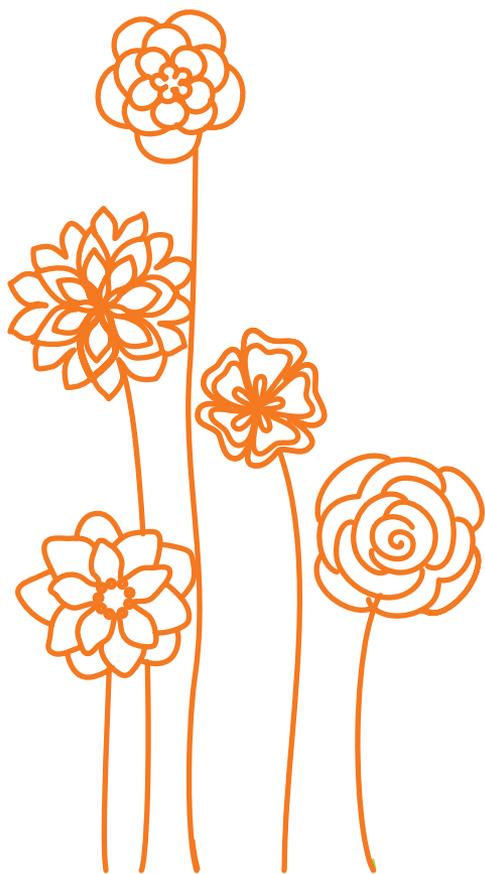


Manual para
PAIS de
PRIMEIRA VIAGEM



Unimed 



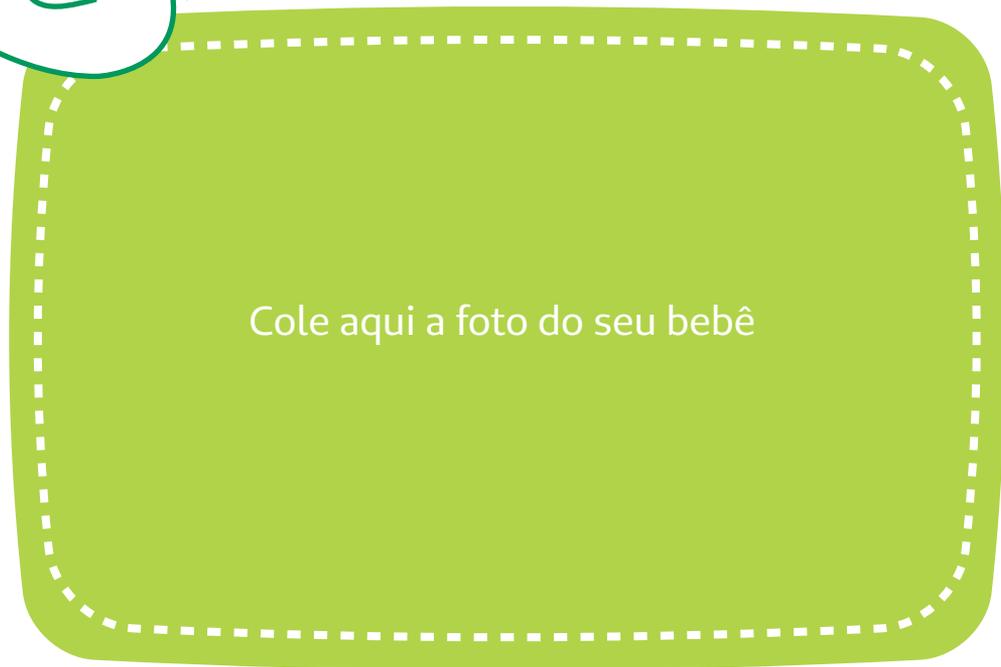
O conteúdo deste manual
foi elaborado com base nas informações da
Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde
www.saude.gov.br/bvs

Parabéns, mamãe e papai!

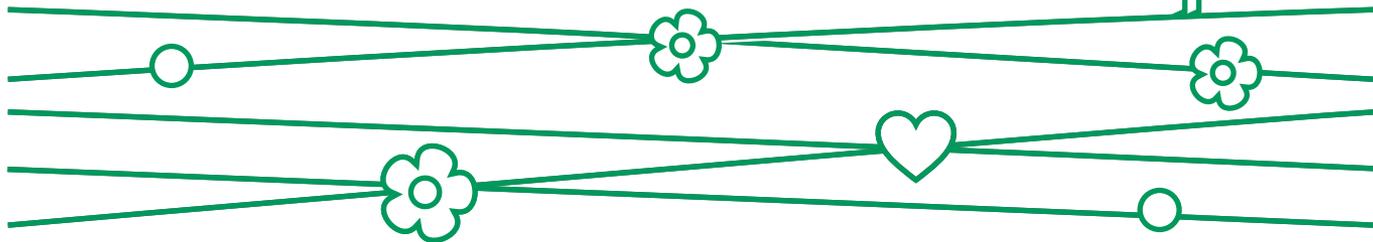
Suas vidas acabam de mudar. Sorrisos, carinhos e um amor incondicional farão de vocês os pais mais felizes do mundo. Mas nunca é demais lembrar: tudo isso vem acompanhado de trocas e trocas de fraldas, inúmeras noites em claro e muito chororô.

