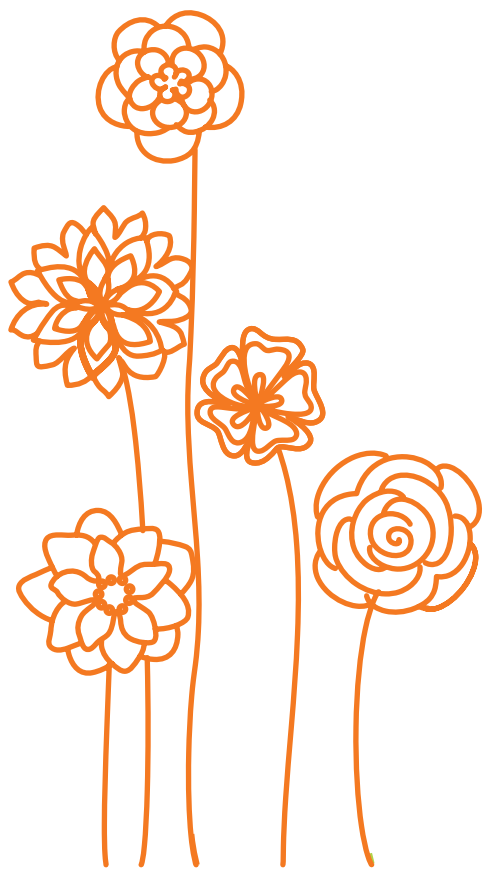


Manual para
PAIS de
PRIMEIRA VIAGEM



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!

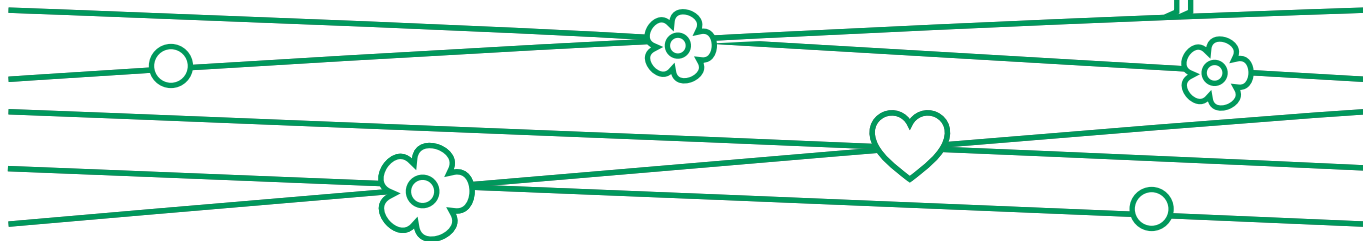
Suas vidas acabam de mudar. Sorrisos, carinhos e um amor incondicional farão de vocês os pais mais felizes do mundo. Mas nunca é demais lembrar: tudo isso vem acompanhado de trocas e trocas de fraldas, inúmeras noites em claro e muito chororô.

