe deve procurar ajuda de um profissional especializado em amamentação.





## Pouco leite

- ★ É fundamental que a mamãe beba **bastante água**, isso é, quatro litros por dia. Mantenha uma garrafa de água próxima ao local onde você costuma amamentar, assim você sempre se lembrará de beber água e fica mais fácil saber quantos litros já tomou.
- ★ Para manter uma boa quantidade de leite, a mãe deve amamentar com frequência.
- ★ A sucção é o maior estímulo à produção do leite: quanto mais o bebê suga, mais leite a mãe produz.
- ★ Dê tempo ao bebê para que ele esvazie bem o peito a cada mamada.
- ★ Se o bebê dorme bem e está ganhando peso, o leite não está sendo pouco.
- ★ Se a mãe achar que está com pouco leite, deve procurar **orientação de um profissional especializado** em amamentação.

## Leite fraco

- ★ Não existe leite fraco! Todo leite materno é forte e bom, mesmo que a sua cor varie.

- ★ Nem todo choro do bebê é de fome. A criança chora quando quer aconchego ou sente algum desconforto. **Não deixe que ideias falsas atrapalhem a amamentação.**
- ★ A mãe é capaz de alimentar o filho nos primeiros seis meses só com o seu leite.



# ORDENHA

## EXPRESSÃO MANUAL DO LEITE

O processo manual é o método mais útil para a retirada do leite do peito e é indicado para aliviar mamas muito cheias, guardar leite para oferecer ao bebê mais tarde na ausência da mãe e, também, para doar a um banco de leite.

Para realizar a ordenha manual e guardar o leite, a mãe deve seguir os seguintes passos:

### Preparo do frasco para guardar o leite

- ★ Escolha um frasco de vidro incolor com tampa plástica, de maionese ou café em pó, por exemplo.
- ★ Retire o rótulo e o papel de dentro da tampa.
- ★ Lave bem com água e sabão. Depois, ferva a tampa e o frasco por 15 minutos, contando o tempo a partir do início da fervura.
- ★ Escorra o frasco e a tampa sobre um pano limpo até secar. Depois, feche bem o frasco sem tocar a parte interna da tampa com as mãos.
- ★ O ideal é deixar vários frascos secos preparados. No momento da coleta, você precisa identificar o frasco com seu nome, data e hora da coleta.



## Higiene pessoal antes de iniciar a coleta

- ★ Retire anéis, aliança, pulseiras e relógio.
- ★ Coloque uma touca ou um lenço no cabelo e amarre uma toalha/pano/máscara na boca.
- ★ **Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água e sabão.**
- ★ Lave as mamas apenas com água limpa.
- ★ Seque as mãos e as mamas com toalha/pano limpo ou papel-toalha, evitando deixar resíduo de papel.

## Local adequado para retirar o leite

- ★ **Escolha um lugar confortável, limpo e tranquilo.**
- ★ Forre uma mesa com pano limpo para colocar o frasco e a tampa.
- ★ Evite conversar durante a retirada do leite para não contaminá-lo com a saliva.

## Como retirar o leite (ordenha)

- ★ Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido do corpo para a aréola (parte escura em volta do bico).
- ★ Coloque o polegar acima da linha onde acaba a aréola e os dedos indicador e médio abaixo dela.





- ★ Firme os dedos e empurre para trás em direção ao corpo.
- ★ Aperte o polegar contra os outros dedos até o leite sair. Não deslize os dedos sobre a pele.
- ★ Pressione e solte muitas vezes. Se a técnica estiver correta, a manobra não deve doer. No começo, o leite pode não fluir, mas depois de pressionar algumas vezes, o leite começa a sair com mais facilidade.
- ★ **Despreze os primeiros jatos ou gotas.**
- ★ Em seguida, abra o frasco e coloque a tampa sobre a mesa forrada com um pano limpo, com a abertura para cima.
- ★ Colha o leite no frasco, colocando-o debaixo da aréola.



## Como conservar o leite ordenhado

- ★ Após a coleta, guarde imediatamente o frasco na geladeira, no congelador ou no freezer, em posição vertical.
- ★ Se o frasco não ficar cheio, você pode completá-lo em outra coleta (no mesmo dia), deixando sempre um espaço de dois dedos entre a boca do frasco e o leite. No outro dia, comece outro frasco.
- ★ **Leite cru (não pasteurizado) pode ser conservado em geladeira por até 12 horas; no freezer ou congelador, por até 15 dias.**
- ★ Mude a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas.
- ★ Alterne a mama quando o fluxo de leite diminuir. Repita a massagem e o ciclo várias vezes.
- ★ Ordenhar leite do peito adequadamente leva cerca de 20 a 30 minutos em cada mama, especialmente nos primeiros dias.
- ★ A retirada do leite pode ser feita ao mesmo tempo nas duas mamas.
- ★ Após terminar a coleta, feche bem o frasco.