E agora? O que fazer?

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



Cole aqui a foto do seu bebê



Nome da mamãe: _____ 

Nome do papai: _____ 

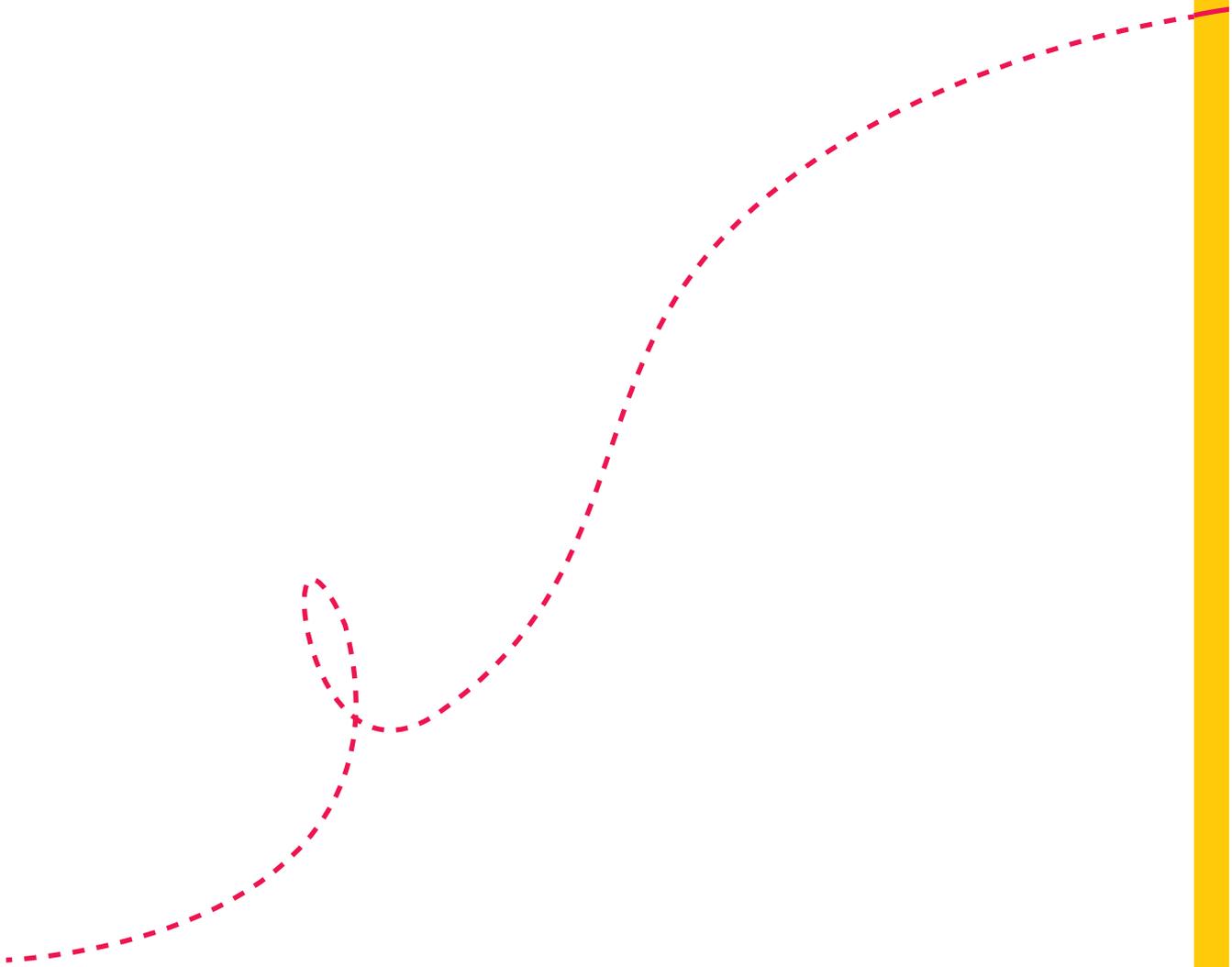
Nome do bebê: _____ 

Nascido às _____ h _____ m

Dia _____ / _____ / _____

Com _____ kg e _____ cm



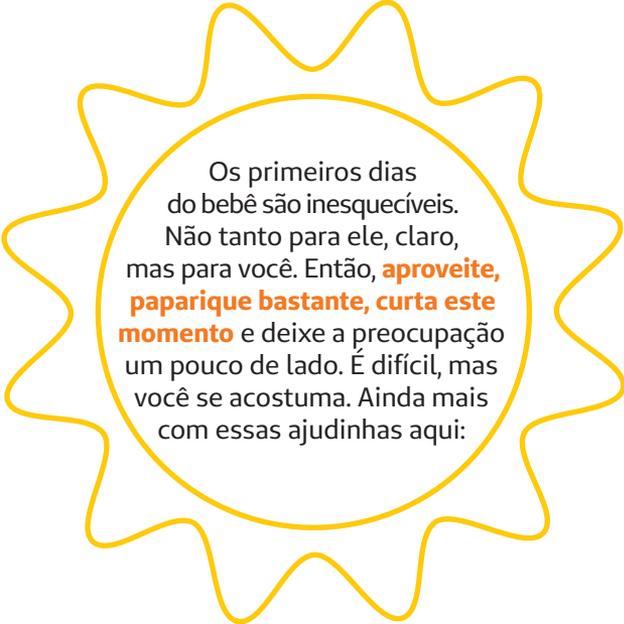




ÍNDICE

1. Os primeiros dias	8
2. Amamentação	11
3. Ordenha - expressão manual do leite	16
4. Alimentação saudável em 10 passos	20
(para crianças até 2 anos)	
5. Suplementação de ferro e vitamina A	22
6. Acompanhando a saúde da criança	23
7. Desenvolvendo com afeto	24
8. Vigiar o crescimento da criança	27
9. Vacinação - direito da criança, dever dos pais	28
10. Saúde bucal	32
11. Saúde ocular e auditiva	36
12. Cuidados com a saúde da criança	38
13. Cuidando da segurança da criança: prevenindo acidentes	40
Anotações.....	42

1. OS PRIMEIROS DIAS



Os primeiros dias do bebê são inesquecíveis. Não tanto para ele, claro, mas para você. Então, **aproveite, paparique bastante, curta este momento** e deixe a preocupação um pouco de lado. É difícil, mas você se acostuma. 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 seu pescoço e sua cabeça. Converse, cante, acaricie, embale, abrace e interaja com o bebê.

No início da vida, o bebê dorme bastante. Para garantir um bom sono, é importante que ele durma em lugar tranquilo, arejado e limpo.



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.

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 muito 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.

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, não se esquecendo de secar bem as dobras da pele e o umbigo.



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



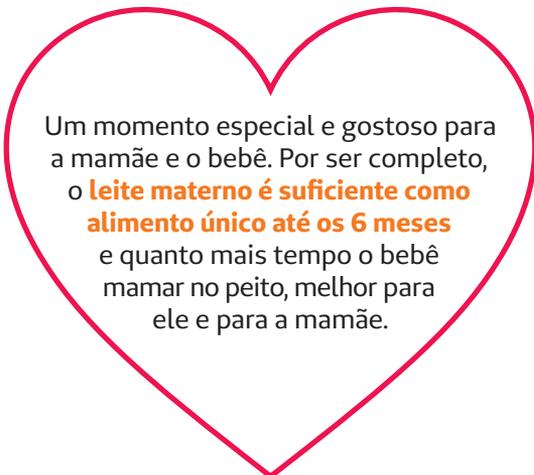
Cuidados com o umbigo

- Para limpar a região do umbigo, só use álcool a 70%.
- Não coloque faixas, moedas ou qualquer outro objeto ou substância sobre o umbigo.
- A presença de secreção amarelada, com mau cheiro, purulenta no umbigo, ou de vermelhidão ao seu redor, 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 dentro das 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, é preciso que o bebê seja 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, isso 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.
- É importante que as roupas, os objetos e os brinquedos sejam 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** e quanto mais tempo o bebê mamar no peito, melhor para ele e para a mamãe.

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.

Benefícios para o bebê

O leite materno tem tudo o que o bebê precisa até os 6 meses, inclusive água, e 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 uma boa respiração.



- Pode ser um método natural para evitar uma nova gravidez nos primeiros seis meses, desde que a mãe esteja amamentando exclusivamente (a criança não recebe nenhum outro alimento), em livre demanda (dia e noite, sempre que o bebê quiser) e ainda não tenha menstruado.

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 um horário.

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

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

A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo. 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; e o do fim da mamada tem mais gordura e, por isso, mata a fome do bebê e faz com que ele 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 tirar o bebê 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, é importante colocar o bebê na posição vertical para que ele possa arrotar.