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: _____ 

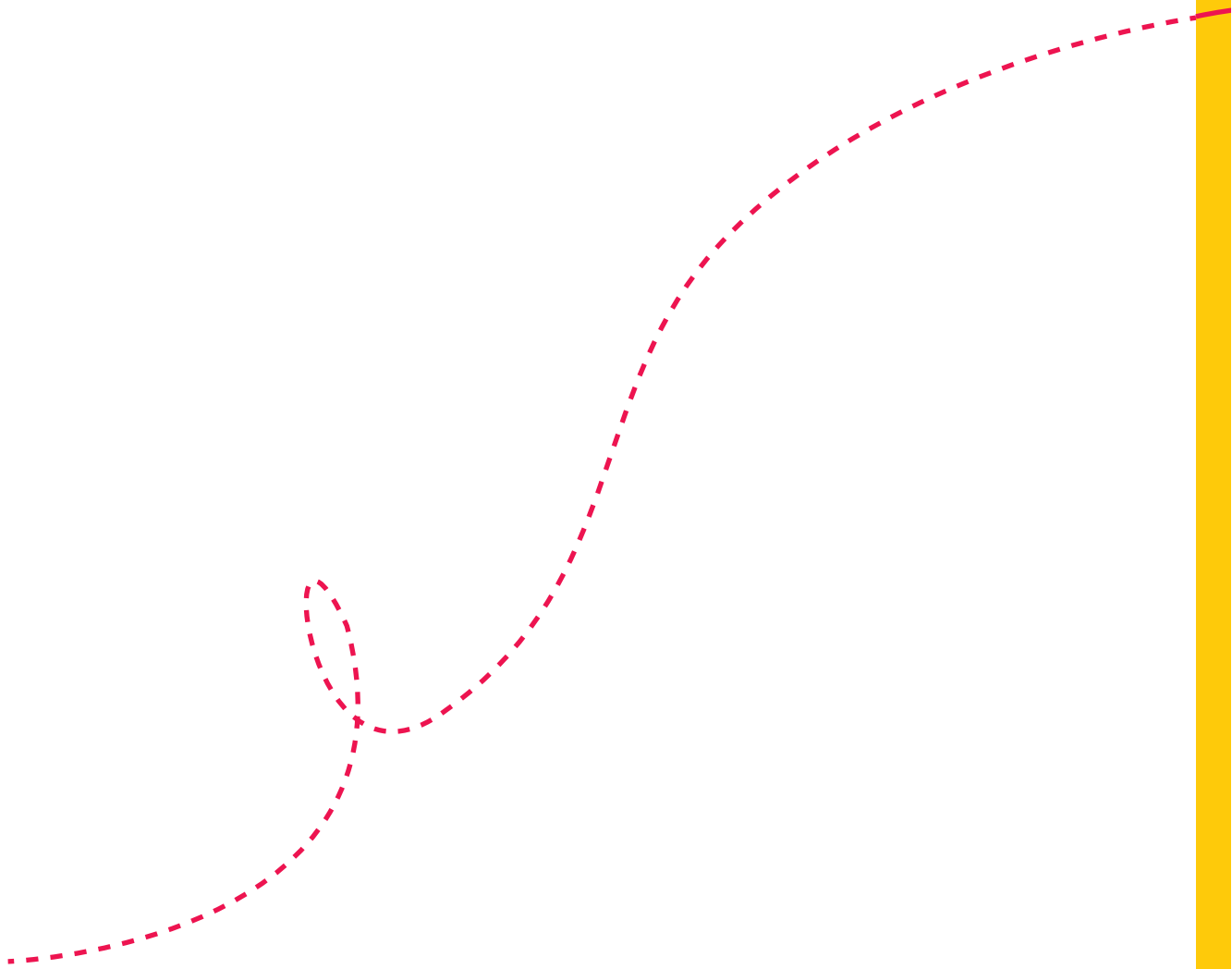
Nome do bebê: _____ 

Nascido às _____ h _____ m

Dia _____ / _____ / _____

Com _____ kg e _____ cm



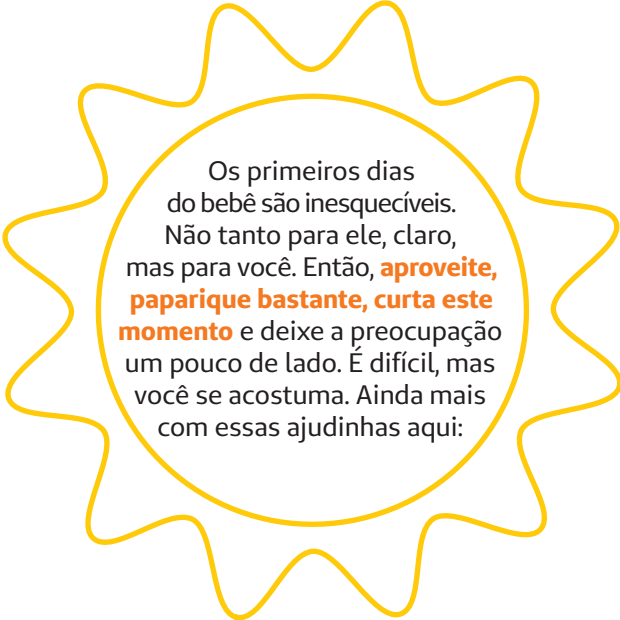




ÍNDICE

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.