## Como oferecer o leite ordenhado à criança

- ★ O leite deve ser oferecido, de preferência, utilizando-se copo, xícara ou colher.
- ★ Para alimentar o bebê, o leite ordenhado congelado deve ser descongelado em banho-maria.
- ★ Amorne o leite em banho-maria (água quente, em fogo desligado), agitando o frasco lentamente para misturar bem o leite até que não reste nenhuma pedra de gelo.
- ★ Para manter seus fatores de proteção, **o leite materno não deve ser fervido nem aquecido em micro-ondas.**
- ★ Amorne apenas a quantidade de leite que o bebê for utilizar. O leite morno que sobrar deve ser desprezado. O restante de leite descongelado e não aquecido poderá ser guardado na primeira prateleira da geladeira e consumido no prazo de até 12 horas após o descongelamento.



# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM 10 PASSOS

(PARA CRIANÇAS ATÉ 2 ANOS)

1. Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.
2. Ao completar 6 meses, introduzir outros alimentos de forma lenta e gradual, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade.
3. Ao completar 6 meses, se a criança estiver em aleitamento materno, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes), três vezes ao dia.
4. A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares, respeitando o apetite da criança.
5. A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida com colher; iniciar com densidade pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a consistência até chegar à alimentação da família.

6. Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
7. Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
8. Evitar açúcar, café, enlatados, sucos adoçados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Evitar mel durante o primeiro ano de vida. Usar sal com moderação.
9. Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir armazenamento e conservação adequados.
10. Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

## Mais dicas

- ★ Lavar as mãos antes de preparar as refeições e de alimentar a criança.
- ★ Oferecer somente água nos intervalos entre as refeições; não dar sucos ou alimentos nesses intervalos.
- ★ Não oferecer restos da refeição anterior.



# 5

## SUPLEMENTAÇÃO

### DE FERRO E VITAMINA A

A anemia por falta de ferro e a hipovitaminose A nos primeiros anos de vida podem prejudicar o desenvolvimento físico e mental das crianças.

#### Ferro

A anemia pode provocar cansaço, fraqueza e falta de apetite, deixando as crianças sem ânimo para brincar. **Para evitá-la, toda criança de 6 a 24 meses deve tomar o suplemento de ferro.**

#### Vitamina A

As crianças de **6 a 59 meses devem ser suplementadas com vitamina A.** Essa vitamina protege a visão, diminui o risco de diarreia e infecções respiratórias, e ajuda no desenvolvimento e crescimento da criança.



# ACOMPANHANDO A SAÚDE DA CRIANÇA

Para a criança se desenvolver bem, é fundamental que ela tenha acompanhamento profissional. Realize consultas de rotina, peça orientações sobre cuidados necessários para que a criança tenha uma boa saúde e aproveite para esclarecer todas as suas dúvidas.

Em todas as consultas de rotina, o profissional de saúde deve avaliar e orientar sobre:

- ★ Alimentação da criança
- ★ Peso, comprimento ou altura, e perímetro cefálico (este último até os 2 anos)
- ★ Vacinas
- ★ Desenvolvimento
- ★ Prevenção de acidentes
- ★ Identificação de problemas ou riscos para a saúde
- ★ Outros cuidados para uma boa saúde

O profissional de saúde deve anotar as informações de cada consulta em espaços próprios, como a caderneta do bebê.

**Você pode acompanhar o crescimento da criança pelos gráficos de peso, altura e índice de massa corporal (IMC). O desenvolvimento é registrado em uma ficha própria para esse fim.**

O Ministério da Saúde recomenda o seguinte esquema para as consultas de rotina:



12 <sup>a</sup>	18 <sup>o</sup>	24 <sup>o</sup>	A partir dos 2 anos de idade, as consultas de rotina podem ser anuais, próximas ao mês de aniversário.
mês	mês	mês	



# 7

## DESENVOLVENDO COM AFETO

Conhecida como primeira infância, o período do nascimento até os 6 anos é muito importante para o desenvolvimento mental, emocional e de socialização da criança. Por isso, é fundamental que ela seja estimulada nessa fase para que tenha uma vida saudável e possa desenvolver-se bem não só na infância, mas também na adolescência e na vida adulta. Não deixe de acompanhar o desenvolvimento da criança com o seu pediatra e alerte-o sempre que desconfiar de algum problema.

