Mãe e bebê em casa

A família acolhe a mãe e o bebê em casa

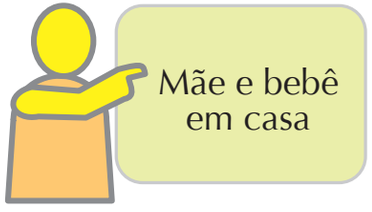
Como vamos cuidar da mãe e do bebê?

01

Mãe e bebê devem ser bem acolhidos. Eles precisam de atenção, cuidados e muito afeto.

A família deve cuidar do dia a dia da casa para que a mãe possa tocar, amamentar, cuidar e ficar perto do bebê.

A família, a comunidade e o município são responsáveis pela educação e proteção da criança.



Mãe e bebê em casa

A família acolhe a mãe e o bebê em casa

Importante:

A família deve receber mãe e bebê num ambiente de amor e respeito. Cuidado e protegido, o bebê se sente seguro e com energia para viver. Ajudada nas tarefas da casa, a mãe pode cuidar do bebê e amamentá-lo.

No primeiro mês, o bebê precisa de um contato intenso com a mãe. No início, a mãe pode se sentir insegura para cuidar do bebê e precisa de apoio. Com a ajuda de outras mulheres que já tiveram filhos, ela se sente mais segura. As mães sem companheiro precisam de mais apoio da família.

Se a mãe fez cesariana, pode sentir dor na barriga, dificuldade para andar e cuidar do bebê. Algumas mulheres que tiveram parto normal e precisaram fazer um corte na entrada da vagina podem sentir o desconforto dos pontos.

Preste atenção:

- Se a mãe tem apoio familiar, caso contrário, procure ajuda com os vizinhos e visite mais vezes essa família.
- Se há um local seguro para o bebê ficar deitado e participar da vida em família.
- Se a mãe tem recebido ajuda do companheiro ou de outras pessoas nas tarefas da casa.
- Se a mãe tem com quem conversar sobre o que está sentindo.
- Na maneira da mãe cuidar e se relacionar com o bebê.

O governo, a sociedade e a família são responsáveis por cuidar da criança, protegê-la e educá-la.

Cuidados com bebê prematuro e de baixo peso

O que vamos fazer?

Manter o bebê mais tempo junto do corpo da mãe ou do pai. Assim ele fica quentinho, como se ainda estivesse dentro da barriga.

O bebê precisa mamar mais vezes, durante o dia e também à noite, para ganhar peso mais rápido.

Bebê prematuro e de baixo peso precisa de mais atenção da família e do serviço de saúde.

A saúde
do bebê

Cuidados com bebê prematuro e de baixo peso

Os bebês que nasceram prematuros ou com baixo peso podem ficar um tempo maior no hospital.

Esses bebês precisam de cuidados especiais, porque têm pouca defesa e podem pegar infecções; têm pouca gordura no corpo e não conseguem se manter aquecidos; os pulmões ainda não estão maduros, por isso, eles podem ter problemas respiratórios.

A melhor maneira de cuidar desse bebê é mantê-lo o maior tempo possível junto ao corpo da mãe.

O contato pele a pele aquece e conforta o bebê. Ele pode mamar mais vezes e, assim, ganhar peso mais rápido.

Importante:

O aleitamento materno é essencial para ajudar o bebê a se fortalecer e ficar protegido das doenças. A equipe de saúde deve reforçar o apoio e a motivação na necessidade de amamentação.

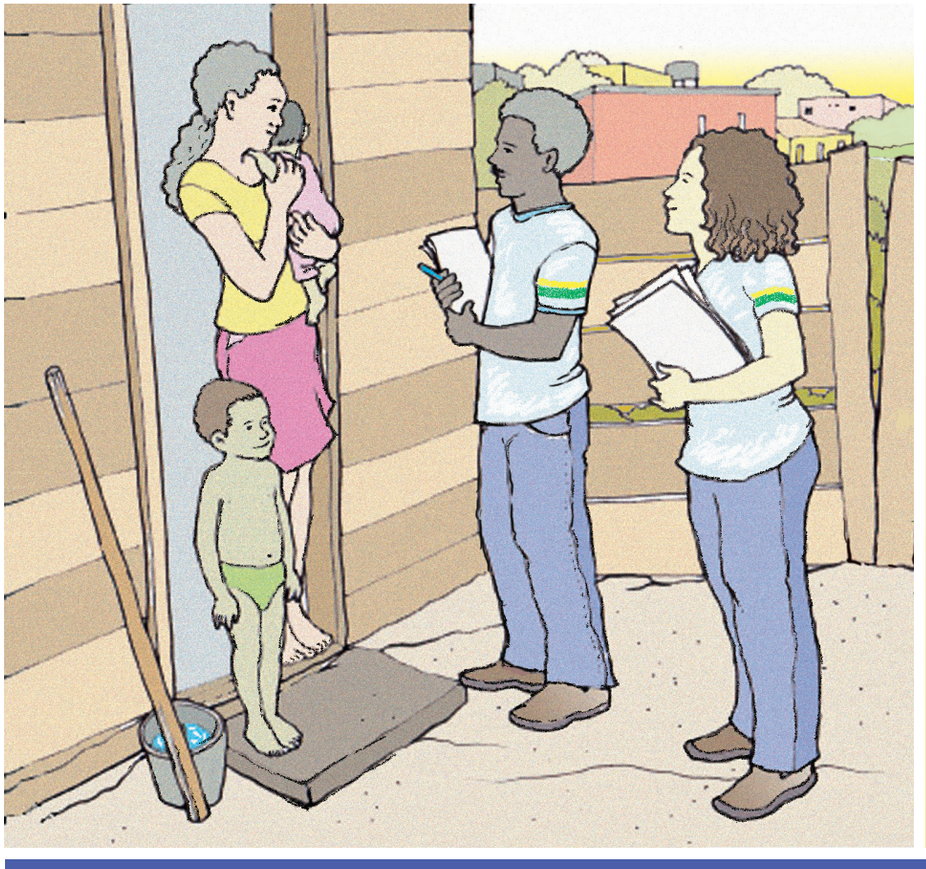
Atenção:

Bebês prematuros muito pequenos podem ter dificuldade para sugar o peito da mãe. Nesses casos, recomenda-se retirar o leite materno e dar com colher ou copinho.

No primeiro mês, as famílias com bebês prematuros ou de baixo peso devem ser visitadas com mais frequência pela equipe de saúde.

Serviços básicos de saúde para o bebê e a família

Temos esses serviços na comunidade?



A tarefa de educar, proteger e cuidar do bebê é especialmente da família.

Para isso, ela precisa contar com serviços de boa qualidade próximos do local onde vive e do apoio da comunidade.

Os profissionais de Saúde da Família, da Pastoral da Criança, do Centro de Referência da Assistência Social - CRAS e de outros serviços públicos ou comunitários ajudam a família nos cuidados com o bebê.

O município é responsável pelo funcionamento das equipes de saúde da família, incluindo os agentes de saúde.

Serviços

Serviços básicos de saúde para o bebê e a família

A Unidade de Saúde deve estar próxima de onde mora a família. Assim, fica mais fácil vacinar o bebê e ter a atenção dos profissionais de saúde.

Os profissionais de Saúde da Família, da Pastoral da Criança, do Centro de Referência da Assistência Social - CRAS e de outros serviços públicos ou comunitários ajudam os pais e a família a cuidar da saúde e do desenvolvimento das crianças.