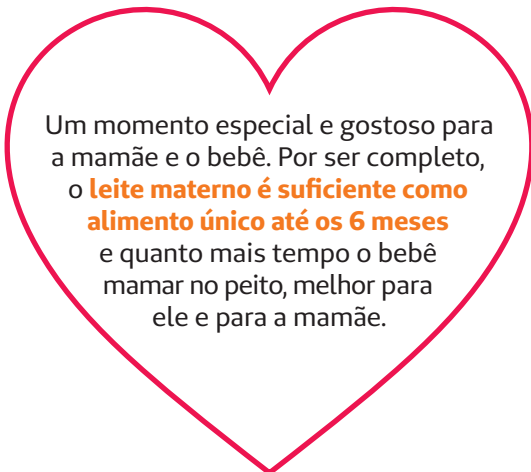
Cuidados com o umbigo

- 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 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.

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.
- 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 arrostar.

Atenção



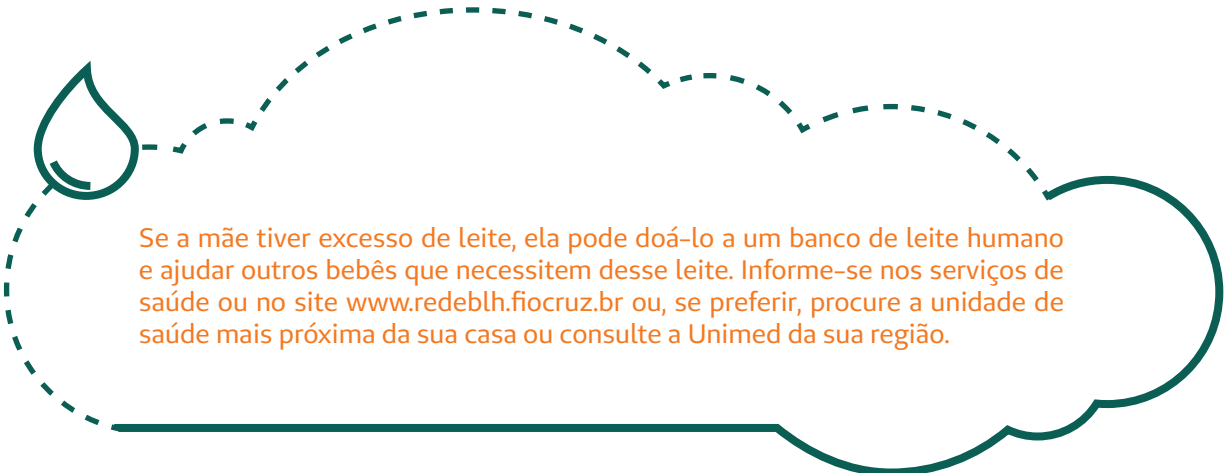
Não há necessidade de usar mamadeiras e chupetas, pois podem atrapalhar a amamentação. Além disso, podem causar doenças, problemas na dentição e na fala.