### Do nascimento até 2 meses de idade

- ★ O bom desenvolvimento do bebê exige, acima de tudo, muita atenção e carinho dos familiares. A ligação entre a mãe e o bebê é fundamental neste início de vida e é muito importante que todos que o cercam tentem compreender seus sentimentos para satisfazer suas necessidades.
- ★ O bebê reconhece e se acalma com a voz da mãe, por isso, é muito importante que ela converse com o bebê sempre que possível, mantendo contato visual, sem vergonha de falar de forma carinhosa e infantil. Vale lembrar que o bebê se assusta quando ouve sons ou ruídos inesperados e altos.
- ★ Preste atenção no choro do bebê. Ele chora de jeito diferente dependendo do que está sentindo: fome, frio/calor, dor, necessidade de aconchego.
- ★ Estimule o bebê mostrando-lhe objetos coloridos a uma distância de mais ou menos 30 cm.
- ★ Para fortalecer os músculos do pescoço do bebê, deite-o com a barriga para baixo e chame sua atenção com brinquedos ou chamando por ele, estimulando-o, assim, a levantar a cabeça.



## 2 a 4 meses

- ★ Brinque com o bebê conversando e olhando para ele.
- ★ Ofereça objetos para ele pegar e tocar com as mãos.
- ★ Coloque o bebê de bruços, apoiando-o em seus braços, e brinque com ele, conversando ou mostrando-lhe brinquedos à sua frente.
- ★ Observe que o bebê brinca com a voz e tenta “conversar”, falando “aaa, qqq, rrr”.

## 4 a 6 meses

- ★ Ao oferecer algo para o bebê (comida, brinquedo etc.), espere um pouco para ver sua reação. Com isso, ele aprenderá a expressar aceitação, prazer e desconforto.
- ★ Acostume o bebê a dormir mais à noite.
- ★ Ofereça brinquedos a pequenas distâncias, dando a ele a chance de alcançá-los.
- ★ Proporcione estímulos sonoros ao bebê, fora do seu alcance visual, para que ele tente localizar de onde vem o som virando a cabeça.
- ★ Estimule-o a rolar, mudando de posição (de barriga para baixo para barriga para cima). Use objetos e outros recursos (brinquedos, palmas etc.).

## 6 a 9 meses

- ★ Dê atenção à criança demonstrando que está atento aos seus pedidos. Nesta idade, ela busca chamar a atenção das pessoas, procurando agradá-las e obter a sua aprovação.
- ★ Dê à criança brinquedos fáceis de segurar para que ela treine passar de uma mão para a outra.
- ★ Converse bastante com a criança, cante, use palavras que ela possa repetir (dadá, papá etc.). Ela também pode localizar de onde vem o som.
- ★ Coloque a criança no chão (esteira, colchonete) estimulando-a a se sentar, se arrastar e engatinhar.

## 9 meses a 1 ano

- ★ Brinque com a criança cantando músicas, fazendo gestos (bater palmas, dar tchau etc.), solicitando sua resposta.
- ★ Converse com a criança e use livros com figuras. Ela pode falar algumas palavras como (mamã, papá, dá) e entender ordens simples como “dar tchau”.
- ★ Deixe a criança no chão para que ela possa se levantar e andar se apoiando.