Atenção



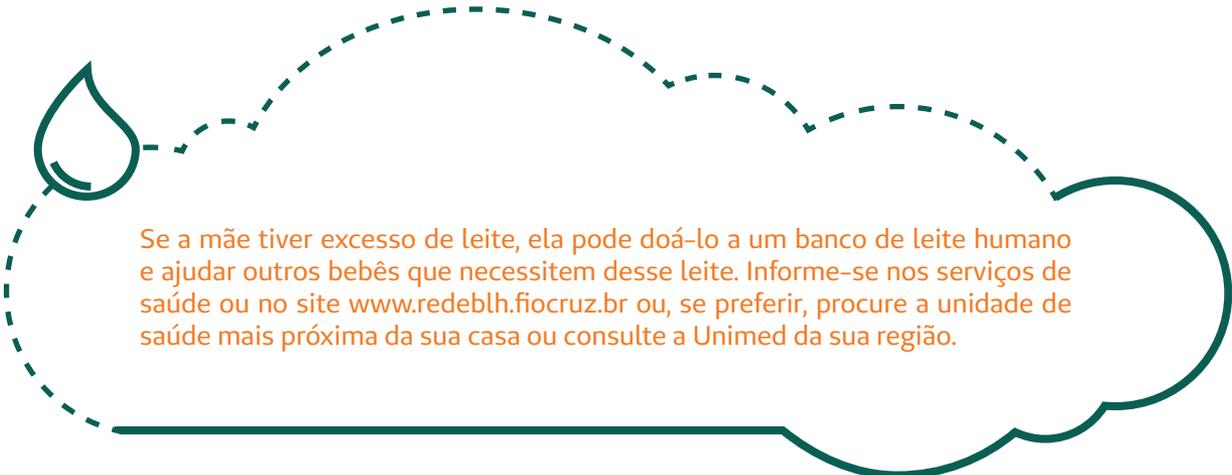
Não há necessidade de usar mamadeiras e chupetas, pois podem atrapalhar a amamentação. Além disso, podem causar doenças, problemas na dentição e na fala.

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, é importante que a mãe converse, faça carinho e dê 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 ou, 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 problemas como rachaduras no bico do peito e seios empedrados.

Como prevenir problemas na amamentação

- Certifique-se que o bebê está pegando a mama corretamente.
- Lave os mamilos apenas com água, não use sabonetes, cremes ou pomadas. Não é necessário lavar os mamilos sempre que o bebê for mamar.
- 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.

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, é bom procurar ajuda médica.

Mamas empedradas

- Quando isso acontece, é preciso esvaziar bem as mamas.
- A mãe não deve deixar de amamentar; ao contrário, deve amamentar com frequência, sem horários fixos, inclusive à noite.
- É importante retirar um pouco de leite antes da mamada para amolecer a mama e facilitar a sucção do bebê.
- Se houver piora, a mãe deve procurar ajuda médica.

Pouco leite

- Para manter uma boa quantidade de leite, é importante que a mãe amamente com frequência. A sucção é o maior estímulo à produção do leite: quanto mais o bebê suga, mais leite a mãe produz.
- É importante também dar tempo ao bebê para que ele esvazie bem o peito em 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 médica.

Leite fraco

- Não existe leite fraco! Todo leite materno é forte e bom. A cor do leite pode variar, mas ele nunca é fraco.
- Nem todo choro do bebê é de fome. A criança chora quando quer aconchego ou sente algum desconforto. Sabendo disso, não deixe que ideias falsas atrapalhem a amamentação.
- É importante acreditar que a mãe é capaz de alimentar o filho nos primeiros seis meses só com o seu leite.

3. 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**, manter a produção de leite quando o bebê não suga bem, aumentar o volume de leite, guardar leite para oferecer ao bebê mais tarde na ausência da mãe e, também, para **doar a um banco de leite**.