Outros grupos também são parceiros no fortalecimento da família. Grupos de pais, de gestantes, de jovens, de igrejas, esportivos e culturais colaboram no cuidado, educação e proteção das crianças.

As equipes de saúde devem dar atenção especial às famílias com bebês recém-nascidos.

É necessário fazer a visita domiciliar logo após a alta do bebê. Essa visita ajuda a identificar problemas de saúde com a mãe e o bebê e dá o apoio para a amamentação. Aproveite para observar o tipo de moradia e condições de higiene e dê orientações.

Atenção:

Para os bebês prematuros ou de baixo peso, a visita deve ser feita nos três primeiros dias, e para os demais bebês, até o final da primeira semana.

O governo municipal é responsável por organizar e manter serviços de atenção básica à saúde.

Cuidados com a saúde da mãe

Quando devo voltar ao serviço de saúde?

A mãe deve voltar ao serviço de saúde:

Imediatamente, em caso de febre, dor forte na barriga, perda de líquidos, sangramento ou corrimento com cheiro forte.

Dez dias depois do parto para avaliar a cicatrização dos pontos, as condições das mamas e do útero.

Quarenta dias depois do parto para receber orientações sobre planejamento familiar.

É importante o companheiro ir junto para essa revisão pós-parto para que recebam orientação sobre a necessidade de um espaço de pelo menos dois anos entre um filho e outro.

Todas as mulheres têm direito a informações e acesso aos métodos anticoncepcionais, inclusive os naturais.

A Unidade de Saúde tem o dever de atender as mulheres no pós-parto.

A saúde
da mãe

Cuidados com a saúde da mãe

A mulher precisa se alimentar bem, tomar mais líquidos e descansar mais para recuperar as forças, produzir leite e cuidar do bebê.

Se teve parto normal e levou pontos, a mulher precisa lavar o local com água e sabão toda vez que urinar e evacuar. Esses pontos caem sozinhos. Os pontos da cesariana são retirados no serviço de saúde.

Depois do parto, é normal a mulher ter um pequeno sangramento que vai diminuindo e clareando.

A mulher deve ir ao serviço de saúde:

- Imediatamente, se apresentar febre, dor forte na barriga, perda de líquidos, sangramento ou corrimento com mau cheiro.
- Dez dias depois do parto para avaliar a cicatrização dos pontos, as condições das mamas e do útero.
- Quarenta dias depois do parto para receber orientações sobre planejamento familiar.

É importante orientar a mãe e, se possível, o companheiro, para que haja um espaço de pelo menos dois anos entre um filho e outro. Assim, a mulher consegue recuperar-se da gestação e do parto e dar o leite do peito com mais tranquilidade.

Oriente sobre o direito que todas as mulhere têm a informações e acesso aos métodos anticoncepcionais, inclusive os naturais.

É importante que a família também conheça os sinais de risco depois do parto.

Estado emocional da mulher no pós-parto

O que precisamos fazer?

Nos primeiros dias depois do parto, a mãe pode se sentir triste, desanimada e cansada.

Quando esses sentimentos não passam ou se agravam, a mãe pode estar com depressão pós-parto.

Sinais de depressão pós-parto:

- Alteração súbita de humor.
- Crises de choro.
- Tristeza e desânimo.
- Dificuldade para cuidar de si e do bebê.

Nessas situações, é preciso levá-la ao serviço de saúde.

A depressão pós-parto é uma condição que pode ser grave e precisa ser tratada.

A saúde
da mãe

Estados emocionais no pós-parto

As mulheres podem sentir-se abatidas e desanimadas depois do parto. Isso logo passa.

Mas, quando esses sintomas se prolongam por mais tempo e a mãe tem crises de choro e não consegue cuidar do bebê, pode estar com depressão pós-parto.

A depressão pós-parto é doença e não pode ser confundida com um mal-estar passageiro.

A mãe precisa receber tratamento médico adequado e mais apoio da família.

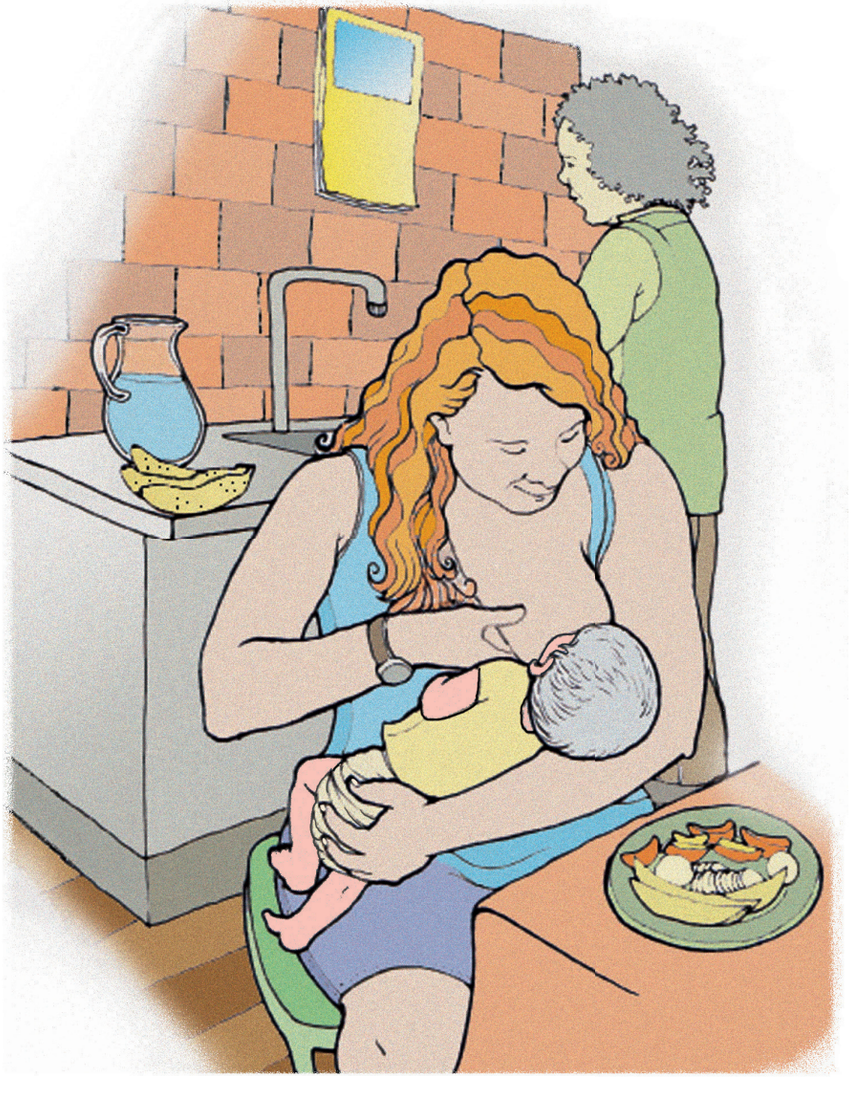
Preste atenção:

- Se a mãe demonstra interesse e alegria ao cuidar do bebê.
- Se a mulher está sendo amparada pela família e pela comunidade.
- Em sinais de violência contra a mulher. O nascimento de um bebê, às vezes, causa instabilidade emocional na família.
- Se há sinais de depressão pós-parto. Se houver, informe à equipe de saúde.