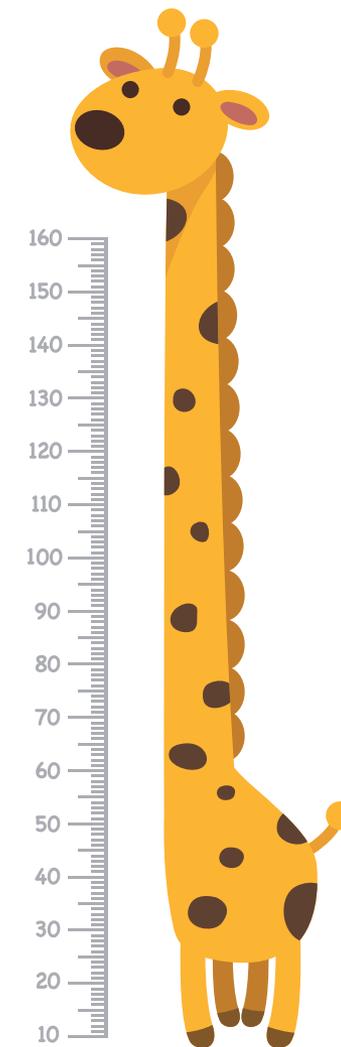
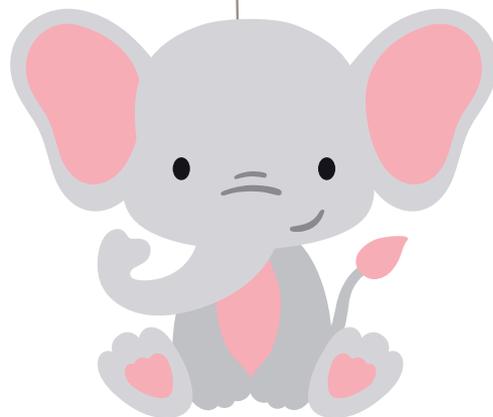
# 8

## ACOMPANHANDO O CRESCIMENTO DA CRIANÇA

Criança com saúde cresce bem. Acompanhe o desenvolvimento do seu filho observando se ele está ganhando peso e altura.

- ★ Verifique, a cada consulta, se o profissional de saúde anotou o peso e a altura da criança na ficha de vigilância do crescimento e se registrou esses dados nos gráficos.
- ★ É muito importante que você saiba como a criança está crescendo. Se tiver dúvidas sobre o seu crescimento, solicite esclarecimentos ao médico.
- ★ Uma boa alimentação e a prevenção de doenças, por meio de vacinas, são essenciais para o bom crescimento da criança. O afeto dos pais e de outras pessoas que cuidam da criança, bem como os cuidados com a higiene, são muito importantes.

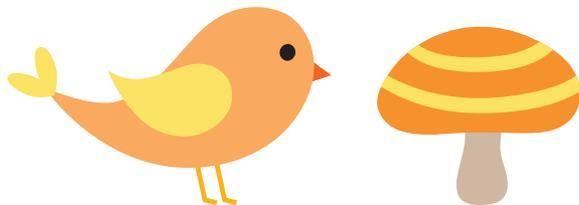
**O bebê que nasce com baixo peso (menos que 2.500g) necessita de mais cuidado. Ele deve ter o crescimento acompanhado frequentemente até atingir o peso e altura adequados para a idade.**



# VACINAÇÃO DIREITO DA CRIANÇA, DEVER DOS PAIS

A vacinação é essencial para manter a criança saudável. Para vacinar a criança, procure o centro de saúde ou a equipe de saúde que cuida da sua família.

- ★ Consulte o calendário básico de vacinação e seu pediatra para saber quais vacinas ela precisa tomar para estar protegida de doenças graves.
- ★ Procure seguir sempre esse calendário, uma vez que as vacinações realizadas nos períodos indicados trazem mais benefícios à criança.
- ★ A vacinação básica é gratuita. Esses serviços seguem rigorosamente as regras de conservação e aplicação.
- ★ Na maioria das vezes, mesmo que a criança esteja com febre, gripada ou com outros sintomas, a vacina pode ser aplicada. Quem pode avaliar é a equipe de saúde.





## CALENDÁRIO NACIONAL DE VACINAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE

Idade	Vacinas	Doses	Doenças Evitadas
<b>Ao nascer</b>	BGC	Dose única	Formas graves de tuberculose, principalmente miliar e meníngea
	Hepatite B	1ª dose	Hepatite B
<b>2 meses</b>	Tetavalente	1ª dose	Difteria, tétano, coqueluche e doenças causadas pelo Haemophilus influenzae B
	Hepatite B	2ª dose	Hepatite B
	Poliomielite 1, 2 e 3 (inativada)	1ª dose	Poliomielite (paralisia infantil)
	Pneumocócica 10-valente (conjugada)	1ª dose	Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo
	Rotavírus humano (atenuada)	1ª dose	Diarreia por rotavírus
<b>3 meses</b>	Meningocócica C (conjugada)	1ª dose	Doença invasiva causada por Neisseria meningitidis do sorogrupo C
<b>4 meses</b>	Tetavalente	2ª dose	Difteria, tétano, coqueluche e doenças causadas pelo Haemophilus influenzae B
	Hepatite B	3ª dose	Hepatite B
	Poliomielite 1, 2 e 3 (inativada)	2ª dose	Poliomielite (paralisia infantil) Pneumocócica
	10-valente (conjugada)	2ª dose	Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo
	Rotavírus humano (atenuada)	2ª dose	Diarreia por rotavírus
<b>5 meses</b>	Meningocócica C (conjugada)	2ª dose	Doença invasiva causada por Neisseria meningitidis do sorogrupo C





