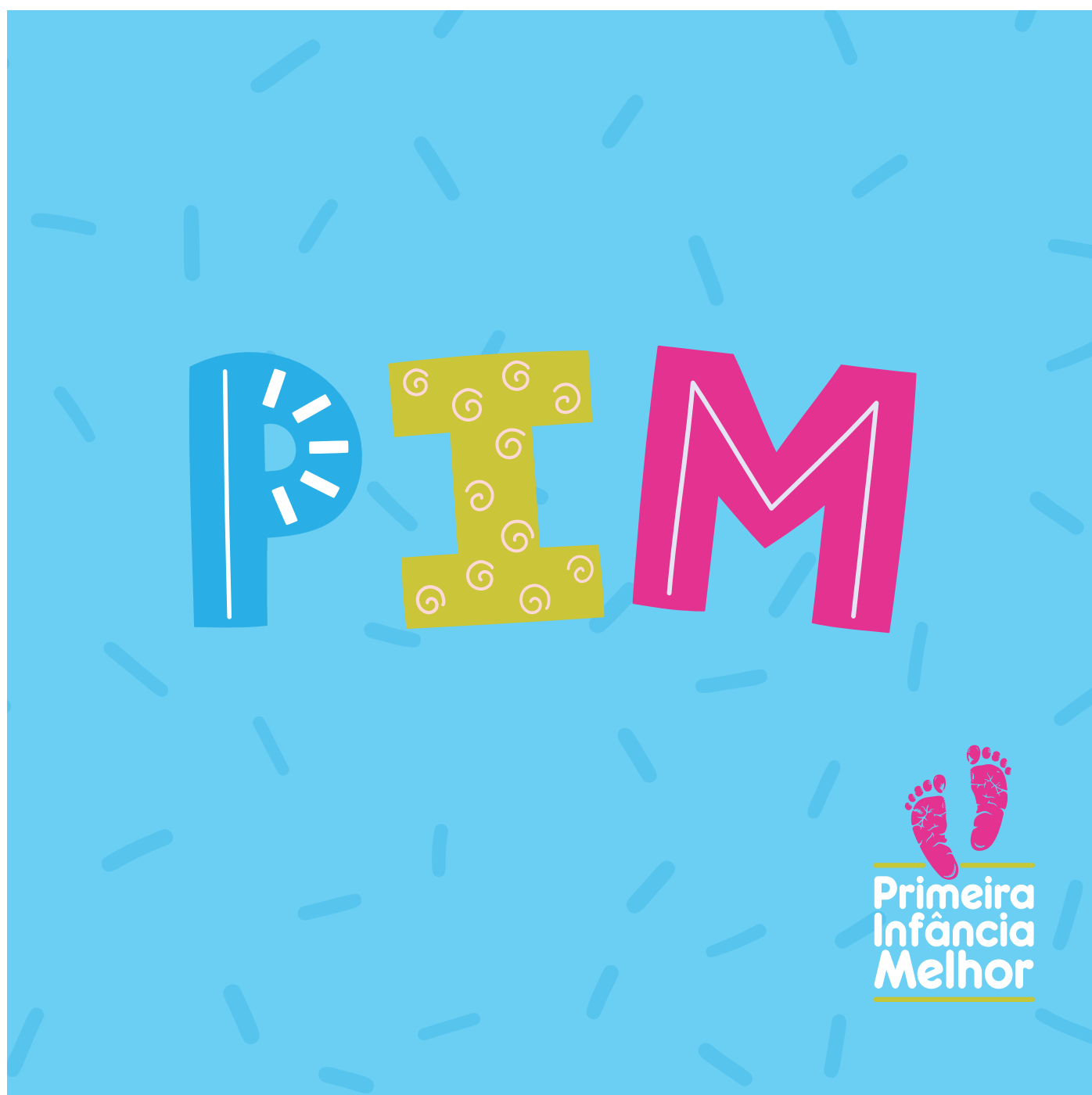


Código GCE 0045.0355.010022 -

LIVRO IMPRESSO - DESENVOLVIMENTO INFANTIL 10 MOTIVOS PARA PARTICIPAR DO PIM



O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE O DESENVOLVIMENTO INFANTIL EM CADA IDADE.

Observe o que a criança pode fazer em cada faixa etária. Lembre-se de que cada criança possui seu próprio ritmo. Brinque com ela diariamente.



0 A 3 MESES

- Mantém firme a cabeça quando levantada.
- Fixa o olhar durante alguns segundos no rosto das pessoas e nos objetos.
- Emite sons para se comunicar.
- Reconhece e reage à voz do cuidador.

3 A 6 MESES

- Procura objetos a sua frente com os olhos.
- Senta com ajuda ou sozinho por algum tempo.
- Balbucia e sorri quando interage com as pessoas.
- Reconhece a voz de algumas pessoas.



DE 6 A 9 MESES

- Presta atenção quando ouve seu nome.
- Emite sons e imita outros que ouve.
- Brinca de atirar e buscar objetos.
- Começa a arrastar-se e/ou a engatinhar.

DE 9 A 12 MESES

- Cumpre pequenas ordens como "pega o brinquedo" e "me dá".
- Dá pequenos passos com apoio.
- Emprega pelo menos uma palavra com sentido.
- Faz gestos com a mão e a cabeça.
(não, tchau, bate palmas).



DE 12 A 18 MESES

- Caminha com equilíbrio.
- Chuta uma bola.
- Combina pelo menos duas palavras ao falar.
- Bebe segurando o copo com a própria mão.

DE 18 A 24 MESES

- Sobe e desce degraus baixos.
- Fala frases com três palavras.
- Nomeia alguns objetos do cotidiano.
- Segura um brinquedo enquanto caminha.



DE 2 A 3 ANOS

- Imita atitudes simples dos adultos.
- Avisa a necessidade de fazer xixi e cocô.
- Fala frases com quatro ou mais palavras.
- Faz riscos e rabiscos no papel.

DE 3 A 4 ANOS

- Relaciona-se bem com adultos e crianças conhecidas.
- Mantém diálogos simples.
- Veste, tira e abotoa roupas com auxílio.
- Salta com segurança e pula num pé só.