As mulheres necessitam de muito apoio do companheiro, da família, dos profissionais de saúde e da comunidade para cuidar do bebê.

Alimentação da mãe que amamenta

O que devo comer quando estou amamentando?



Mãe que amamenta pode comer todo tipo de alimento e deve tomar bastante líquidos. Isso ajuda a produzir leite.

Não há alimentos específicos para aumentar a produção de leite.

Os melhores alimentos são os da própria região e de cada época do ano, pois são mais baratos, frescos e nutritivos.

Ao amamentar, a mãe não deve consumir álcool, fumo, drogas ou medicamentos sem receita médica.

Mãe bem alimentada produz mais leite.

Alimentação da mãe que amamenta

Não existe “leite fraco”, mas a mãe que amamenta precisa de uma quantidade maior de alimentos e de líquidos.

A mãe pode comer todo tipo de alimento. Ela deve comer frutas, verduras, carnes, miúdos, legumes, feijão e arroz, que possuem os nutrientes e vitaminas de que ela precisa. Também deve beber bastante líquido: chás, água, sucos ou leite. Isso ajuda a produzir leite materno.

Assim, ela supre suas necessidades e produz leite em quantidade e qualidade adequadas ao bebê.

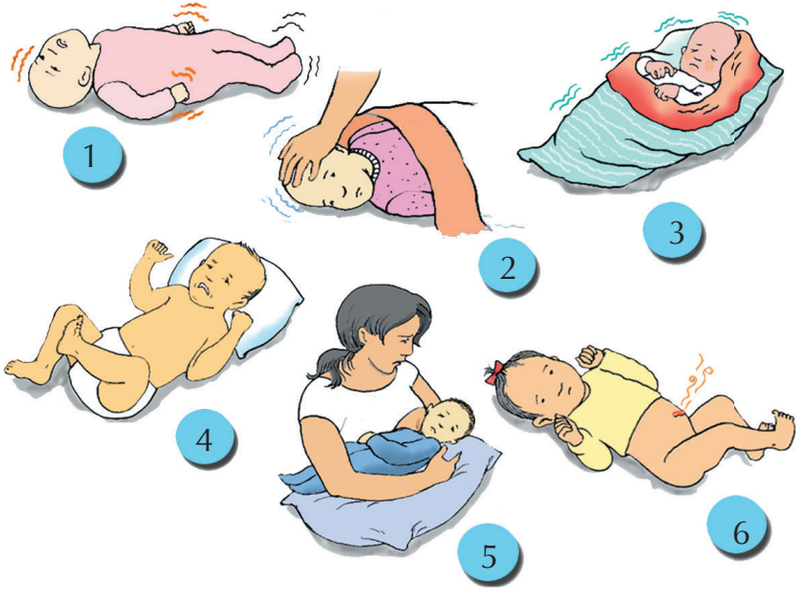
A mãe não deve consumir álcool, fumo e outras drogas, nem tomar medicamentos sem receita médica.

A família deve comprar e consumir os alimentos que são próprios da região e de cada época do ano. Eles são mais baratos, frescos e nutritivos.

Se a família está com dificuldade para conseguir comida, é preciso buscar apoio na comunidade e nas instituições que possam complementar a sua alimentação.

O governo deve providenciar apoio alimentar à mãe que amamenta. Está no Estatuto da Criança e do Adolescente.

Quando devo levar o bebê ao serviço de saúde?



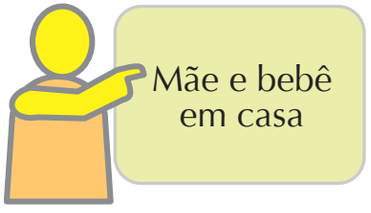
Na primeira semana de vida, o bebê precisa ser levado à Unidade Básica de Saúde para:

- Ser cadastrado para fazer o acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento.
- Fazer o Teste do Pezinho, da Orelhinha e do Olhinho.
- Receber as vacinas contra hepatite B e contra tuberculose no caso de não terem sido feitas na maternidade.

O bebê deve ser levado com urgência ao serviço de saúde se tiver:

1- Convulsão.
2- Febre.
3- Temperatura do corpo muito baixa (pele muito fria).
4- Pele muito amarelada (icterícia) atingindo os braços e pernas do bebê.
5- Dificuldade para mamar.
6- Umbigo vermelho ou com pus:
7- Outros problemas de saúde: dificuldade para fazer cocô ou xixi; dificuldade de respirar; barriga estufada; lábios, pés e mãos arroxeados.

Se o bebê não estiver bem de saúde, durante o dia, leve-o imediatamente à Unidade Básica de Saúde, e, à noite, ao serviço de pronto-socorro.



Primeira ida ao serviço de saúde e sinais de perigo para o bebê

O bebê deve ser levado à Unidade Básica de Saúde na primeira semana de vida para fazer o Teste do Pezinho, da orelhinha e do olhinho.

Esses testes servem para identificar precocemente transtornos que podem prejudicar o crescimento e o desenvolvimento do bebê.

É muito importante que a família vá ao serviço de saúde buscar o resultado dos testes, para, se necessário, o bebê receber o tratamento.

Na maternidade, o bebê deve ser vacinado contra tuberculose e hepatite B. Quando isso não acontece, ele deve receber essas vacinas na visita à Unidade Básica de Saúde na primeira semana de vida.

Atenção:

O bebê deve ser levado com urgência ao serviço de saúde se:

- Tiver febre.
- Não fizer cocô ou xixi.
- A temperatura do corpo estiver muito baixa (pele muito fria).
- Tiver dificuldade de respirar.
- A barriga estiver estufada.
- A pele estiver muito amarelada.
- Lábios, pés e mãos estiverem arroxeados.
- Tiver dificuldade para mamar.
- Houver presença de pus ou vermelhidão em torno do umbigo.

Contar com o apoio de outras mulheres que já tiveram filhos ajuda a mãe a identificar problemas de saúde no bebê.

Outros cuidados com o bebê

O que podemos fazer?

O bebê chora quando tem cólicas, quando está molhado, com frio ou fome, e quando quer carinho.

Ele pode também estar com gases, nariz entupido, soluço.

Nesses casos, existem cuidados simples que a mãe pode aprender com pessoas mais experientes.

Os profissionais de saúde e as mulheres que já tiveram filhos podem ajudar as famílias a cuidar de seus bebês.

Dia a dia
do bebê

Outros cuidados com o bebê

Algumas orientações para ajudar as mães:

• Quando o bebê está com *soluços*: agasalhar bem o bebê.

• *Choro que não passa:* colocar o bebê junto ao peito.

• *Cólicas:* deitar o bebê de bruços e massagear delicadamente as suas costas.

• *Gases:* com o bebê deitado de costas, dobrar suas perninhas até encostar os joelhos na barriga.

• *Golfadas:* colocar o bebê em pé no colo, balançar seu corpo suavemente para os dois lados até que a bolha de ar saia do estômago e ele arrote.

• *Nariz entupido:* retirar delicadamente o muco seco das narinas com soro fisiológico.

• Após o banho, enxugue-o rapidamente para que ele não sinta frio.

• A presença da cor amarelada na pele do bebê significa icterícia. O bebê deve ser avaliado no serviço de saúde.