<b>6 meses</b>	Tetraivalente	3ª dose	Difteria, tétano, coqueluche e infecções causadas pelo Haemophilus influenzae B
	Hepatite B	4ª dose	Hepatite B
	Poliomielite 1, 2 e 3 (inativada)	3ª dose	Poliomielite (paralisia infantil)
<b>9 meses</b>	Febre amarela (atenuada)	Dose única	Febre amarela
<b>12 meses</b>	Tríplice viral	1ª dose	Sarampo, caxumba e rubéola
	Pneumocócica 10-valente (conjugada)	Reforço	Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo Pneumococo
	Meningocócica C (conjugada)	Reforço	Doença invasiva causada por Neisseria meningitidis do sorogrupo C
<b>15 meses</b>	DPT	1º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	Vacina Poliomielite 1 e 3 (atenuada) (VOP)	1º reforço	Poliomielite (paralisia infantil)
	Hepatite A	Única	Hepatite A
	Tetraviral	Única	Sarampo, rubéola, caxumba e varicela/catapora
<b>4 anos</b>	DPT	2º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	Vacina Poliomielite 1 e 3 (atenuada) (VOP)	2º reforço	Poliomielite (paralisia infantil)
	Varicela (atenuada)	Dose única	Varicela/catapora
<b>Atenção:</b>	Crianças de 6 meses a 5 anos (5 anos, 11 meses e 29 dias) de idade deverão tomar uma ou duas doses da vacina influenza durante a Campanha Anual de Vacinação da Gripe		
<b>9 a 14 anos</b>	HPV	2 doses (6 meses de intervalo)	Papiloma (vírus humano que causa cânceres e verrugas genitais)

Fonte: Ministério da Saúde. Calendário nacional de vacinação. Acesso em 2/9/2020. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/vacinacao/calendario-vacinacao>

# SAÚDE BUCAL

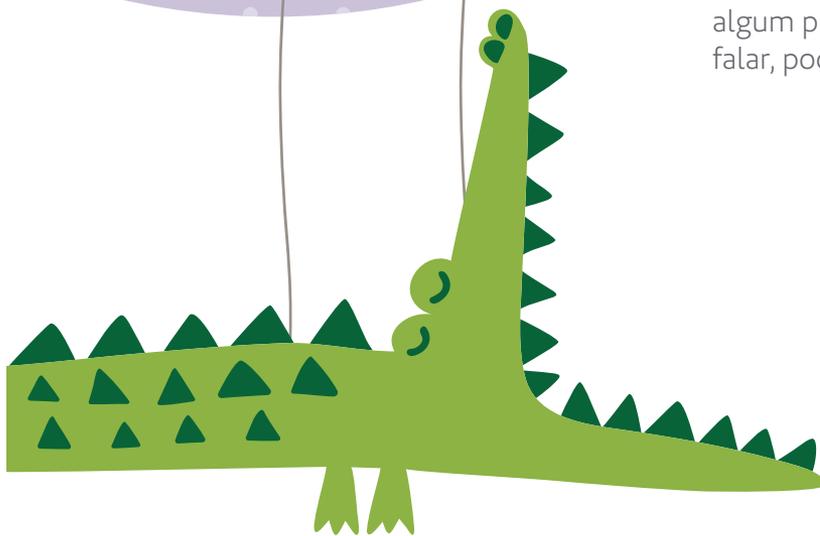
## IMPORTÂNCIA DOS DENTES DECÍDUOS (DENTES DE LEITE)

- ★ Os dentes de leite são importantes para “guardar” e preparar o espaço dos dentes permanentes, servindo de guia para que eles se posicionem de forma correta.
- ★ Para a criança se alimentar bem, com prazer e ter uma mastigação eficiente dos alimentos sem desconforto, é necessário que seus dentes estejam em bom estado.
- ★ A perda dos dentes de leite antes do tempo pode fazer com que a criança sintam-se diferente do restante do grupo de sua faixa etária, podendo causar algum problema emocional/social. Além disso, se ela estiver aprendendo a falar, pode prejudicar também a pronúncia de algumas palavras.