DE 4 A 5 ANOS

- Veste e tira a roupa sozinho.
- Coloca objetos por ordem de tamanho.
- Reconhece as posições: acima, abaixo, em frente e atrás.
- Corre, salta e sobe com segurança.

DE 5 A 6 ANOS

- Compreende o que pode ou não fazer.
- Corre, salta e sobe com coordenação.
- Faz muitas perguntas.
- Tem independência na sua rotina, como tomar banho, vestir-se e comer.



O que você faz por sua criança **hoje** **vale pela vida toda.**

O Primeira Infância Melhor (PIM) é um programa realizado pelo Estado do Rio Grande do Sul em parceria com os municípios. Esse trabalho é reconhecido mundialmente como uma das políticas públicas mais consistentes para o cuidado com a infância.

10 motivos para participar do PIM:

1

As visitas são realizadas uma vez por semana, na sua casa, e tem duração de 45 minutos a 1 hora. O visitador combina o melhor dia e horário;

2

O visitador respeita suas ideias, curiosidades e interesses;

3

O vínculo familiar é fortalecido desde a gestação;

4

O aleitamento materno e a nutrição saudável são incentivados pelo visitador;

5

As atividades são elaboradas especialmente para sua família com suporte de uma equipe de profissionais do município;

6

O desenvolvimento infantil é estimulado por meio de brincadeiras;

7

As orientações fortalecem o conhecimento da família sobre o cuidado com as crianças;

8

O visitador incentiva o cuidado com a saúde da criança e da gestante;

9

O PIM trabalha em parceria com Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Referência de Assistência Social (CRAS), escolas, entre outros;

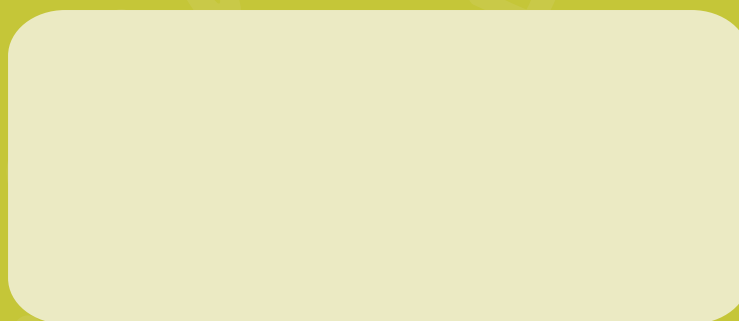
10

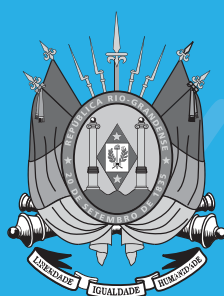
O atendimento do PIM não interfere em outros benefícios já recebidos pela família.



Solicite atendimento:

- Na sede do PIM do seu município ou;
- Nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) ou;
- Nos Centros de Referência de Assistência Social (CRAS).





GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL
SECRETARIA DA SAÚDE



**Primeira
Infância
Melhor**

 **criança
feliz**



pimrs



pimrs



pim_rs

pim.saude.rs.gov.br

GUIA DA FAMÍLIA COM CRIANÇA



10ª Edição
Porto Alegre



**Primeira
Infância
Melhor**





GUIA DA FAMÍLIA COM CRIANÇA



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA SAÚDE

10ª Edição
Porto Alegre
2025



Guia da Família com Criança - 10ª edição atualizada, 2024

© 2003, Secretaria da Saúde do Estado do Rio Grande do Sul
Copyright © 2012 by Governo do Estado do Rio Grande do Sul
É permitida a reprodução parcial desta publicação

Tiragem:

10.000 exemplares

Diagramação:

W Design Editorial

Capa:

Márlis Esmeraldo Ribeiro

Ilustrações:

Tiago Palma

Revisão de textos:

W Design Editorial

Finalização:

Márlis Esmeraldo Ribeiro

R585g Rio Grande do Sul. Secretaria da Saúde. Programa
Primeira Infância Melhor.
Guia da Gestante. 8.ed. – Porto Alegre :
A. Vieira Serviços, 2021
99 p. – ISBN: 978-65-996547-0-1



1. Saúde da mulher. 2. Saúde infantil. 3. Políticas públicas de saúde - Rio Grande do Sul. I. Programa Primeira Infância Melhor. II. t.

CDU 613.9-055

Catálogo elaborado pela Biblioteca da Secretaria de Modernização
Administrativa e dos Recursos Humanos/SMARH. Bibliotecária responsável:
Adriana Arruda Flores, CRB10-1285.



Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Governador Eduardo Leite

Secretarias Estaduais Integrantes do Primeira Infância Melhor:

Secretaria da Saúde - Coordenação
Secretaria da Educação

Agências de Cooperação Técnica:

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde
OMS - Organização Mundial da Saúde

Referencial Metodológico:

CELEP/Cuba - Centro de Referência Latino-Americano em Educação Pré-Escolar

Secretaria da Saúde do Estado do Rio Grande do Sul

Secretária: Arita Bergmann
Secretária Adjunta: Ana Lúcia Pires Afonso da Costa

Departamento de Atenção Primária e Políticas de Saúde (DAPPS)

Diretora: Marilise Fraga de Souza
Diretora adjunta: Carolina de Vasconcelos Drügg

Divisão da Primeira Infância - Programa Primeira Infância Melhor

Chefe de Divisão: Marília Pinto Bianchini
Chefe de Seção: Rosana Nobre Santos

Revisão Técnica

Divisão da Primeira Infância:

Carolina de Vasconcellos Drügg, Fábila Daiane da Silva Trisch, Fabiana Zardin da Rocha Racoski, Gabriela Dalenogare, Gisele Mariuse da Silva, Janine Garcia Serafim, Karine Isis Bernardes Verch, Kelly Cristine de Oliveira dos Santos Cunha, Lacy Maria da Silva Pires, Letícia Ratkiewicz Boeira, Luciane de Almeida Pujol, Luiza Campos Medeiros, Marília Pinto Bianchini, Rosana Nobre Santos, Sandra Silveira Nique da Silva, Vera Suzana Athayde Paz e Virgínia Heberle Eichler.