• As fezes dos primeiros dias costumam ser escuras, depois podem ser amarelas, pastosas e, às vezes, esverdeadas. Se criança está bem, isso não é diarreia.

• Para evitar assaduras, troque as fraldas sempre que estiverem molhadas ou sujas e limpe o bebê com água, pano ou algodão úmido. Não use talco, pois pode levar à sufocação do bebê.

• É importante que as roupas, os objetos e os brinquedos sejam lavados e bem enxaguados, evitando-se produtos perfumados.

Família informada cuida melhor do bebê.

Como é o bebê no primeiro mês

Como é o bebê?

O bebê passa a maior parte do tempo dormindo.

A melhor posição para ele dormir é de barriga para cima.

O bebê se comunica pelo choro quando quer mamar, se está molhado, tem dor e também quando quer carinho.

Ficar perto da mãe ajuda o bebê a se desenvolver.

Como é o bebê no primeiro mês

Nos primeiros dias, o bebê perde um pouco de peso e dorme a maior parte do tempo. Com 15 dias, se mama bem, já deve ter recuperado o peso do nascimento.

A cabeça é grande e os ossos não estão emendados. Pode ter inchaço no couro cabeludo, resultado da pressão da cabeça no canal de parto.

Comunica-se pelo choro quando sente dor, fome, frio ou calor, está com fralda molhada ou suja e também quando quer carinho. Parece que se assusta ou quer abraçar quando ouve sons ou é tocado.

As fezes dos primeiros dias são quase pretas e viscosas. Bebê que mama no peito tem fezes amarelas e meio líquidas. Isso não é diarreia.

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 em vez de cobri-lo com muitas cobertas.

Importante:

O bebê está se desenvolvendo bem quando mama, dorme bastante, respira suavemente, faz cocô e xixi várias vezes ao dia.

Ficar perto da mãe ajuda o bebê a se desenvolver.

Como o bebê se desenvolve?

Cada bebê tem seu jeito de se desenvolver.

Conversar e brincar com o bebê desde o nascimento é muito importante para que ele se desenvolva bem.

Se achar que sua criança não está se desenvolvendo como você espera, fale sobre isso com um profissional de saúde.

O desenvolvimento do bebê é influenciado pelos costumes e hábitos da família e da comunidade.

O desenvolvimento do bebê

Cada criança aprende e se desenvolve à sua maneira e no seu tempo.

Primeiro, o bebê comanda o olhar, depois sustenta a cabeça, o pescoço e os ombros, para mais tarde se sentar, engatinhar e ficar em pé. Em seguida, anda.

O bebê não faz isso sozinho, ele depende das pessoas que convivem com ele.

Sinais de que o bebê está se desenvolvendo bem:

- Olha para o rosto da mãe enquanto está mamando.
- Reage com movimentos diante de sons mais fortes.
- Acompanha com o olhar os movimentos da mãe.
- Procura o seio da mãe para mamar quando é colocado no colo.

O convívio com a família e a comunidade é fundamental para o desenvolvimento do bebê.

Vínculo entre mãe e bebê

Por que o bebê precisa ser cuidado pela mãe?

O bebê gosta muito quando a mãe conversa com ele, canta baixinho, olha nos seus olhos, toca e massageia o corpo dele.

Na falta da mãe, é bom que o bebê seja cuidado na maior parte do tempo pela mesma pessoa, porque ele precisa reconhecer quem cuida dele.

Neste primeiro mês, a pessoa mais importante para o bebê é a mãe.

Vínculo entre mãe e bebê

O bebê precisa reconhecer quem cuida dele, por isso, precisa ser cuidado, na maior parte do tempo, pela mesma pessoa.

Neste primeiro mês, o melhor para o bebê é ser cuidado pela mãe.

Ela deve aproveitar os momentos da troca de fralda e do banho para conversar com o bebê, cantar baixinho, massagear o corpo dele, olhá-lo nos olhos.

Assim, os dois vão se conhecendo e se amando mais. O pai deve participar ativamente desses momentos.

Como saber se o vínculo entre mãe e bebê está sendo estabelecido:

- Durante a amamentação, o bebê procura o olhar da mãe e ela olha para ele.
- Quando o bebê está chorando e a mãe o pega no colo, ele se acalma.
- Quando a mãe está bem perto do bebê, ele tenta acompanhar, com os olhos, os movimentos dela.

O bebê começa a conhecer o mundo por meio da sua relação com a mãe.

Ambiente favorável ao desenvolvimento do bebê

Qual é o melhor lugar para o bebê ficar?

O bebê precisa de tranquilidade. Evite levá-lo a lugares onde haja muita gente e barulho, como supermercados, shoppings e restaurantes.

Não deixe que fumem dentro de casa. A fumaça faz mal para a criança. Se os pais fumam, não devem pegar o bebê enquanto fumam ou logo após terem fumado. E devem lavar bem as mãos após fumar.

Agasalhe a criança e deixe sempre as janelas abertas para arejar a casa.

Evite usar produtos de limpeza com cheiro forte.

O bebê necessita de tranquilidade. Evite ambientes com muito barulho e muitas pessoas.

O ambiente do bebê

Ambiente favorável ao desenvolvimento do bebê

A casa deve ser limpa e o local onde o bebê fica deve ser seguro e bem arejado.

Ele reconhece e presta atenção na voz da mãe e gosta também de ouvir a voz do pai.

O bebê precisa de tranquilidade. Evite levá-lo a lugares onde haja muita gente e barulho.

Não deixe que fumem dentro de casa. A fumaça faz mal para a criança. Se os pais fumam, não devem pegar o bebê enquanto fumam ou logo após terem fumado. E devem lavar bem as mãos após fumar.

Agasalhe a criança e deixe sempre as janelas abertas para arejar a casa. Evite usar produtos de limpeza com cheiro forte.

Preste atenção:

- Se há objetos coloridos que o bebê possa olhar e tentar pegar;
- Se a família brinca, conversa e pega o bebê no colo, mesmo quando ele não está chorando. Isso é bom para o desenvolvimento dele.

Para se desenvolver, o bebê precisa das pessoas que convivem com ele.

O Registro Civil
Como registrar o bebê?

PARTO NO HOSPITAL

Pais casados

- Apresentar a Declaração de Nascido Vivo fornecida pelo hospital.
- Apresentar a certidão de casamento, presença do pai ou da mãe.

Pais não casados

- Apresentar a Declaração de Nascido Vivo.
- Presença do pai e da mãe, ou um dos dois, trazendo a carteira de identidade.
- Se o pai é o declarante, será feito o registro de filiação paterna e materna.
- Se o pai não puder ir junto, a mãe só poderá fazer o registro com o nome paterno se tiver uma procuração pública do pai para isso.
- Se a mãe não tiver essa procuração, ela pode fazer o registro em seu nome apenas e, a qualquer tempo, o pai pode comparecer espontaneamente ou por ordem da justiça ao cartório para registrar a paternidade. Se o pai se recusar a registrar a criança, a mãe deve informar o nome dele no cartório para que o juiz encaminhe o processo de reconhecimento de paternidade.

PARTO FORA DO HOSPITAL- Sem a Declaração de Nascido Vivo é preciso levar os pais e duas testemunhas que assistiram ao parto ou confirmem a gravidez.

Toda criança tem direito ao registro civil e à primeira via da certidão de nascimento gratuitos.

Lei nº 9.534 de 10/12/1997.