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

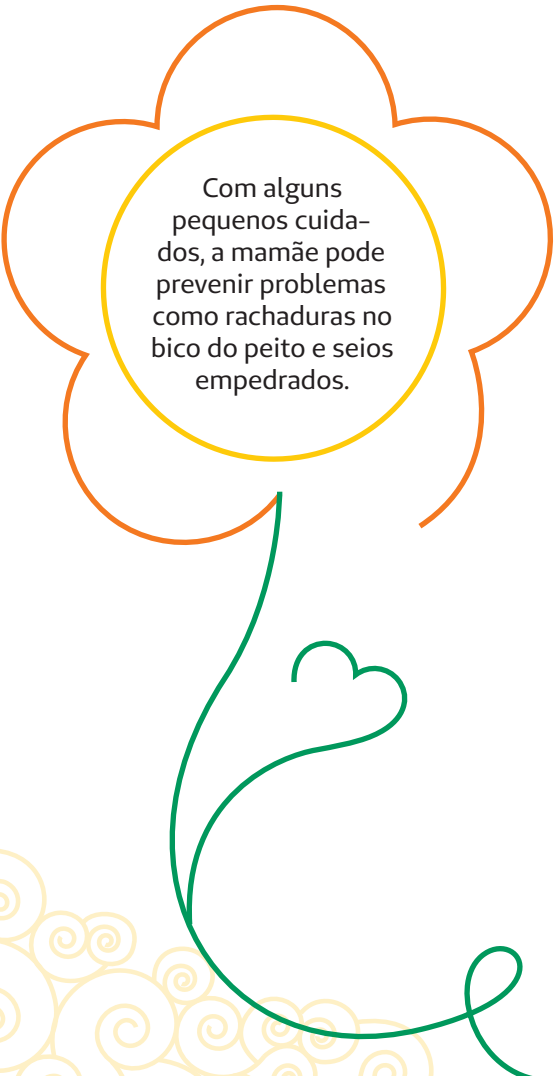
Os remédios que a mãe toma podem passar para a criança; por isso, ela só deve tomar medicamentos com orientação médica.

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.

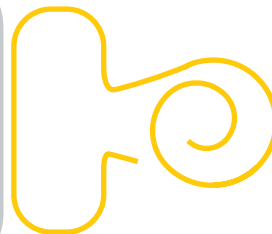
Leite fraco

- 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**.



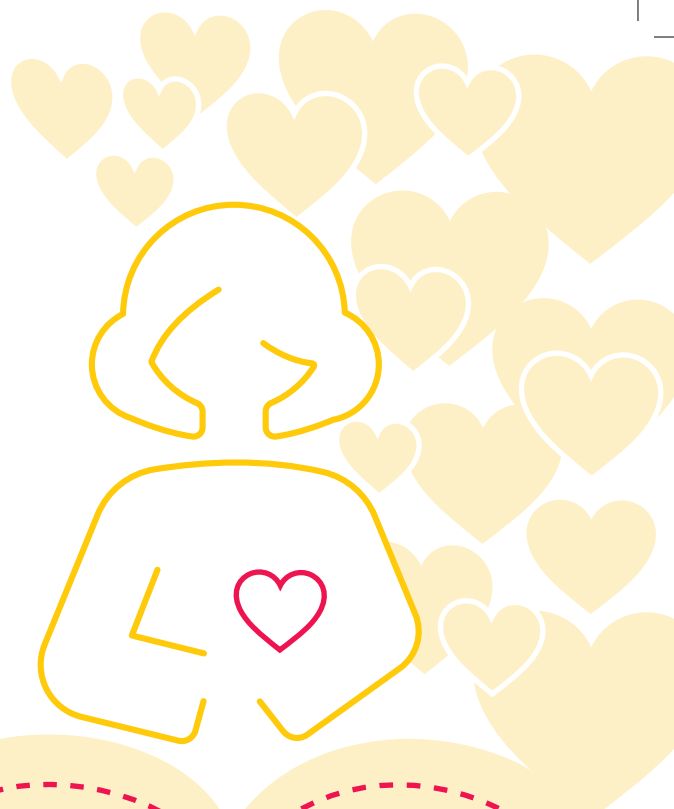
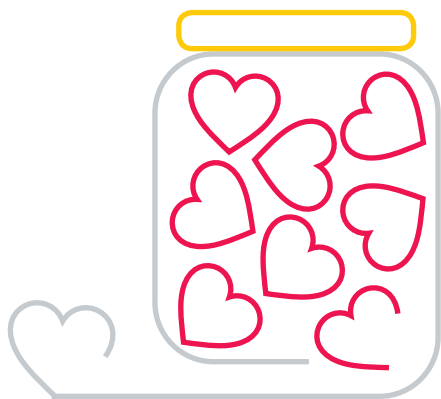
Para realizar a ordenha manual e guardar o leite, a mãe deve seguir os seguintes passos:

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.

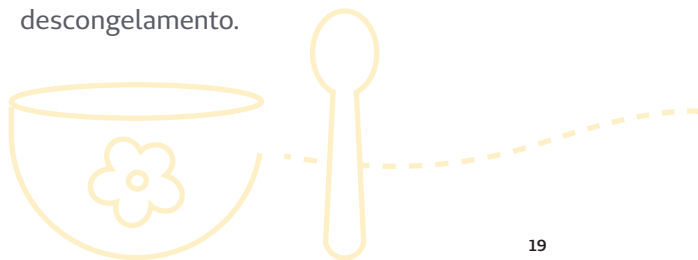


- Mude a posição dos dedos ao redor da aréola para esvaziar todas as áreas.
- Alterne a mama quando o fluxo de leite diminuir e repita a massagem e o ciclo várias vezes.
- Lembre-se que ordenhar leite do peito adequadamente leva mais ou menos de 20 a 30 minutos em cada mama, especialmente nos primeiros 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)

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 ou mais.

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



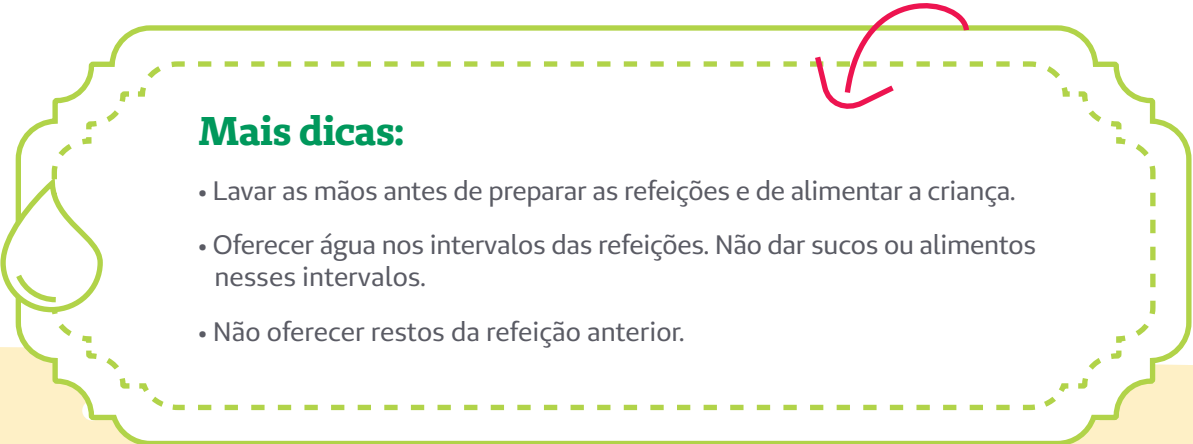
9

Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.



10

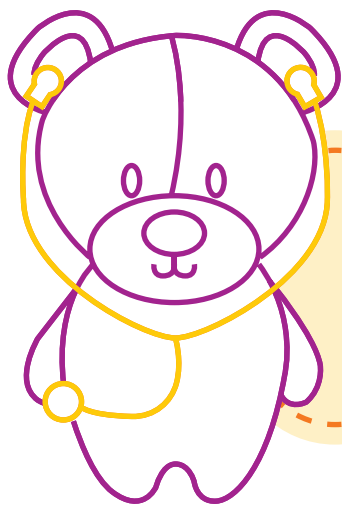
Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



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.