Seção de Saúde da Criança e do Adolescente

Carine Teresa Zambonato Ecco e Marília Ache Carlotto Brum Santos

Seção de Política de Alimentação e Nutrição

Maísa Beltrame Cardoso Viviane Andrade Aveline

Seção de Saúde Bucal

Marcos dos Santos e Jairo Cardoso Alves

Estratégia de Saúde da Família

Bianca Bicca Franco, Lisângela Franciscato Campo, Lúcia Gimenes Passero e Violette Jade Dubin

Seção de Saúde da População LGBT

Iuday Gonçalves Motta e Lara Werner

Seção de Saúde da Mulher

Aline Coletto Sortica

Seção de Saúde do Homem

Carlos Antonio da Silva

FADERS - Fundação de Articulação e Desenvolvimento de Políticas Públicas para PCD e PCAH no RS

Ana Flávia Beckel Rigueira
Andréa Asti Severo
Eva Loreni de Castilhos
Jaqueline da Silva Rosa
Marilú Mourão Pereira
Mirelle Melo Ferreira Duarte





SUWÁRIO





APRESENTAÇÃO.....10

Cada criança tem um ritmo próprio para se desenvolver.....11

VAMOS FALAR SOBRE.....12

Quando nasce um bebê com deficiência.....12

Crianças devem ser estimuladas a brincar independentemente do gênero.....13

1 . ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DO NASCIMENTO ATÉ COMPLETAR 3 MESES.....15

1.1 Como é o bebê no primeiro mês de vida?.....15

1.2 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....16

1.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....16

1.4 Depois de o bebê completar 1 mês, também podem ser realizadas outras atividades.....17

1.5 Cuide da saúde da criança.....18

1.6 Quando existe algum impedimento para a amamentação.....21

1.7 Saúde auditiva.....24

2. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 3 MESES ATÉ COMPLETAR 6 MESES.....27

2.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....27

2.2 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....28

2.3 Cuide da saúde da criança.....30

3. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 6 MESES ATÉ COMPLETAR 9 MESES.....33

3.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....34

3.2 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....35

3.3 Estimule o desenvolvimento da linguagem.....35

3.4 O bebê logo deverá começar a engatinhar e a ficar em pé.....36

3.5 Cuide da saúde da criança.....37





4. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 9 MESES ATÉ COMPLETAR 12 MESES.....41

- 4.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....42
- 4.2 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....43
- 4.3 O bebê está quase caminhando.....44
- 4.4 Cuide da saúde da criança.....45

5 . ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 12 MESES ATÉ COMPLETAR 2 ANOS.....47

- 5.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....48
- 5.2 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....49
- 5.3 Cuide da saúde da criança.....51

6 . ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 2 ANOS ATÉ COMPLETAR 3 ANOS.....57

- 6.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....58
- 6.2 Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia.....59
- 6.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....59
- 6.4 Cuide da saúde da criança.....63

7 . ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 3 ANOS ATÉ COMPLETAR 4 ANOS.....66

- 7.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....68
- 7.2 Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia.....69
- 7.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....70
- 7.4 Cuide da saúde da criança.....73

8. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 4 ANOS ATÉ COMPLETAR 5 ANOS.....76

- 8.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....77
- 8.2 Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia.....79
- 8.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....80
- 8.4 Cuide da saúde da criança.....84





9. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 5 ANOS ATÉ COMPLETAR 6 ANOS.....	87
9.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?.....	87
9.2 Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia.....	90
9.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança.....	91
9.4 Cuide da saúde da criança.....	94
9.5 Como a família pode contribuir para um bom desenvolvimento da criança na escola.....	95
10. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	98
10.1 Alimentação saudável para crianças até os 2 anos.....	98
10.2 Alimentação saudável para crianças maiores de 2 anos.....	99
11. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA.....	101





APRESENTAÇÃO

Esta é uma versão revisada do Guia da Família com Criança, em que os textos existentes na primeira edição foram adaptados aos conteúdos traduzidos do Manual de Apoio do programa cubano “Educa a tu Hijo”. A versão atual mantém grande parte das informações, agregando outras que melhor traduzem a realidade gaúcha.

Este guia é uma ferramenta de apoio na construção de vínculos afetivos e na promoção do desenvolvimento integral das crianças. Ele oferece orientações a pais, mães, demais familiares e pessoas que cuidam das crianças para ajudá-los a promover o crescimento e o desenvolvimento das crianças em ambientes saudáveis e seguros. São apresentadas sugestões de atividades e brincadeiras, de acordo com as características de cada faixa etária da criança, que os cuidadores podem utilizar, conforme o conhecimento das necessidades de suas crianças, sempre procurando resgatar, preservar e promover sua cultura, tradições e experiências.

O guia contém, ainda, indicadores de desenvolvimento agrupados por faixa etária. Os indicadores do desenvolvimento são sinalizadores que permitem conhecer o desenvolvimento da criança na faixa etária que ela se encontra. Para cada grupo etário há, em média, oito indicadores a serem observados, permitindo aos cuidadores visualizar se a criança já consegue realizar tal indicador de desenvolvimento “sozinha”, “com ajuda” ou “ainda não consegue realizá-lo”.

Além do guia, os cuidadores deverão consultar a Caderneta da Criança, que também é uma ferramenta importante para acompanhamento da saúde, do crescimento e do desenvolvimento das crianças. A Caderneta apresenta informações e orientações sobre direitos das crianças e dos pais, registro civil, amamentação, alimentação saudável, vacinação,





crescimento e desenvolvimento, prevenção de acidentes, sinais de perigo e de violências.

Antes de iniciarmos com as orientações para a promoção do desenvolvimento das crianças, vamos conversar sobre alguns pontos importantes de serem observados pelos cuidadores:

Cada criança tem um ritmo próprio para se desenvolver

Os indicadores do desenvolvimento traduzem as habilidades que a maioria das crianças adquirem em determinada faixa etária. Cada uma, no entanto, terá o seu ritmo próprio do desenvolvimento que varia de acordo com seus aspectos biológicos, o ambiente familiar e comunitários em que está inserida, o apoio que seus cuidadores recebem para que possam cuidá-la, entre outros. Nesse sentido, é normal e esperado que algumas crianças “ainda não consigam fazer” indicadores da sua faixa etária” ou, até mesmo, “consigam fazer sozinha” alguns indicadores da faixa etária subsequente. Contudo, se a criança não alcançar os indicadores esperados por repetidas faixas etárias, deve-se dar a devida atenção, pois isso pode indicar um atraso no desenvolvimento integral, ou seja, uma diferença importante entre a idade cronológica e a idade da aquisição de determinada habilidade que precisa ser acompanhada pelos serviços de saúde.