O Registro Civil

O hospital onde o bebê nasceu fornecerá a Declaração de Nascido Vivo. Esse documento é exigido para a emissão da certidão de nascimento.

Alguns hospitais fornecem o registro civil do bebê.

Devem ser registrados em cartório:

- Os bebês que não foram registrados no hospital.
- Os bebês que nasceram em casa.

Para registrar o bebê que nasceu em casa, é preciso levar ao cartório duas testemunhas que assistiram ao parto ou confirmem a gravidez. A parteira pode ser testemunha.

Preste atenção:

- Se a maternidade entregou à família a Declaração de Nascido Vivo (via amarela) e se a criança já foi registrada.
- Se as outras crianças e pessoas adultas da família têm suas certidões de nascimento.

O registro civil e a primeira via da certidão de nascimento, por lei, sempre são gratuitos.

Diga à família que o registro de nascimento é um direito de todo cidadão brasileiro.

A família deve procurar o conselho tutelar, o promotor ou juiz da infância e da juventude se tiver problemas para fazer o Registro Civil do bebê.

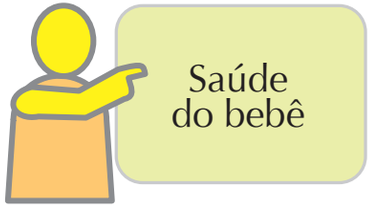
Para que serve a Caderneta de Saúde da Criança?

A Caderneta de Saúde da Criança serve para a família e a equipe de saúde acompanharem mês a mês o crescimento e o desenvolvimento da criança.

Na Caderneta, são registrados os dados da saúde da criança desde o nascimento até os 9 anos.

A Caderneta de Saúde da Criança deve ser guardada em lugar seguro e levada sempre a consultas, exames e campanhas de vacinação para ser preenchida.

É dever do profissional de saúde preencher a Caderneta de Saúde da Criança.



A Caderneta de Saúde da Criança

A Caderneta de Saúde da Criança, fornecida pelo serviço de saúde, serve para acompanhar o crescimento e desenvolvimento da criança do nascimento aos 9 anos. Deve ser levada ao Serviço de Saúde nas consultas.

A Caderneta de Saúde da Criança contém informação sobre alimentação, agenda de vacinação, segurança e prevenção de acidentes e desenvolvimento afetivo e emocional da criança.

A curva de peso mostra se a criança está ganhando ou perdendo peso de um mês para outro.

Preste atenção:

- Se a família guarda a Caderneta de Saúde da Criança em lugar adequado.
- Se a família leva a Caderneta de Saúde da Criança a todas as consultas nos serviços de saúde.

Com a Caderneta de Saúde preenchida, é possível acompanhar o crescimento e desenvolvimento da criança.

Vacina

Por que você tem que vacinar seu bebê?

Calendário de vacinação infantil

O bebê precisa ser vacinado, porque ele nasce sem defesa para algumas doenças.

Vacinas	DO NASCIMENTO AOS 2 ANOS DE IDADE													DOS 2 AOS 10 ANOS				
	Ao nascer	1 mês	2 meses	3 meses	4 meses	5 meses	6 meses	7 meses	8 meses	9 meses	12 meses	15 meses	18 meses	24 meses	4 anos	5 anos	6 anos	9 a 10 anos
BCG ID	Dose única																	
Hepatite B	1ª dose		2ª dose				3ª dose											
Tríplice bacteriana (DTPw ou DTPa)			1ª dose		2ª dose		3ª dose					Reforço			Reforço			
Haemophilus influenzae b			1ª dose		2ª dose		3ª dose					Reforço						
Poliomelite (vírus inativados)			1ª dose		2ª dose		3ª dose					Reforço			Reforço			
Rotavírus			Duas ou três doses, de acordo com o fabricante															
Pneumocócica conjugada			1ª dose		2ª dose		3ª dose				Reforço							
Meningocócica C conjugada				1ª dose		2ª dose					Reforço					Reforço		
Influenza (gripe)							Duas doses na primovacinação antes dos 9 anos de idade. Dose anual de reforço.											
Poliomelite oral (vírus vivos atenuados)							DIAS NACIONAIS DE VACINAÇÃO											
Febre amarela										1ª dose								Reforço
Hepatite A											1ª dose		2ª dose					
Tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola)											1ª dose	2ª dose						
Varicela (catapora)											1ª dose	2ª dose						
HPV																		Três doses

Calendário vigente em 2013

É direito das famílias ter Unidade de Saúde perto do lugar onde moram para vacinar suas crianças.

Vacina é proteção

Para ficar protegida, a criança precisa tomar todas as doses das vacinas nas datas marcadas na Caderneta de Saúde da Criança.

Mesmo as crianças que já tomaram todas as vacinas devem ser vacinadas nas campanhas.

- A vacinação básica é gratuita.
- Na maioria das vezes, mesmo que o bebê esteja com febre, gripado ou com outros sintomas, a vacina pode ser aplicada. Quem pode avaliar é a equipe de saúde.

Atenção:

- Se o bebê não foi vacinado no hospital, precisa receber, ainda no primeiro mês, as vacinas contra tuberculose e contra a hepatite B.

Importante:

- Veja na Caderneta de Saúde da Criança todas as vacinas que ela precisa tomar para estar protegida de doenças graves.
- Para vacinar a sua criança, procure a unidade de saúde ou a equipe de saúde que cuida da sua família.

A melhor proteção para o bebê é a combinação de leite materno e vacinas.

Como organizar a vida do bebê?

A família precisa ter uma rotina para organizar a vida do bebê.

De dia, ele deve ficar num lugar claro e, à noite, num lugar silencioso e escuro.

É bom banhar o bebê para ele relaxar e dormir melhor.

O bebê deve tomar sol somente antes das 9 horas da manhã ou depois das 4 horas da tarde.

Para evitar risco de sufocação, o bebê não deve dormir junto com outras pessoas.

O bebê fica mais calmo quando a família organiza seus horários de sono e banho de sol.

A rotina
do bebê

Rotina que organiza a vida do bebê

É importante que a família estabeleça algumas rotinas para ajudar a organizar a vida do bebê.

Nos primeiros dias, o bebê não tem noção de dia ou noite. Por isso, é comum dormir o dia inteiro e acordar à noite.

Durante o dia, o bebê pode ficar em lugares mais claros.

À noite, ele deve ficar em ambiente mais escuro e silencioso.

O banho acalma e ajuda o bebê a dormir.

O bebê deve ser colocado para tomar sol antes das 9 horas da manhã ou depois das 4 horas da tarde.

A organização dos cuidados e da rotina diária dá mais tranquilidade ao bebê.

Amamentação

Por que o leite materno é melhor para a mãe e para o bebê?

O aleitamento materno é melhor porque:

- Aumenta os laços de afeto entre a mãe e o bebê.
- Diminui o sangramento da mãe após o parto.
- Faz o útero voltar mais rápido ao tamanho normal.
- Diminui o risco de câncer de mama e de ovário.

O leite materno é melhor porque:

- Possui anticorpos que protegem contra diarreia, pneumonias.
- É mais limpo e sem risco de contaminação.
- É a única alimentação necessária ao bebê até os 6 meses de idade.
- É de graça, prático e promove o desenvolvimento infantil.

Leite materno é o melhor alimento e protege o bebê.

Amamentação

O leite materno é a única alimentação necessária ao bebê até os 6 meses de idade.