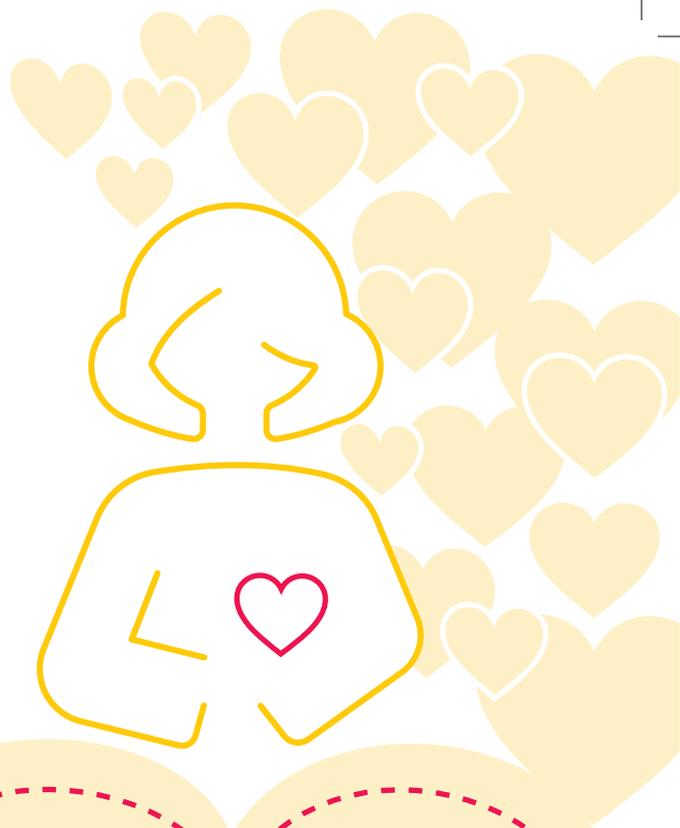
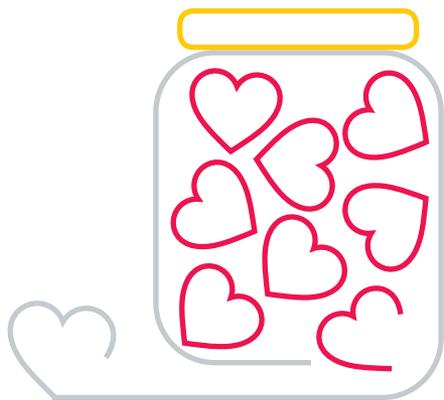
Para realizar a ordenha manual e guardar o leite, a mãe deve seguir os seguintes passos:

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 sabão e 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. Mas, 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/lenço/pano/máscara na boca.
- Lave as mãos e os braços até o cotovelo com bastante água limpa 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 evitar contaminação com a saliva.

Como fazer para retirar o leite (ordenha)

- Massageie as mamas com a ponta dos dedos, fazendo movimentos circulares no sentido da parte escura (aréola) para o corpo.
- 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 sair o leite. Não deslize os dedos sobre a pele.
- Pressione e solte muitas vezes. A manobra não deve doer se a técnica estiver correta. 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 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 com outro frasco.
- Leite cru (não pasteurizado) pode ser conservado em geladeira por até 12 horas e 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 e repita a massagem e o ciclo várias vezes.
- Lembre-se que ordenhar leite do peito adequadamente leva mais ou menos 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 com leite ordenhado congelado, esse 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 e nem aquecido em microondas.
- 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 utilizado no prazo de até 12 horas após o descongelamento.



4. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

EM 10 PASSOS - (para crianças até 2 anos)



Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.



Ao completar 6 meses, introduzir outros alimentos de forma lenta e gradual, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.



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.



A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares, e de forma a respeitar o apetite da criança.



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.



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, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.



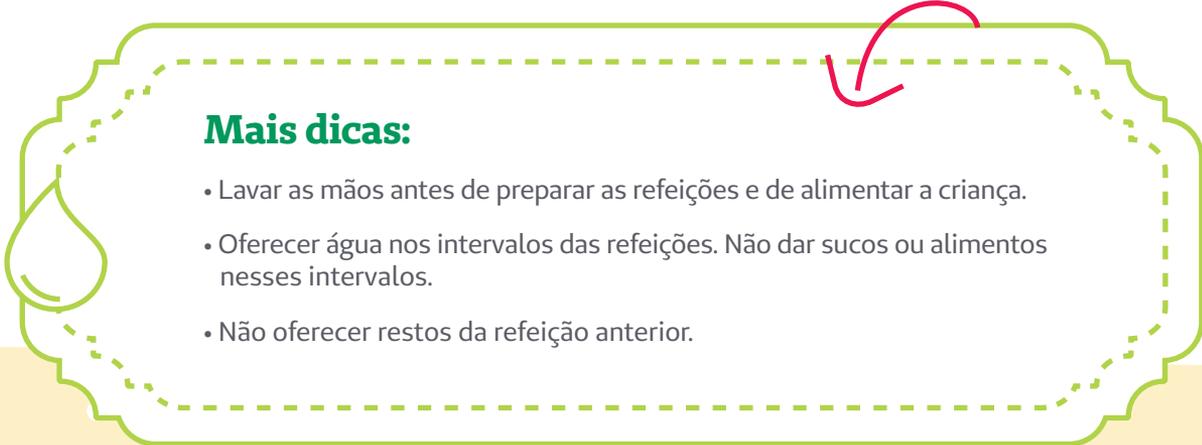
9

Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu 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 água nos intervalos das 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 evitar a anemia, 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. Essa vitamina protege a visão, diminui o risco de diarreia e infecções respiratórias e ajuda no desenvolvimento e crescimento da criança.