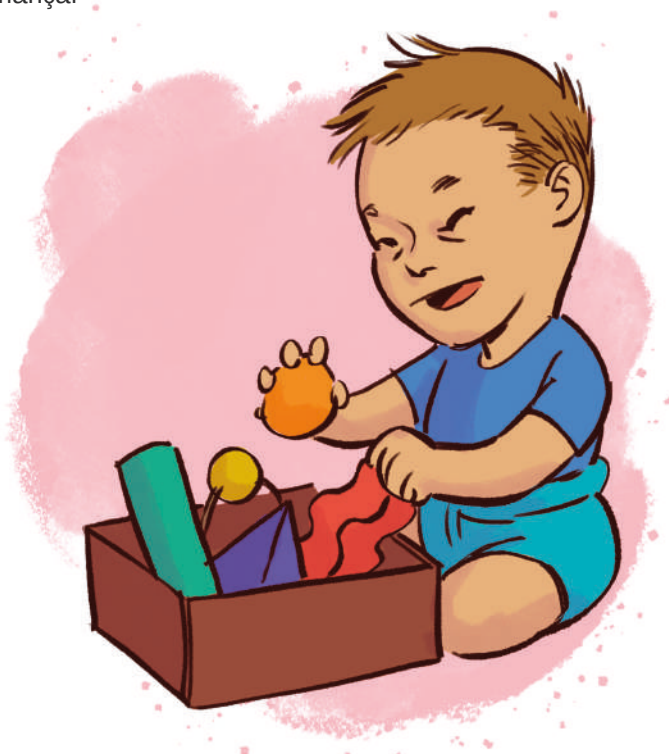


VAMOS FALAR SOBRE...

Quando nasce um bebê com deficiência

Quando ocorre o nascimento de uma criança com algum tipo de deficiência, a família sofre um impacto e precisará lidar com muitos sentimentos e adaptações que surgem a partir dessa notícia. Alguns sentimentos podem surgir como culpa, impotência, medos frente ao futuro e as rotinas dos cuidadores precisarão ser alteradas para atender às demandas do bebê. Aos poucos e com o apoio da família, comunidade e das políticas públicas, a família vai se fortalecendo para o cuidado do novo bebê.

Familiares e cuidadores terão, no Primeira Infância Melhor, um importante apoio para vivenciar esse momento. O programa, junto aos demais serviços da rede, apoiarão a família a acessar seus direitos e a promover o desenvolvimento infantil, de acordo com as necessidades e potencialidades da criança.





Crianças devem ser estimuladas a brincar independentemente do gênero

Na primeira infância, as crianças desenvolvem percepções sobre si e sobre as pessoas à sua volta, pois estão em processo de formação da sua personalidade, manifestam interesses e desejos. A partir disso, é importante compreender que gostos e comportamentos são aprendidos e vivenciados com base naquilo que é oferecido desde a infância, ou seja, as crianças costumam repetir as falas e reproduzir as atitudes das pessoas adultas.

Cabe destacar que vivemos em uma cultura que influencia o modo de vestir, cores para roupas, brinquedos, gostos e até mesmo a profissão das pessoas a partir de uma série de expectativas em relação ao comportamento esperado de meninos e meninas e de homens e mulheres. Exemplos: cor azul, cabelos curtos, brincar de carrinho e ser jogador de futebol para meninos e homens; para meninas e mulheres, cor rosa, cabelos compridos, brincar de princesa, casar e ter filhos ou filhas.

Porém, essas expectativas sobre o comportamento das crianças podem limitar seu desenvolvimento, suas possibilidades e suas habilidades. Pensando em promover um ambiente acolhedor e livre para o desenvolvimento saudável, é recomendado não reprimir ou ensinar que meninos e homens devem ser de um determinado modo e meninas e mulheres devem ser de outro.



Vamos colocar em prática!

- Procure não rotular os brinquedos e as brincadeiras dizendo que são “só para meninos” ou “só para meninas”. As crianças podem e devem brincar com o que gostam.
- Apresente à criança brinquedos diversos, contribuindo para o desenvolvimento de um maior número de habilidades.
- Estimule atividades e brincadeiras que meninos e meninas possam fazer em conjunto, pois isso contribui para a diminuição de preconceitos e promove a igualdade entre homens e mulheres.
- Peça ajuda tanto das meninas quanto dos meninos para realizar as tarefas de casa e cobre o cumprimento delas com a mesma ênfase para ambos.
- Evite comentários que reforcem a existência de “coisas de menina” e “coisas de menino”. Por exemplo: “meninas são delicadas”, “cor-de-rosa é para meninas” ou “meninos não choram”.





1. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DO NASCIMENTO ATÉ COMPLETAR 3 MESES

1.1 Como é o bebê no primeiro mês de vida?

Desde os primeiros dias de vida, o bebê pode ver, ouvir, sentir calor e frio. Também sente o toque na sua pele e pode distinguir alguns odores e sabores. A criança sinaliza suas necessidades, seus sentimentos e suas emoções por meio do choro, pois é o modo que ele encontra de se comunicar. Geralmente, envolve questões como frio, sede, fome, sono, desconforto (roupas apertadas, fraldas sujas, excesso de roupas) ou falta de atenção que você, aos poucos, vai aprendendo a significar. Sendo assim, procure saber qual é o problema e não simplesmente balance a criança para que se acalme no colo. Não a deixe sozinha, procure sempre deixar alguém em sua companhia. Ela também reclama quando precisa do amor de seus pais ou cuidadores e do calor de seus braços.