Não é necessário dar chá nem outros líquidos. Se o bebê está ganhando peso, o leite materno está sendo suficiente.

Após os 6 meses, é preciso dar outros alimentos e continuar amamentando.

O bebê dorme muito e, ao sentir fome, acorda para mamar. Cada bebê tem seu jeito de mamar e de dormir.

O bebê dorme tranquilo se estiver de banho tomado, fralda limpa e bem alimentado. Quando o bebê chora, é bom oferecer o peito.

Atenção:

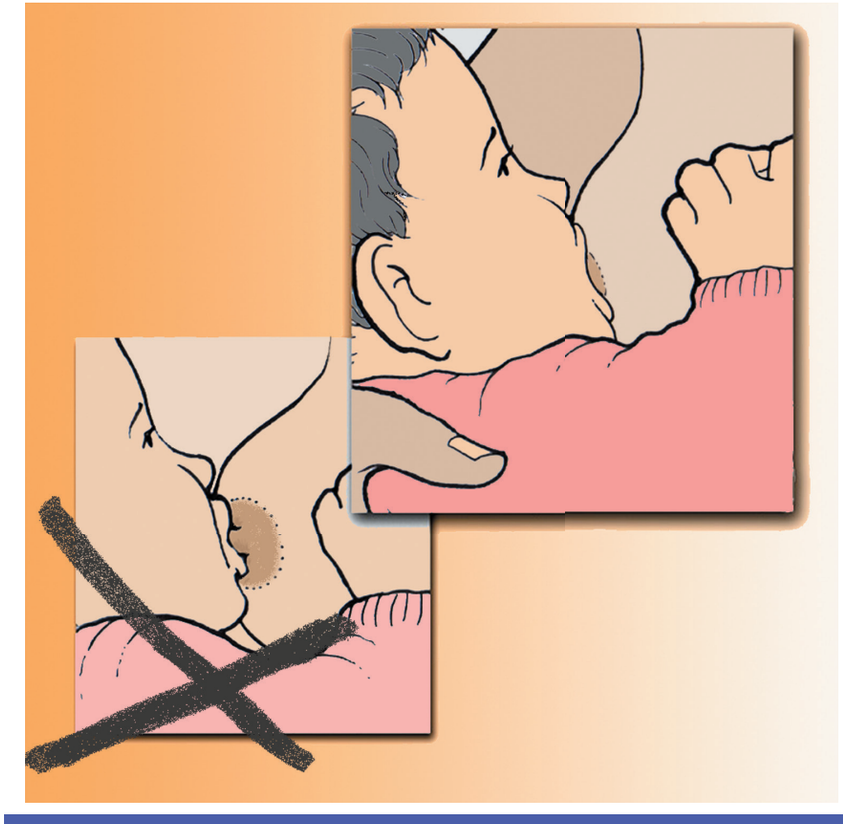
O leite materno é o melhor alimento para o bebê porque:

- É feito na medida certa para as suas necessidades.
- Possui anticorpos que protegem o bebê de diarreia, pneumonia e alergias.
- É de mais fácil digestão.
- É mais limpo e sem risco de contaminação, pois sai direto do seio da mãe para a boca do bebê.

Oriente a mãe em relação a ordenha e armazenamento de leite materno, caso ela necessite se afastar por algum tempo.

Posição e pega na amamentação

Como vou saber se a pega está certa, isto é, se estou amamentando corretamente?



A pega está correta quando:

- A mãe ouve o bebê engolindo o leite.
- O bebê está com a boca bem aberta.
- Os lábios estão virados para fora.
- O queixo está tocando o peito da mãe.
- Quase toda parte escura do peito está dentro da boca.
- As bochechas estão cheias.
- A língua envolve todo o bico do peito.

Se o bebê está ganhando peso,
o leite materno está sendo suficiente.

Posição e pega na amamentação

A mãe deve escolher uma posição bem confortável para dar de mamar ao bebê, para que ele abocanhe bem o mamilo e a parte escura do seio. Assim, a amamentação será prazerosa para os dois.

O bebê deve ficar com a barriga encostada no corpo da mãe.

Com um braço, a mãe apoia o pescoço e o tronco do bebê, aproximando a barriga dele do seu corpo. Com a outra mão, aproxima a boca do bebê do bico do peito.

Ao sentir o cheiro da mãe, o bebê abre a boca e abocanha o mamilo e a parte escura da mama.

Como saber se a "pega" está adequada:

- A boca do bebê deve estar bem aberta.
- Os lábios, virados para fora.
- O queixo deve tocar o peito da mãe.
- Quase toda a parte escura da mama deve estar dentro da boca do bebê, ficando visível um pedaço da parte de cima.
- A bochecha deve estar redonda, cheia.
- A língua do bebê deve envolver o bico do peito.

Importante:

A mãe deve aproveitar a hora de amamentar para olhar nos olhos do bebê, conversar com ele e acariciá-lo.

O leite de todas as mães é forte e bom.
A cor do leite pode variar, mas ele nunca é fraco.

Amamentação: problemas mais frequentes

O que eu faço agora?

Mastite

A melhor maneira de evitar e tratar rachadura, ingurgitamento e inflamação da mama (mastite) é:

- Dar de mamar mais vezes.
- Retirar manualmente o excesso de leite.
- Colocar o bebê na posição correta, abocanhando bem o mamilo e a parte escura do seio.
- Procurar a Unidade Básica de Saúde ou o Banco de Leite para orientações e tratamento.

Quanto mais o bebê mama, mais a mãe produz leite.

Amamentação: problemas mais frequentes

1) Fissura ou rachadura - ocorre quando a posição do bebê e a pega do mamilo estão erradas.

Como evitar e tratar:

- Secar bem o mamilo.
- Posicionar o bebê corretamente.
- Esvaziar bem a mama.

2) Ingurgitamento - ocorre quando a mãe produz mais leite do que o bebê consegue mamar. As mamas ficam endurecidas ou empedradas.

Como evitar e tratar:

- Colocar o bebê mais vezes para mamar.
- Retirar o excesso de leite antes de dar de mamar para amolecer a mama e facilitar a sucção.

3) Mastite - ocorre quando o seio inflama. A mama fica cheia, avermelhada, quente e muito dolorida. A mãe pode sentir febre e calafrios.

Como evitar e tratar:

- Retirar manualmente o excesso de leite. Se a mãe não melhorar em 24 horas, deverá ir a uma Unidade Básica de Saúde para ser tratada.

Mamadeira, chuca, bico ou chupeta prejudicam a amamentação e não devem ser usados.

Quanto mais o bebê mama, mais a mãe produz leite.

Na maioria dos problemas da amamentação, a mãe pode continuar amamentanto.

Como dar banho no bebê?

Aproveitar o momento do banho para conversar com o bebê.

Usar água limpa e morna e pouco sabonete.

Para evitar queimaduras, sempre verificar a temperatura da água antes de colocar o bebê.

Segurar o bebê com firmeza para que ele não escorregue.

Não usar talco, que pode causar alergia e problemas respiratórios no bebê.

O bebê gosta do contato da água morna e das mãos da mãe.

O banho do bebê

O banho é uma oportunidade de troca de afeto entre mãe e bebê. As mãos da mãe tocam o corpo do bebê, trazendo muito prazer para os dois. A mãe pode aproveitar o momento do banho para conversar com o bebê.