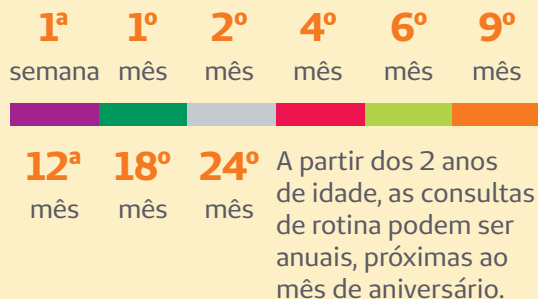
Vitamina A

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.

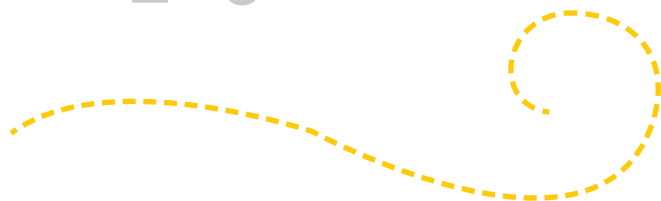
Em todas as consultas de rotina, o profissional de saúde deve avaliar e orientar sobre:

- 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

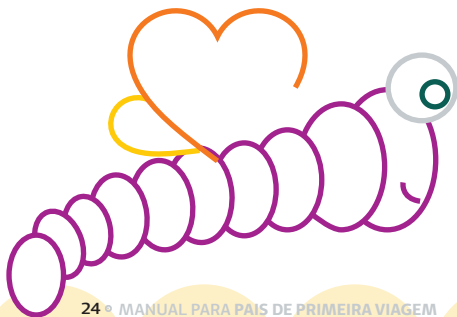


Conhecida como a primeira infância, o período do nascimento até os 6 anos é muito importante para o desenvolvimento mental, emocional e de socialização da criança. Por isso, é fundamental que ela seja estimulada nessa fase para que tenha uma vida saudável e possa desenvolver-se bem não só na infância,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

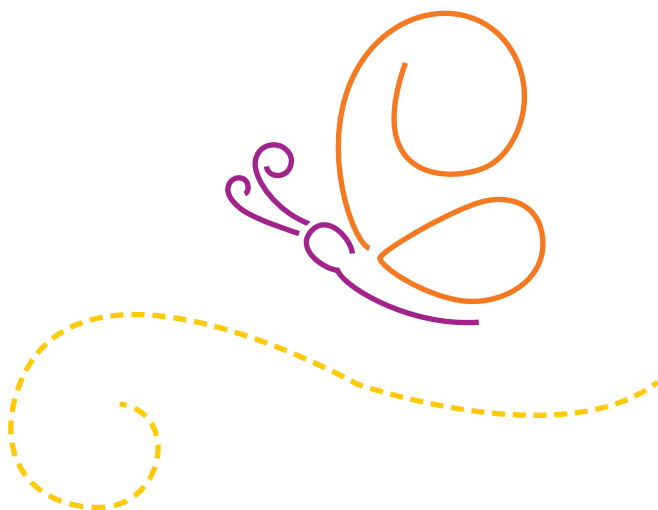
Do nascimento até 2 meses de idade

- 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.