Ao nascer, sua audição já está bem desenvolvida. A visão irá se desenvolver mais intensamente nos primeiros meses de vida. Pouco a pouco, o bebê vai fixando os olhos nas pessoas e nos objetos que estão próximos de si, seguindo-os com o olhar quando se movem.

Nesse período, ele irá aprender a sorrir, a mover seus braços e pernas e a emitir alguns sons. Também já manifesta reações de alegria frente às pessoas que com ele interagem e que dele cuidam.





1.2 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

- Toda criança precisa ser amada e aprender a confiar. Demonstre segurança e carinho por meio de abraços e beijos.
- Procure olhar nos olhos do seu bebê durante todo o tempo que você estiver cuidando dele. Isto é muito importante para o fortalecimento da relação afetiva.
- Fale com voz suave durante a amamentação, o banho, a troca de fraldas e roupas e em todas as atividades que realizar.

1.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

- Pegue-o no colo, fale com ele suavemente para que preste atenção em você.
- É importante estar atento às respostas dos estímulos propostos. Quando o bebê fixar os olhos no brinquedo, mova-o lentamente de um lado para o outro. Se o movimento for acompanhado pela criança, mova também para cima e para baixo. Aproveite este momento para aproximar e distanciar seu rosto do rosto do bebê. Isto pode ser feito inclusive com a criança deitada de bruços, contribuindo, assim, para que ela levante a cabeça e o tronco. Colocar a criança de bruços favorece o fortalecimento dos músculos do pescoço ao sustentar gradativamente a cabeça.





- Para que seu bebê sinta-se bem, você pode realizar massagens, pois proporcionam relaxamento e bem-estar, eliminam tensões, aliviando cólicas e reduzindo a insônia, o que favorece o vínculo afetivo. A criança sente-se amada e segura por meio dos movimentos suaves realizados pelos cuidadores durante a massagem. O ambiente escolhido para sua realização deve ser tranquilo e com temperatura agradável. Com esta prática frequente, a criança toma consciência do corpo mais cedo, em virtude do estímulo sensório-motor que favorece positivamente o desenvolvimento físico e emocional.
- Fale perto dela de diferentes lugares, para que ela procure de onde vem o som.
- Converse com ela, mesmo quando você estiver em outras partes da casa. Ela poderá não entender tudo que você diz, mas vai ouvir e se sentir bem por não estar sozinha.
- Repita os sons que ela faz (“eee”, “ooo”). Caso ele não emita nenhum som, faça você. Mesmo que ela não imite o que você faz neste momento, logo estará imitando.

1.4 Depois de o bebê completar 1 mês, também podem ser realizadas outras atividades

- Coloque em frente ao bebê um brinquedo leve para que ele o pegue. Caso não o faça no início, coloque o brinquedo em sua mão para que aprenda a segurar.
- Chame-o pelo nome com um tom de voz alegre e sorria para que ele olhe para você. Isto estimula o bebê para que se mova e emita sons. Às vezes ele ficará quieto e olhará fixamente para você. Esta também é uma resposta ao estímulo que você está lhe dando.





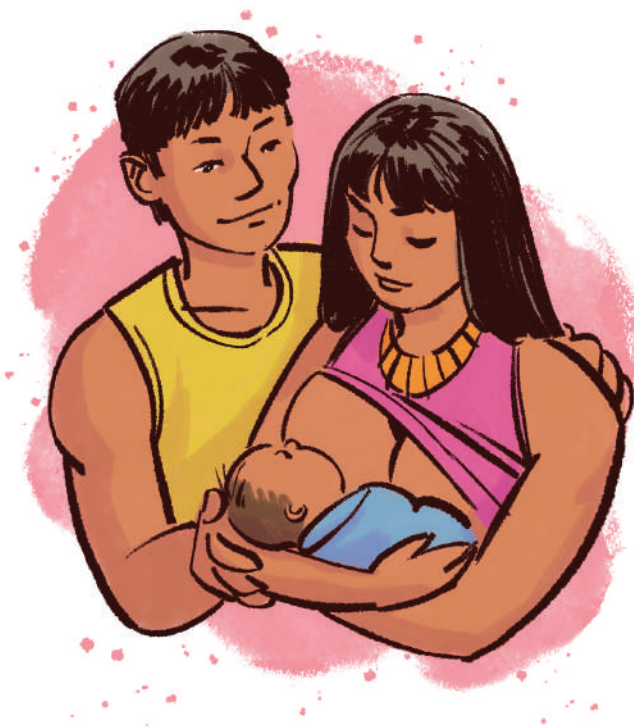
- A música pode auxiliar no desenvolvimento de seu bebê, pois chama sua atenção e estimula a linguagem. Então, se possível, cante para ele canções de ninar quando estiver aconchegado em seu colo. Assim, transmitirá uma sensação de tranquilidade, paz e alegria. Cante em diferentes momentos, seja na hora do banho, seja em qualquer momento em que o bebê estiver perto de você.

1.5 Cuide da saúde da criança

Os cuidados com a saúde do bebê começam na gestação.

Durante a gravidez, a mãe é atendida pela equipe de saúde. Agora, a família continuará a receber as orientações na unidade de saúde.

- O leite materno é o alimento mais completo e equilibrado, pois atende a todas as necessidades de nutrientes e sais minerais da criança até os 6 meses de vida. Depois dessa idade, o ato de amamentar pode e deve ser mantido e a alimentação complementar deve ser introduzida aos poucos.





- Quando possível, é recomendada a amamentação até os 2 anos de idade ou mais. Essa prática ajuda a evitar infecções no bebê e facilita o desenvolvimento e o fortalecimento dos músculos da face, que, mais tarde, ajudarão na mastigação dos alimentos e também na fala, além de contribuir para o desenvolvimento cognitivo da criança.

É importante que família e os cuidadores conheçam os benefícios proporcionados pela amamentação, como a seguir:

Benefícios do aleitamento materno	
Para o bebê:	Para a mãe:
O leite materno é o alimento mais completo que existe	Ajuda a perder peso após o parto
A quantidade de leite pode variar e acompanha as necessidades nutricionais do bebê	Diminui as chances de ter câncer de mama e ovário
É de fácil digestão e não sobrecarrega os rins e o intestino	Diminui o sangramento após o parto
Protege contra várias doenças, pois é rico em anticorpos	É prático, está sempre pronto a qualquer hora e em qualquer lugar
Transmite carinho e fortalece o vínculo entre mãe e bebê.	