Contato com água morna e massagem suave são experiências importantes para o desenvolvimento do bebê.

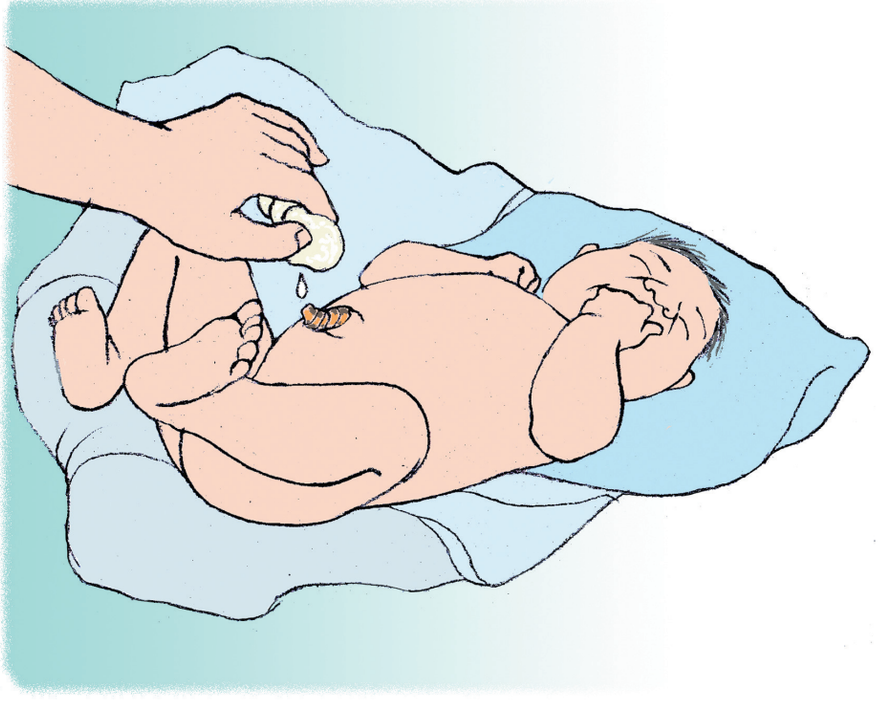
A água do banho deve ser limpa, nem muito quente, nem muito fria.

Na hora do banho, a mãe deve:

- Segurar o bebê para que ele não se assuste e não escorregue.
- Começar pelo rosto e cabecinha.
- Usar pouco sabonete para não irritar os olhos e a pele do bebê.
- Secar bem as dobrinhas do pescoço, bumbum, pernas e braços, com pano limpo e macio, para evitar assaduras.
- Não usar talco, que pode causar alergia e problemas respiratórios no bebê.

O banho proporciona conforto, bem-estar e protege o bebê de doenças.

Como faço o curativo do umbigo?



O curativo do umbigo deve ser feito todos os dias depois do banho.

Seque bem o umbigo com pano limpo ou gaze, passe álcool a 70% e espere secar.

O cordão do umbigo leva de sete a dez dias para cair.

Faixa, umbigueira e esparadrapo dificultam a respiração do bebê e o cordão do umbigo demora mais a secar e cair.

No curativo do umbigo, somente álcool a 70%.

O curativo do umbigo

A presença de pus ou de vermelhidão ao redor do umbigo sugere infecção e deve ser avaliada pelo profissional de saúde.

O curativo do umbigo deve ser feito todos os dias, depois do banho, até que o cordão do umbigo seque e caia. Isso leva mais ou menos dez dias.

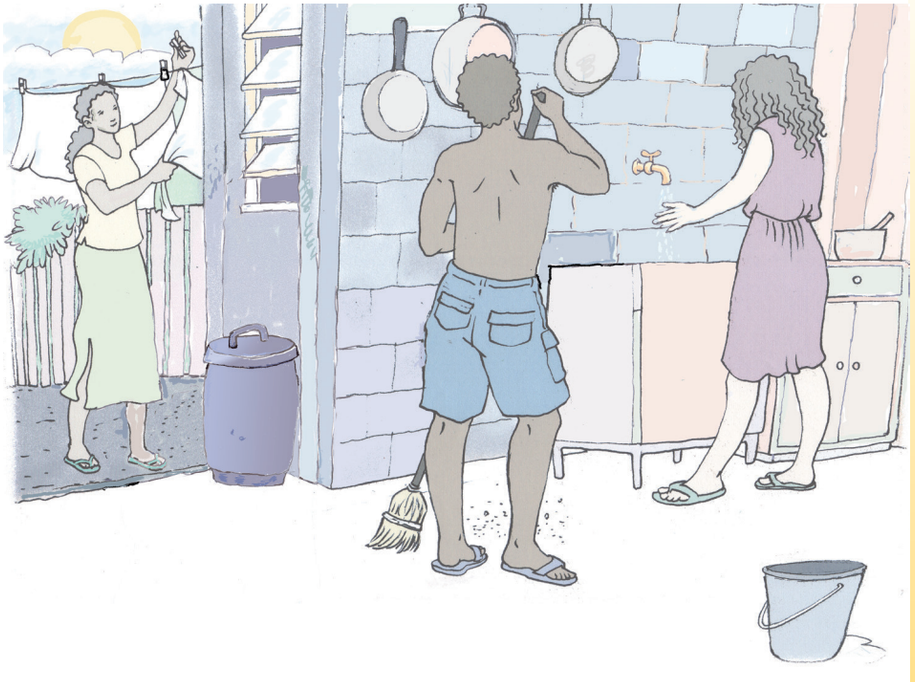
Como fazer:

- Secar bem o cordão do umbigo com uma gaze ou pano limpo.
- Aplicar álcool a 70% e esperar secar. Esse tipo de álcool pode ser comprado na farmácia ou fornecido pela Unidade de Saúde.
- Não se deve usar faixa ou umbigueira, moedas ou qualquer outra coisa sobre o umbigo.

Faixa ou umbigueira dificultam a respiração do bebê e o cordão do umbigo demora mais a cair.

A higiene da casa e da comunidade

Como manter a limpeza dentro e fora de casa?



Cuidados em casa:

- Varrer o chão, seja de terra batida, cimento, cerâmica, madeira.
- Retirar a poeira com pano úmido.
- Lavar sempre as mãos, alimentos e utensílios de cozinha.
- Abrir portas e janelas para arejar.
- Colocar roupas ao sol.
- Manter os animais fora de casa.

Cuidados fora de casa:

- Manter o lixo tampado.
- Não jogar lixo na rua.
- Limpar o quintal.
- Enterrar o lixo ou colocar no local da coleta pública.

As famílias devem cobrar dos governantes seus direitos aos serviços de saneamento.

Higiene da casa e da comunidade

Os cuidados com a higiene dentro e fora da casa previnem muitas doenças. Por isso, a limpeza é importante para toda a família e, principalmente, para a saúde do bebê.

Para manter a higiene da casa e da comunidade, a família precisa ser atendida pelos serviços básicos de saneamento: abastecimento de água, coleta de lixo e rede de esgotos.

Cuidados em casa:

- Varrer o chão, seja de terra batida, cimento, cerâmica, madeira.
- Passar pano úmido para retirar a poeira.
- Abrir portas e janelas para arejar.
- Lavar as roupas do bebê separadas das outras roupas.
- Manter os animais do lado de fora da casa.
- Lavar as mãos antes e depois de lidar com o bebê.
- Separar, só para o uso do bebê, roupas, toalhas, lençóis e cobertas.