### Desenvolvimento dos dentes

#### 5 a 6 meses

Época em que costuma aparecer o primeiro dente de leite. A criança pode apresentar alteração do sono, aumento da salivação, coceira nas gengivas e irritabilidade.



## 10 a 12 meses

Época em que costuma aparecer o primeiro molar de leite (dente de trás).

## 3 a 6 anos

Nesta faixa, a criança já tem todos os dentes de leite, num total de 20 dentes.

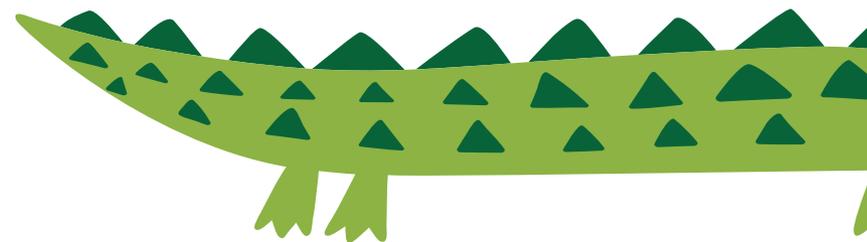
## 6 a 18 anos

Em torno dos 6 anos, inicia-se a troca dos dentes de leite pelos dentes permanentes. O primeiro dente permanente a nascer é o 1º molar, que fica atrás do último dente de leite. Ele é o maior e deve permanecer na boca pelo resto da vida, assim como todos os dentes permanentes. A dentição permanente é completada em torno dos 18 anos, com um total de 32 dentes.

## Dicas para a limpeza da boca/dentes

- ★ Deve-se limpar a boca do bebê antes mesmo do nascimento dos dentes. Recomenda-se a limpeza da gengiva, bochecha e língua com fralda ou gaze umedecida em água filtrada ou fervida, a fim de criar hábitos de higienização.

- ★ Quando começarem a nascer os dentes de leite da frente, a limpeza deve ser feita com gaze ou fralda umedecida em água limpa.
- ★ Logo que começarem a nascer os dentes de trás, a limpeza dos dentes e da língua deve ser feita com escova pequena, macia, sem pasta de dente, apenas molhada em água filtrada ou fervida.
- ★ A escova deve ser trocada quando estiver gasta. Recomenda-se também o uso do fio dental.
- ★ Os adultos devem escovar os dentes das crianças até que elas aprendam a escová-los corretamente.
- ★ Antes dos 4 anos de idade, não se deve usar pasta de dente com flúor para que a criança não corra o risco de engolir. A partir dessa idade, deve-se usar uma quantidade bem pequena (do tamanho do grão de arroz) e ensinar a criança a cuspir.



## ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

1. Mamar no peito desde o nascimento faz o bebê crescer forte e saudável, favorece o desenvolvimento da musculatura e dos ossos da face, evitando problemas no posicionamento dos dentes.
2. Evitar o uso de chupetas, bicos e mamadeiras, pois eles podem deixar os dentes “tortos” e prejudicar a mastigação, a deglutição (ato de engolir), a fala, a respiração e o crescimento da face.
3. Após as mamadas e depois de cada refeição e uso de xarope (que são adocicados), fazer a limpeza dos dentes, independentemente do horário.
4. Evitar colocar açúcar nos alimentos oferecidos ao bebê, pois ele aumenta o risco de cárie; muitos alimentos, como as frutas, já contêm açúcar.
5. O uso de flúor nos dentes ajuda a protegê-los da cárie. Ele está presente na maioria das pastas de dente e também na água tratada de muitos municípios.

## Cárie dentária

A cárie é uma doença causada por bactérias que vivem na boca e utilizam o açúcar da alimentação para produzir ácidos que destroem os dentes. Crianças, principalmente durante o primeiro ano de vida, podem ter um tipo de cárie que evolui muito rápido e pode atingir vários dentes de uma só vez, destruindo-os rapidamente. Para evitar esse tipo de cárie, não ofereça alimentos adoçados e faça a higiene bucal após a alimentação. Não se deve oferecer para as crianças alimentos entre as refeições, principalmente doces, biscoitos, sucos adoçados e refrigerantes, pois esse hábito aumenta o risco da doença. Sempre que necessário, tire suas dúvidas sobre os cuidados dentários com profissionais especializados.



# SAÚDE OCULAR E AUDITIVA

A audição e a visão são muito importantes para o desenvolvimento da criança, auxiliando no aprendizado e na comunicação.