- Para amamentar seu bebê, é importante estar em posição confortável. Ofereça o seio quando ele o desejar, sem limite de tempo. Lembre-se que o ideal é você começar a dar de mamar pela última mama oferecida ao bebê, pois esta necessita ser esgotada, para então trocar de peito. Esse cuidado é importante devido à composição do leite materno, pois inicialmente ele aparece com aspecto branco e aguado. Já no final da mamada, torna-se amarelo e gorduroso. É importante para o desenvolvimento do bebê que ele receba ambas as concentrações do leite materno, a do começo e a do final.



- O ato de amamentar está além do oferecimento do leite materno. O momento de alimentar a criança é muito importante para o fortalecimento de vínculos.
- O leite materno é um importante alimento para o bebê, mas, se não for possível, pode-se utilizar as fórmulas à base de leite previamente receitadas pelo profissional de saúde. Nesses casos, a família deve receber informações adequadas sobre qual o melhor alimento para o bebê nesse período. Então, se a alimentação do bebê for feita por meio das fórmulas à base de leite, igualmente, é importante acomodar-se bem para alimentá-lo. Ofereça a fórmula quando ele o desejar, sem limite de tempo.
- Nos casos em que o bebê estiver sendo alimentado com fórmulas à base de leite, limpe diariamente a boca dele com um pano limpo e macio, enrolado no dedo e umedecido com água fervida, fria. Faça com delicadeza para não machucá-lo.
- No bebê com exclusivo aleitamento materno e sem a presença de dentes, não é necessário fazer a limpeza porque o leite materno protege toda a cavidade oral.
- Lembre-se também de que a amamentação estimula o desenvolvimento da musculatura orofacial e a mastigação, facilitando o processo de fala.
- Ao final de cada mamada, você deve colocar seu bebê em pé, junto ao seu colo, com a cabeça acima do seu ombro para que ele possa arrotar. Segure-o no colo por um tempo, realizando massagens circulares em suas costas, esperando ele arrotar, mesmo que demore um pouco.
- O pai pode e deve fazer parte do momento da amamentação, colaborando com o posicionamento do bebê e dando conforto para a mãe. Estes atos estreitam os laços de amor e carinho entre pai e criança e podem contribuir para relações mais positivas.
- Durante o período de amamentação, a mãe deve ingerir muito líquido e, dentro de suas possibilidades, alimentar-se com dieta adequada, de acordo com as orientações da equipe de saúde. Também deve evitar ingerir bebidas alcoólicas, fumar e tomar medicamentos sem orientação.





- É a equipe de saúde que pode contraindicar a amamentação. Nesses casos, a família deve receber informações adequadas sobre qual o melhor alimento para o bebê nesse período.

1.6 Quando existe algum impedimento para a amamentação

Quando não pode ou não consegue amamentar, a pessoa pode sentir-se culpada ou temer ser vista como se não fosse boa o suficiente. No entanto, existem muitas situações em que as mulheres não conseguem ou estão impedidas de amamentar, como no caso de ser portadora do vírus HIV, mães na primeira semana de tratamento de tuberculose, em tratamento de câncer (radioterapia ou quimioterapia), usuárias de drogas, em uso de medicações que são prejudiciais ao bebê, entre outros. O fato de uma mulher não amamentar não significa que ela irá prejudicar seu bebê. Existem outros recursos que podem ser utilizados como alimentação, conforme for orientado pelos profissionais de saúde. Nessas situações especiais, é fundamental incentivar a mulher a oferecer a mamadeira, adotando o mesmo cuidado com que ofereceria o peito, auxiliando-a a compreender que o fato de não estar amamentando não a diminui como mãe. O vínculo entre mãe e bebê vai muito além do ato de amamentar no peito. Ao oferecer a mamadeira, olhando nos olhos do bebê, tendo-o nos braços, falando em tom afetuoso, também estará provendo segurança e proteção, sensações que o bebê tanto necessita.

Nos casos em que a mãe estiver impossibilitada de oferecer a mamadeira, como no caso de necessitar permanecer hospitalizada por alguma intercorrência do parto ou de outra situação de saúde, faz-se necessário identificar alguém que possa assumir esses cuidados, podendo ser o pai da criança ou outro cuidador.

Também é importante saber que a questão nutricional não será afetada, pois existem leites especiais para o recém-nascido e para as diversas etapas do crescimento do bebê.





- As situações de dor, desconforto ou dificuldades em amamentar devem ser levadas à equipe de saúde para que a família receba orientações sobre a melhor conduta a ser tomada.
- A higiene pessoal da mãe é muito importante para ela e para o bebê. É necessário tomar banho diariamente. Os mamilos, no entanto, não devem ser limpos antes da mamada.
- Levar a criança a consultas periódicas. Lembre de levar a Caderneta da Criança.



- Dormir é tão importante quanto a alimentação para o seu bebê. O sono o tranquiliza. É esperado, para essa faixa etária, que a criança durma entre 16 e 20 horas diárias.
- Em dias de calor, vista o bebê com roupas leves e confortáveis. Procure colocá-lo em uma peça ventilada, silenciosa e com pouca iluminação. Evite colocar a criança na cama com você para dormir, pois existe o risco de sufocá-la com seu corpo.





- No primeiro mês de vida, deve-se evitar sair de casa com o bebê ou levá-lo para locais com grande quantidade de pessoas, exceto para consultas, vacinas e exames.
- A casa deve ser mantida sempre limpa e ventilada.

A posição preferencial para dormir é a de barriga para cima. Isso diminuirá o risco de aspiração do leite e a morte súbita. Dessa maneira, se o bebê vomitar ou regurgitar, desencadeará o reflexo de tosse, chamando a atenção de seus pais para o auxiliarem.