Cuidados fora de casa:

- Manter o lixo tampado e não jogá-lo na rua, para evitar ratos, baratas e moscas, que transmitem doenças para pessoas.

A higiene da casa e da comunidade depende das pessoas e também dos serviços básicos de saneamento.

Cuidados com a segurança do bebê

Como evitar acidentes com o bebê?

A segurança do bebê depende dos adultos que convivem com ele.

O lugar onde o bebê dorme deve ficar longe de fogão, lamparina, vela e lampião.

Bebê que dorme junto com os pais pode ser sufocado pelo corpo deles.

Não deixe que ele fique sozinho em cima de qualquer móvel, nem por um segundo.

Nunca dê remédio que não tenha sido receitado para ele.

A segurança do bebê depende do cuidado e da atenção dos pais e da família.

Prevenção de acidentes

Cuidados com a segurança do bebê

A segurança do bebê depende muito dos adultos que convivem com ele.

A maior parte dos acidentes, nessa fase, acontece no local onde o bebê fica.

O lugar onde o bebê dorme precisa ser limpo, estar longe do chão, para evitar umidade e insetos, e longe de fogão, lamparina, vela e lampião, para evitar queimaduras.

Não é recomendável para o bebê dormir na mesma cama ou rede que o adulto, pelo risco de sufocá-lo.

A família precisa ficar atenta:

- *Crianças maiores* - podem derrubar o bebê do colo, da cama ou da rede.
- *Medicamentos* - muita atenção na dose receitada para evitar intoxicação.
- *Banho* - segurar bem o bebê para que ele não escorregue.
- *Temperatura da água do banho* - para evitar queimaduras no bebê.

A criança tem direito à proteção e à segurança. A família, a comunidade e o governo têm o dever de garantir esse direito.

O que podemos fazer para acabar com essas doenças?

Para acabar com a malária e a dengue, é preciso acabar com os mosquitos que transmitem essas doenças.

Para evitar essas doenças, é preciso:

- Não deixar água parada e em recipiente sem tampa.
- Tampar caixas d'água e tanques.
- Usar mosquiteiro.
- Não tomar banho de rio ao entardecer.

Casa e quintal limpos evitam a criação de mosquitos.

Malária e dengue

Malária e dengue são doenças graves, transmitidas pela picada de mosquitos.

Essas doenças são mais perigosas ainda para os bebês, porque eles não têm defesas no corpo.

Para acabar com a dengue, é preciso eliminar os locais onde os mosquitos põem os ovos:

- Mantendo tampados caixas d'água e tanques.
- Evitando plantas que acumulam água.
- Retirando do quintal pneus, garrafas, tampinhas, pratos e outros objetos que acumulam água.

Para evitar que o mosquito da malária ou da dengue pique as pessoas:

- Não fique fora de casa no entardecer e amanhecer.
- Use mosquiteiros.
- Proteja portas e janelas com tela.
- Não tome banho no rio ao entardecer.

Atenção:

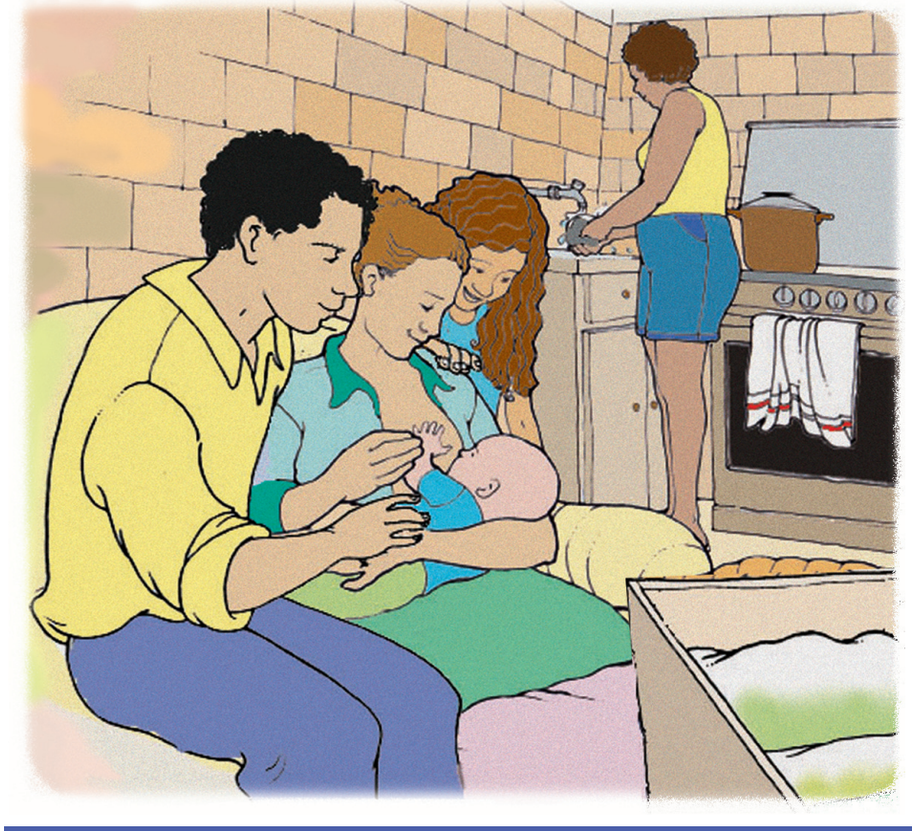
A mãe que pega dengue ou malária pode ficar sem condições de amamentar e cuidar do bebê.

O bebê com malária ou dengue corre o risco de morrer.

Manter limpos a casa e o quintal é uma forma de evitar a criação de mosquitos.

O bebê faz 1 mês

Vamos comemorar!



A família tem motivos de sobra para comemorar o primeiro mês do bebê.

A dedicação intensa da mãe, o carinho da família, o apoio e o cuidado do pai foram muito importantes para o bebê crescer e se desenvolver.

Todo esse amor e esses cuidados continuarão sendo importantes e necessários para a vida do bebê.

Agora, mais uma vez, é importante lembrar que é preciso deixar um espaço de pelo menos dois anos entre o nascimento de um filho e outro porque dá tempo da mulher se recuperar e cuidar melhor da criança que já nasceu.

Parabéns pai, mãe, irmãos, avós, tios e amigos.
Todos vocês são muito importantes para o bebê.

Um mês de vida

O bebê faz 1 mês

O bebê faz 1 mês e a família tem motivos de sobra para comemorar, pois essa foi uma fase muito delicada na vida da criança.

No Brasil, a maior parte das mortes de crianças com menos de 1 ano acontece no primeiro mês.

Criar condições para que essas crianças cresçam saudáveis e felizes é dever de cada um e de todos.

Na visita domiciliar, preste atenção:

- Se o bebê está sem assaduras.
- Se o bebê está só mamando.
- Se o bebê tomou as vacinas.
- Se o bebê tem um lugar limpo e seguro para dormir.

Tudo isso é sinal de que o bebê está sendo bem cuidado.

Quando identificar problemas, oriente as famílias.

Importante:

O elogio para os bons cuidados ajuda a família a sentir-se vitoriosa e ganhar novo ânimo para continuar a cuidar bem do bebê.

Bem alimentado e cuidado, o bebê cresce e se desenvolve saudável.