6. ACOMPANHANDO A SAÚDE DA CRIANÇA

Para a criança se desenvolver bem, é fundamental que ela tenha um 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.

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



Algumas crianças necessitam de maior atenção e devem ser vistas com maior frequência.

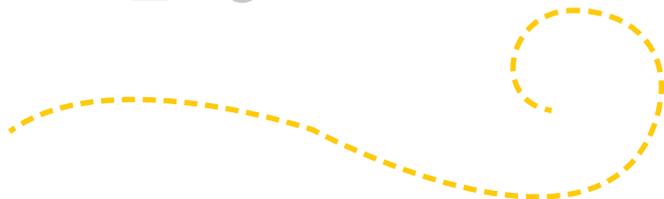
Em todas as consultas de rotina, o profissional de saúde deve avaliar e orientar sobre:

- 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.

É importante que o profissional de saúde anote as informações de cada consulta nos espaços próprios, tais como a caderneta do bebê.

Você pode acompanhar o crescimento da criança pelos gráficos de peso, altura e índice de massa corporal (IMC) e o desenvolvimento pela ficha própria para esse fim.

7. DESENVOLVENDO COM AFETO

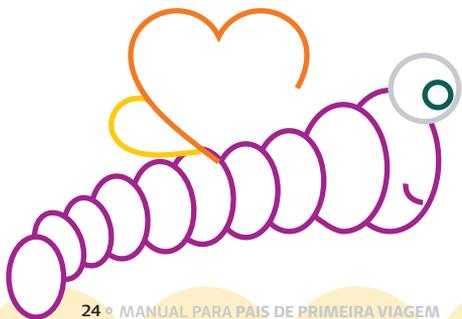


Conhecida como a primeira infância, o período do nascimento até os 6 anos é muito importante para o desenvolvimento mental, emocional e de socialização da criança. Por isso, é fundamental que ela seja estimulada nessa fase para que tenha uma vida saudável e possa desenvolver-se bem não só na infância, 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.

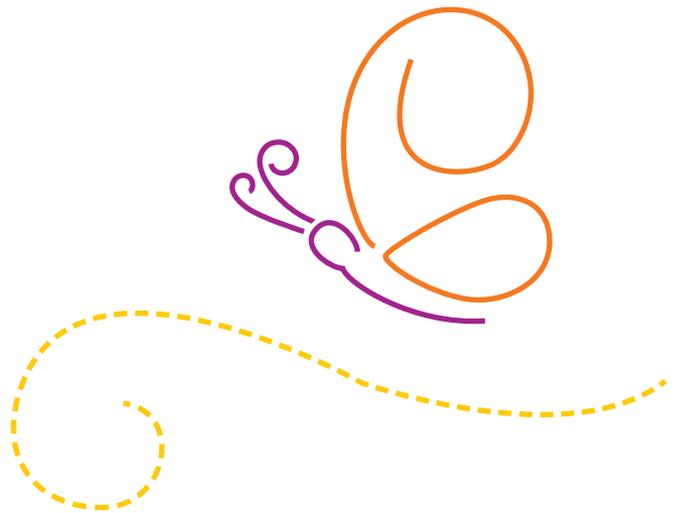
Do nascimento até 2 meses de idade

- 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 e 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, colchonet) 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.
- Coloque ao alcance da criança, sempre na presença de um adulto, objetos pequenos como tampinhas ou bolinhas de papel para que ela possa apanhá-los usando o movimento de pinça (dois dedinhos). Muito cuidado para que ela não coloque esses objetos na boca, no nariz ou nos ouvidos.
- 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.