Cuide da audição da criança, não deixando-a exposta a ruídos fortes. Não coloque remédios caseiros ou qualquer outra substância nos ouvidos ou nos olhos da criança, a não ser por indicação médica.

Os pais/cuidadores são os primeiros a perceber que a criança não está enxergando ou ouvindo bem. Caso desconfie de algo, ou se (o)a professor(a) alertar sobre a questão, procure o serviço de saúde imediatamente.

Nos serviços de saúde ou junto do pediatra, podem ser feitos exames para testar a visão e a audição das crianças nos primeiros anos de vida. Esses exames devem ser repetidos quando a criança entra para a escola.

Deve-se suspeitar de deficiência auditiva quando a criança, estando dormindo, não acorda nem reage a barulhos do ambiente, como porta batendo, vozes, brinquedos (chocalhos, instrumentos musicais); não atende quando alguém fala com ela, ou só o faz quando está olhando para a pessoa; fala pouco ou não fala.

**Deve-se suspeitar de deficiência visual quando a criança tem dificuldade em fixar os olhos em objetos ou pessoas; parece desinteressada pelos brinquedos ou pelo ambiente; traz muito perto dos olhos os objetos que deseja ver; tem dificuldade em se mover (rolar, engatinhar, andar); apresenta comportamentos como apertar ou esfregar os olhos, franzir a testa ou fixar o olhar em pontos luminosos. Se desconfiar que a criança não ouve ou não enxerga bem, converse com o médico.**



# 12

## CUIDADOS COM A SAÚDE DA CRIANÇA

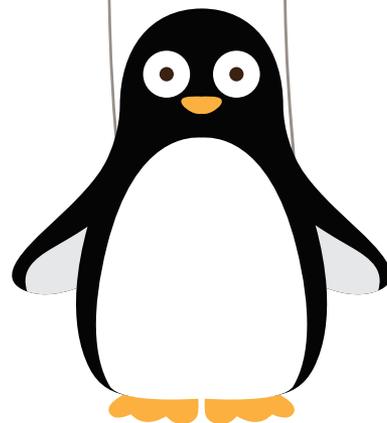
### SINAIS DE PERIGO

Os sinais de perigo variam com a idade e indicam que a criança pode estar com uma doença grave.

### Crianças com menos de 2 meses

Se a criança tiver menos de 2 meses de idade, você deve procurar **IMEDIATAMENTE** o serviço de saúde mais próximo de sua casa quando observar algum dos seguintes sinais de perigo:

- ★ Está muito “molinha” e “caidinha”, movimentando-se menos que o normal.
- ★ Está muito sonolenta, com dificuldade para acordar.
- ★ Convulsão (ataque) ou perda de consciência.
- ★ Dificuldade ou cansaço para respirar, ou respiração rápida.
- ★ Não consegue mamar.
- ★ Vomita tudo o que ingere.
- ★ Umbigo com vermelhidão ao redor ou com secreção malcheirosa.



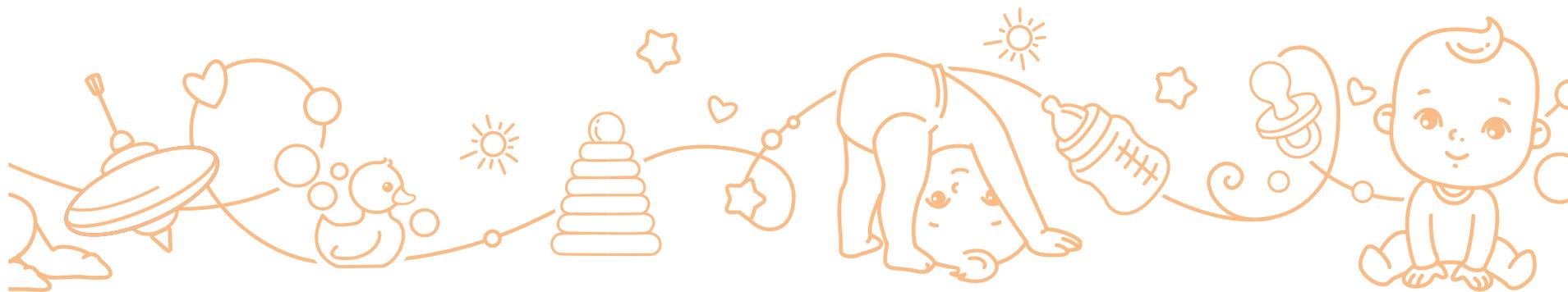
- ★ Temperatura do corpo baixa, menor ou igual a 35,5°C.
- ★ Febre (temperatura maior ou igual a 37,8°C).
- ★ Pus saindo da orelha.
- ★ Cor amarelada da pele (icterícia), atingindo os braços e as pernas do bebê.
- ★ Cor amarelada da pele em crianças com mais de 2 semanas.
- ★ Urina escura.
- ★ Fezes claras. Observe a cor das fezes da criança usando a escala de cores abaixo. Se a cor das fezes for suspeita, procure com urgência o serviço de saúde.