- Mantenha as roupas lavadas e limpas. Troque sempre a fralda quando o bebê fizer cocô ou xixi. Cuide para que as pessoas lavem sempre as mãos antes de segurar o bebê.
- Prepare o banho com carinho. A água deve estar morna e em pouca quantidade. Nunca deixe seu bebê sozinho na banheira. Sempre deixe preparado, antes do banho, todo o material que será utilizado (fraldas, toalha, roupas...), para que não precise afastar-se da banheira. Coloque o bebê aos poucos na água. Lembre-se: o banho deve ser um momento agradável e de trocas afetivas, pois é um momento que lembra o período vivido na barriga da mãe. Procure dar o banho em um lugar confortável da casa e mantenha as portas e janelas fechadas nesse momento.
- Durante o banho, fale ou cante suavemente para o bebê, para que ele se sinta seguro e não fique impaciente. Apoie a cabeça em sua mão e seu braço. Não passe sabão diretamente na pele e utilize sabonete





neutro ou de glicerina. É preciso ter cuidado com a temperatura da água, verificando se está morna e agradável para o bebê.

- Lave primeiro o rosto, os olhos e as orelhas somente com água. Depois, lave a cabeça e enxágue. Enxaboe o resto do corpo e enxágue com água. Quando terminar, seque-o suavemente. Não exponha o bebê a correntes de ar.

1.7 Saúde auditiva

Ao nascer, a audição do bebê já está bem desenvolvida. Ele sente prazer em ouvir a voz dos cuidadores e demais familiares.

Para essa faixa etária, espera-se que, quando exposto a sons intensos, acorde e assuste-se, piscando os olhos, contraindo o corpo ou chorando.

Considerando que o primeiro ano de vida do bebê é um período de intensas aquisições, tanto o diagnóstico da perda auditiva quanto a intervenção precoce asseguram benefícios, pois as experiências sonoras nesse período favorecem o desenvolvimento da linguagem, cognitivo e socioafetivo.

Dicas para preservar a saúde auditiva:

- Mantenha as vacinas em dia.
- Não introduza objetos e hastes de limpeza nas orelhas.
- Não retire o cerúmen (a cera do ouvido).
- Evite expor a criança a brinquedos muito barulhentos.
- Mantenha a cabeça do bebê elevada durante a mamada para prevenir inflamação no ouvido.
- A amamentação exclusiva até os 6 meses e complementar até os 2 anos ou mais previne infecções de vias aéreas superiores (pelo nariz ou boca) e contribui para o fortalecimento dos músculos do rosto e boca.
- Durante o banho, evite que entre água nas orelhas.





Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar 3 meses de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.

INDICADORES DO NASCIMENTO ATÉ COMPLETAR 28 DIAS	Presente	Ausente
Abre e fecha os braços em resposta à estimulação (Reflexo de Moro)		
Postura: barriga para cima, pernas e braços flexionados, cabeça lateralizada		





INDICADORES DO NASCIMENTO ATÉ COMPLETAR 3 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Dá mostras de prazer e desconforto			
Sorri frente ao rosto de uma pessoa			
Emite sons como forma de comunicação			
Mantém firme a cabeça quando levantada			
Colocada de bruços, levanta a cabeça e parte do tronco momentaneamente			
Agarra casualmente objetos colocados ao seu alcance			
Fixa seu olhar durante alguns segundos no rosto das pessoas ou nos objetos			
Segue pessoas ou objetos em movimento com seu olhar			
Reconhece e reage à voz da mãe/pessoa cuidadora			



2. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 3 MESES ATÉ COMPLETAR 6 MESES

Nesta fase, as mudanças são facilmente notadas. Você perceberá que o bebê reconhece as pessoas de seu convívio e sorri para aquelas mais íntimas. Por volta dos 6 meses, frente a uma pessoa desconhecida, ele poderá estranhar e chorar. Na interação com o outro, o bebê poderá dar risadas, balbuciar e expressar entusiasmo frente aos brinquedos e aos objetos que lhe são mostrados. O bebê balbucia como forma de responder à voz de quem cuida dele. Durante as brincadeiras, é possível observar que já procura os sons ao redor e mostra interesse por objetos que fazem barulho.

2.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

Ao estimular e dar carinho para a criança você estará propiciando um crescimento saudável e feliz.

- O afeto que você dá ao bebê o ajuda a sentir-se seguro. Fale com ele durante o banho, a troca de roupas ou fraldas, a alimentação e em qualquer outra atividade. Quando ele sorrir, sorria também e o estimule com um beijo ou uma carícia. Mostre que você o ama.





- O bebê também precisa se relacionar com as demais pessoas da família ou pessoas ligadas a ele. É necessário que todos falem com o bebê, sorriam e se comuniquem com ele. O bebê precisa aprender a se conhecer. Sempre que puder, coloque-o em frente a um espelho. Aponte para as imagens refletidas no espelho e as identifique (bebê, mamãe, papai, vovó, entre outros).

2.2 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

- Aproxime-se do bebê. Fale, e quando ele olhar para você, cubra o seu rosto escondendo-se atrás de uma fralda ou pano. Em seguida, retire a fralda e verá que ele procurará por você.
- Você também pode brincar deixando cair um objeto perto do bebê e perguntar a ele onde está o brinquedo. Após, ponha o brinquedo ao alcance de suas mãos e, quando ele for agarrá-lo, coloque a fralda ou o pano por cima, deixando uma parte de fora. Diga a ele que procure pelo brinquedo. Se o bebê não retirar a fralda de cima, tire você. Repita a brincadeira várias vezes.
- O som dos objetos atrai a atenção do bebê. Mova um chocalho na frente dele e depois faça com que ele mesmo o agarre e agite.
- Por meio de brincadeiras, utilize brinquedos e objetos sonoros. O uso desse material permite que também sejam estimuladas as imitações dos sons de animais (“au-au”, “miau-miau”, “piu-piu”).
- Para ensinar o bebê a mudar de posição, coloque do seu lado um brinquedo e o estimule para que o pegue. No princípio, pode ser que precise de sua ajuda, mas rapidamente conseguirá fazer sem auxílio.
- Erga um brinquedo numa altura próxima do bebê e peça que ele o alcance. Distancie e aproxime o brinquedo. Este jogo, além de favorecer seus movimentos, também irá diverti-lo.