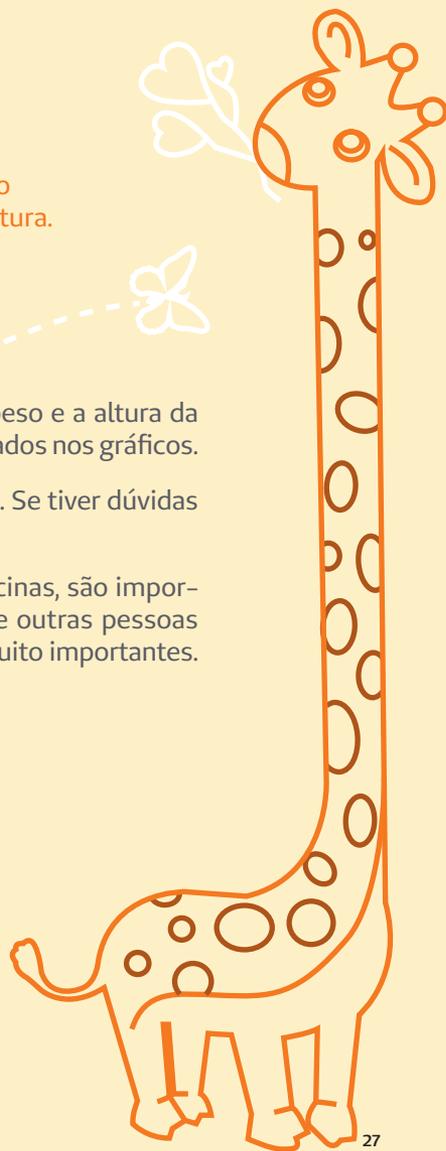
8. VIGIANDO O CRESCIMENTO DA CRIANÇA

Criança com saúde cresce bem.

Acompanhe o desenvolvimento do seu filho observando se ele está ganhando peso e altura.

- Verifique em 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 importantes para o bom crescimento da criança. O afeto dos pais e de outras pessoas que cuidam da criança e os cuidados com a higiene também são muito importantes.

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

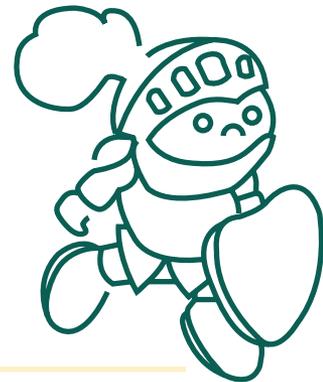


9. VACINAÇÃO

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 da criança para saber quais as vacinas que 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 e 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 básico

Idade	Vacinas	Doses	Doenças evitadas
Ao nascer	BCG	Única	Formas graves de tuberculose, principalmente miliar e meníngea.
	Hepatite B (recombinante)	Ao nascer	Hepatite B.
2 meses	Adsorvida difteria, tétano, pertussis, hepatite B (recombinante) e <i>Haemophilus influenzae</i> B (conjugada)	1ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, além de meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> e tipo 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 <i>Pneumococo</i> .
	Rotavírus humano G1P1 [8] (atenuada)	1ª dose	Diarreia por rotavírus.
3 meses	Meningocócica C (conjugada)	1ª dose	Doença invasiva causada por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C.

Idade	Vacinas	Doses	Doenças evitadas
4 meses	Adsorvida difteria, tétano, pertussis, hepatite B (recombinante) e Haemophilus influenzae B (conjugada)	2ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, além de meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> e tipo 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 <i>Pneumococo</i> .
	Rotavírus humano G1P1 [8] (atenuada)	2ª dose	Diarreia por rotavírus.
5 meses	Meningocócica C (conjugada)	2ª dose	Doença invasiva causada por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C.
6 meses	Adsorvida difteria, tétano, pertussis, hepatite B (recombinante) e Haemophilus influenzae B (conjugada)	3ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, hepatite B, além de meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> e tipo B.
	Poliomielite 1, 2 e 3 (inativada)	3ª dose	Poliomielite (paralisia infantil).

Idade	Vacinas	Doses	Doenças evitadas
6 meses	Pneumocócica 10-valente (conjugada)	3ª dose	Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo <i>Pneumococo</i> .
9 meses	Febre amarela (atenuada)	Dose inicial	Febre amarela.
12 meses	Sarampo, caxumba, rubéola	1ª dose	Sarampo, caxumba e rubéola.
	Pneumocócica 10-valente (conjugada)	Reforço	Pneumonia, otite, meningite e outras doenças causadas pelo <i>Pneumococo</i> .
15 meses	Poliomielite 1, 2 e 3 (atenuada)	Reforço	Poliomielite (paralisia infantil).
	Adsorvida difteria, tétano e pertussis	1º reforço	Difteria, tétano e coqueluche.
	Meningocócica C (conjugada)	Reforço	Doença invasiva causada por <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C.
4 anos	Adsorvida difteria, tétano e pertussis	2º reforço	Difteria, tétano e coqueluche.
10 anos	Febre amarela (atenuada)	Uma dose a cada 10 anos	Febre amarela.

Nota: nomenclatura segundo a Resolução da Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) – RDC nº 19, de 5 de maio de 2011.