Fezes normais



Fezes suspeitas



## Crianças com 2 meses ou mais

Se a criança tiver idade igual ou maior que 2 meses, você deve procurar **IMEDIATAMENTE** o serviço de saúde mais próximo de sua casa quando observar algum dos seguintes sinais de perigo:

- ★ Dificuldade para respirar ou respiração rápida.
- ★ Não consegue mamar ou beber líquidos.
- ★ Vomita tudo o que ingere.
- ★ Está muito sonolenta, com dificuldade para acordar.
- ★ Convulsão (ataque) ou perda de consciência.

Se você identificar uma situação de urgência, disque **192 - Serviço de Atendimento de Urgência (Samu)**.  
A ligação é gratuita.



# 13

## CUIDADOS COM A SEGURANÇA DA CRIANÇA: PREVENINDO ACIDENTES

A curiosidade faz parte do desenvolvimento da criança. Movimentar-se em busca de novas descobertas passa a ser algo constante no seu dia a dia, aumentando, assim, o risco de acidentes. Atitudes simples com supervisão contínua podem impedir tais imprevistos.

### Zero a 6 meses

- ★ **Quedas:** proteja o berço e o cercado com grades altas com, no máximo, 6 cm entre elas; não deixe a criança sozinha em cima de móveis, nem sob os cuidados de outra criança.
- ★ **Queimaduras:** no banho, verifique a temperatura da água (ideal 37°C); não tome líquidos quentes nem fume enquanto estiver com a criança no colo.
- ★ **Sufocação:** nunca use talco; ajuste o lençol do colchão, cuidando para que o rosto do bebê não seja encoberto por lençóis, cobertores, almofadas e travesseiros; utilize brinquedos grandes e inquebráveis.
- ★ **Afogamento:** nunca deixe a criança sozinha na banheira.
- ★ **Medicamentos:** nunca dê à criança remédio que não tenha sido receitado pelo médico e fique atenta para os intervalos e doses dos medicamentos recomendados.



- ★ **Acidentes no trânsito:** o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) determina que a criança, nesta idade, seja transportada no bebê-conforto ou conversível (cadeira em forma de concha), levemente inclinada, colocada no banco de trás e voltada para o vidro traseiro, conforme orientações do fabricante.

## 6 meses a 1 ano

Todos os cuidados anteriores devem ser mantidos. Nesta faixa de idade, a criança começa a se locomover sozinha, está mais ativa e curiosa.

- ★ **Quedas:** coloque redes de proteção ou grades nas janelas que possam ser abertas; instale barreiras de proteção nas escadas; certifique-se de que o tanque de lavar roupas está bem fixo, para evitar que ele caia e machuque a criança.
- ★ **Queimaduras:** cerque o fogão com uma grade; use as bocas de trás; deixe os cabos das panelas voltadas para o centro do fogão; mantenha a criança longe do fogo, do aquecedor e do ferro elétrico.
- ★ **Sufocação:** afaste da criança sacos plásticos, cordões e fios.
- ★ **Afogamentos:** não deixe a criança sozinha perto de baldes, tanques, poços e piscinas.
- ★ **Choque elétrico:** coloque protetores nas tomadas; evite fios elétricos soltos e ao alcance da criança.
- ★ **Intoxicação:** mantenha produtos de limpeza e/ou medicamentos fora do alcance da criança, colocando-os em locais altos e trancados.

## ATENÇÃO

Em casos de acidentes com materiais de limpeza, medicamentos e outros produtos tóxicos, procure urgente um serviço de saúde, chame o **SAMU (192)**, ligue para o **CENTRO DE INFORMAÇÃO TOXICOLÓGICA (0800 780 200)** ou acesse o site **[www.cit.rs.gov.br](http://www.cit.rs.gov.br)**









Alameda Santos, 1827 - 10º andar - Cerqueira César  
01419-909 - São Paulo - SP - Tel: (11) 3265-4000  
[www.unimed.coop.br](http://www.unimed.coop.br)

somos **coop**