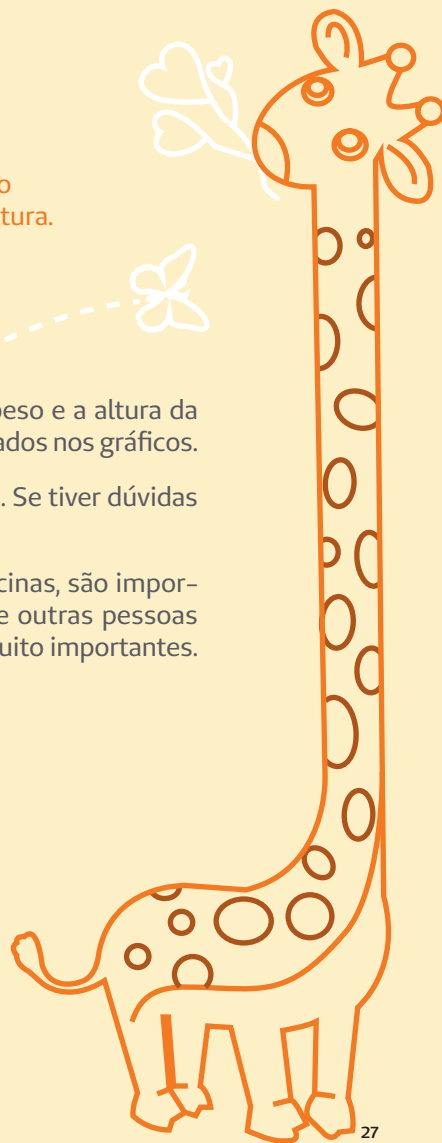
8. VIGIANDO O CRESCIMENTO DA CRIANÇA

Criança com saúde cresce bem.

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

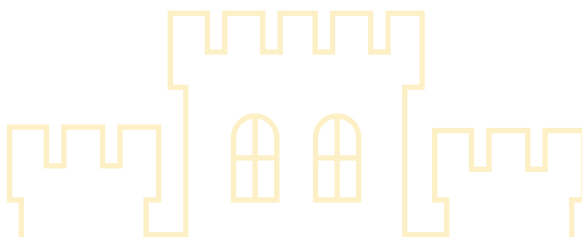
- Verifique em cada consulta se o profissional de saúde anotou o peso e a altura da criança na ficha de vigilância do crescimento e se registrou esses dados nos gráficos.
- É muito importante que você saiba como a criança está crescendo. Se tiver dúvidas sobre o seu crescimento, solicite esclarecimentos 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.

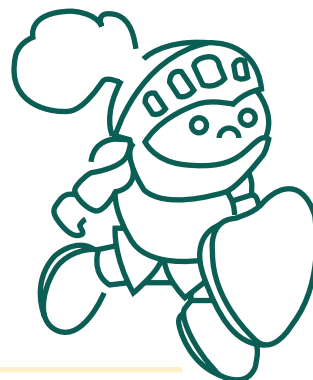


9. VACINAÇÃO

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 influenza</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 influenza</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 influenza</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.