10. SAÚDE BUCAL



Importância dos dentes decíduos (dentes de leite)

- Os dentes de leite são importantes para “guardar” o espaço e preparar o caminho 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 sinta-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 na 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

Aos 3 anos, 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

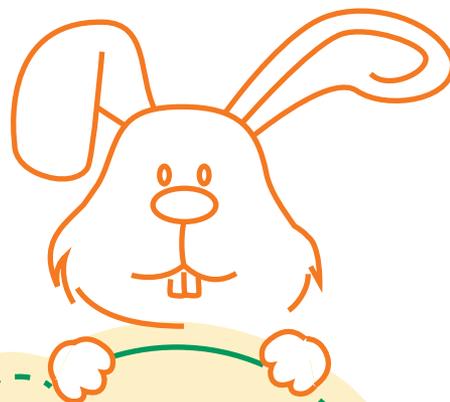
- Deve-se limpar a boca do bebê antes mesmo do nascimento dos dentes. Recomenda-se a limpeza da gengiva, bochecha e língua com fralda ou gaze umedecida em água filtrada ou fervida, com a finalidade de criar hábitos de higienização.
- Quando começarem a nascer os dentes de leite da frente, a limpeza deve 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 e favorece o desenvolvimento da musculatura e 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 adoçados), 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, é importante não oferecer alimentos adoçados e fazer 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.

11. 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.

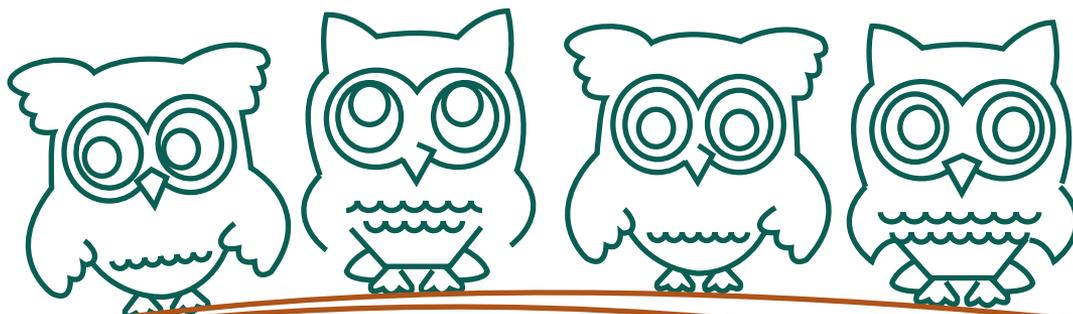
Não coloque remédios caseiros ou qualquer outra coisa nos ouvidos ou nos olhos da criança, a não ser que tenha sido indicado pelo médico.

Os pais/cuidadores são os primeiros a perceber que a criança não está enxergando ou ouvindo bem. Caso desconfie de algo, ou se a professora lhe alertar sobre o problema, não espere e procure o serviço de saúde.

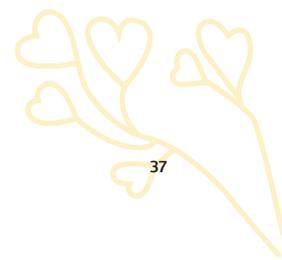
Nos serviços de saúde ou junto ao seu pediatra, podem ser feitos exames para testar a visão e a audição das crianças nos primeiros anos de vida. Esses exames devem ser repetidos quando a criança entra para a escola.

Deve-se suspeitar de deficiência auditiva quando a criança, estando dormindo, não acorda e 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 grande dificuldade em fixar os olhos nos objetos ou pessoas; parece desinteressada pelos brinquedos ou ambiente; traz muito perto dos olhos os objetos que deseja ver; tem dificuldade em iniciar sua mobilidade, como rolar, engatinhar ou andar; apresenta comportamentos como apertar ou esfregar os olhos, franzir a testa ou fixar o olhar em pontos luminosos.



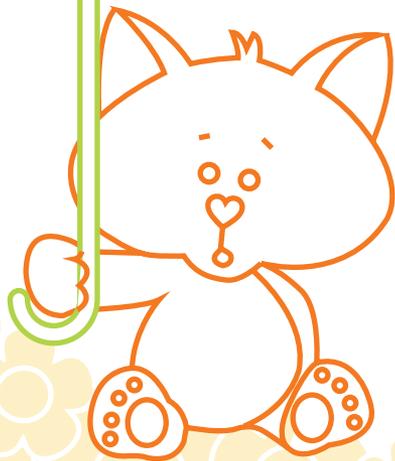
Se desconfiar que a criança não ouve ou não enxerga bem, converse com o médico.



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 queingere;
- 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. CUIDANDO DA SEGURANÇA DA CRIANÇA: PREVENINDO ACIDENTES

A curiosidade faz parte do desenvolvimento da criança e 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.
- Acidentes no trânsito: o Código de Trânsito Brasileiro (CTB) determina que a criança, nesta idade, deve ser 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; ponha 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) ou ligue para o Centro de Informação Toxicológica (0800.780.200), ou acesse o site: www.cit.rs.gov.br.