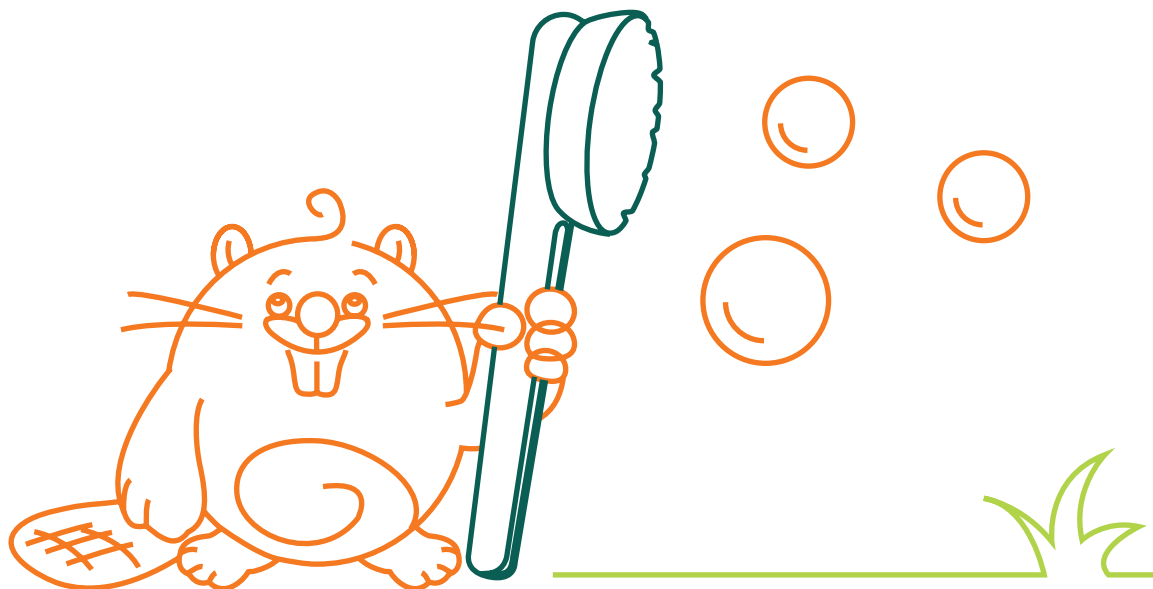
6 a 18 anos

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.

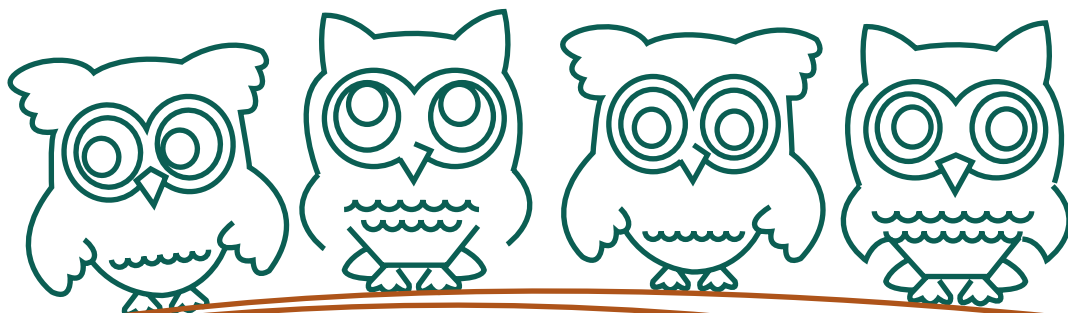
Não coloque remédios caseiros ou qualquer outra coisa nos ouvidos ou nos olhos da criança, a não ser que tenha sido indicado pelo médico.

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.

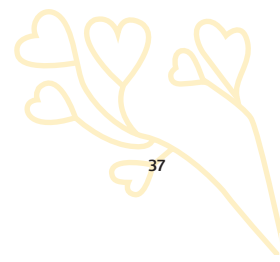
Nos serviços de saúde ou junto ao seu pediatra, podem ser feitos exames para testar a visão e a audição das crianças nos primeiros anos de vida. Esses exames devem ser repetidos quando a criança entra para a escola.

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.



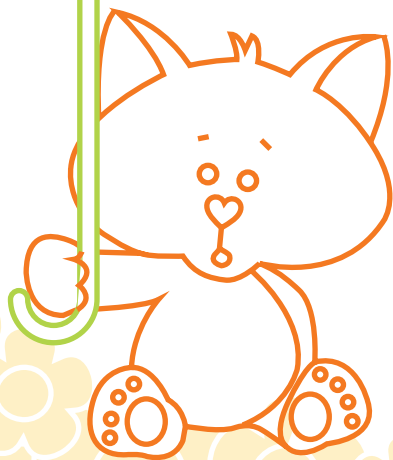
Se desconfiar que a criança não ouve ou não enxerga bem, converse com o médico.



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

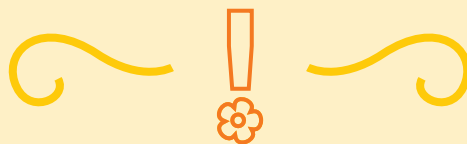


fezes suspeitas

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 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.

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.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