- Perto dos 6 meses, sente-o em lugar seguro, apoiando-o entre almofadas, travesseiros, rolinhos ou cobertor. Coloque perto do bebê brinquedos e objetos de diferentes tamanhos, cores e formas, estimulando o bebê para que os pegue. Aos poucos, vá retirando o apoio para que ele se esforce, mantendo-se equilibrado até conseguir ficar sentado sem a necessidade de apoio.



- Cante músicas alegres, com ritmos variados, batendo palmas, sacudindo as mãos e a cabeça. O bebê prestará atenção nos gestos e nos movimentos que você fizer e tentará imitar.

É importante estimular o bebê a reconhecer as pessoas que frequentemente o cuidam e os objetos que estão ao seu redor!





- Invente sons musicais com objetos disponíveis em casa, como: tampas de panelas, garrafas plásticas com pedrinhas dentro, chocalhos com tampinhas de garrafas e diferentes tamanhos de caixa de papelão, que poderão imitar o som de um tambor. **Atenção!** Cuide para que os frascos estejam bem vedados e não haja risco durante o seu manuseio.



2.3 Cuide da saúde da criança

- O leite materno continua sendo o melhor alimento para a criança. Amamente-a quantas vezes ela tiver vontade. Sempre que possível, não dê outro leite ou alimento sem orientação da equipe de saúde.
- Lembre-se, também, de que é por volta dos 6 meses que nascem os primeiros dentes de leite. É importante que, nesta fase, a higiene da boca e dos dentes continue sendo realizada com uma fraldinha umedecida enrolada no dedo.
- Não esqueça: a saúde do dente de leite determina a saúde do dente permanente.
- Nesta fase, é esperado que o bebê durma, em média, 15 horas diárias.





- É importante que o bebê durma no berço ou no carrinho dele, desde que fique bem acomodado. Ele deve dormir com roupas confortáveis.
- O lugar deve ser limpo, ventilado e tranquilo.
- É fundamental que a higiene do bebê e de suas roupas, lençóis, toalhas e cobertores seja bem feita.
- Lembre-se da visita periódica ao serviço de saúde. Leve sempre a Caderneta da Criança, e não esqueça as vacinas.
- Evite acidentes. Não deixe o bebê sozinho na cama ou em lugares que coloquem sua vida em risco. Nesta fase, ele já consegue se virar, mudando de posição.

Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar 6 meses de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.





INDICADORES DOS 3 MESES ATÉ COMPLETAR 6 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Reconhece pessoas próximas e/ou chora na frente de estranhos			
Balbucia e sorri na interação com o outro			
Muda da posição de barriga para baixo para a posição de costas e vice-versa			
Mantém firme a cabeça quando levantada			
Senta com ajuda ou sozinho por algum tempo			
Reconhece a voz de algumas pessoas			
Procura com os olhos objetos à sua frente			
Varia o volume de suas vocalizações			





3. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 6 MESES ATÉ COMPLETAR 9 MESES

A criança está crescendo e, certamente, você tem visto como ela já pode fazer muitas coisas. Seu papel tem sido fundamental, pois a alegria, a felicidade e a saúde do bebê dependem muito de você. Agora ele já pode arrastar-se e/ou engatinhar. Movimenta-se, fica sentado e em pé segurando-se na grade do berço e nos móveis. Ele brinca com objetos de diferentes formas, tamanhos e cores. Estes são importantes, pois a criança os examina, experimenta, guarda e retira de uma caixa ou pote, atira no chão, bate uns contra os outros, coloca uns dentro de outros, segura e transfere objetos de uma mão para outra.

Bebês procuram objetos que foram escondidos perto e gostam de brincar atirando estes objetos repetidas vezes, mas logo reclamando para que alguém traga de volta.

Durante o primeiro ano, está adquirindo habilidades para emitir e compreender os sons. Lembre-se de que o primeiro ano de vida é um período de intensas aquisições. Tanto o diagnóstico da perda auditiva quanto a intervenção precoce asseguram benefícios, pois as experiências sonoras nesse período favorecem o desenvolvimento da linguagem, cognitivo e socioafetivo.

Geralmente, atende quando chamado pelo nome. Reconhece, também pelo nome, as pessoas que estão mais em contato e alguns objetos. Demonstra alegria quando você e outras pessoas da família repetem os sons que ele faz e, ao escutar, tenta imitar.





Já imita sons simples, como: “au-au”, “có-có”, “dá”, “bum-bum”, “miau”, “quá-quá”, “mama” e “papa”.

3.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

- Dê afeto! Lembre-se de que a família é a principal fonte de amor, de segurança e estímulo. O afeto é a base para tudo que o bebê aprende.
- Bebês precisam conhecer outras pessoas. Faça passeios juntos. Vá a lugares como a pracinha, por exemplo. Assim, a criança irá se acostumando com pessoas e lugares não familiares.



- Evite lugares fechados e com muita concentração de pessoas, principalmente no inverno. Nunca a deixe sozinha em um lugar novo para ela nem com pessoas estranhas. Sempre lhe dê segurança.
- Mostre sua imagem no espelho, apontando para ela e dizendo seu nome, assim como o da pessoa que está com ela. Com frequência, bebês tentam tocar em suas próprias imagens, manifestando alegria e produzindo sons.
- Você já sabe que bebês precisam sentir o carinho de todas as pessoas com quem convivem. Fale com ele com doçura, sorria e beije. É importante que todas as pessoas da família brinquem e demonstrem afeto.





3.2 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

É importante que bebês aprendam a segurar os objetos, oportunizando o seu desenvolvimento motor. Sendo assim:

- Os brinquedos oferecidos precisam ser de formas diferentes, terem pontas arredondadas e serem leves, evitando que o bebê se machuque. Podem ser colocados e retirados de bacias, painéis ou caixas. Primeiro, você coloca um e estimula a criança a fazer o mesmo. No princípio, você verá que os movimentos do bebê ainda não estão bem firmes, mas, aos poucos, irão se desenvolvendo.
- Convide o bebê a bater um objeto no outro. Utilize brinquedos de madeira, plástico, borracha ou papelão.
- Brinque de esconder objetos. Cubra os objetos com uma fralda ou pano e pergunte onde está. Caso não encontre, retire para que ele pegue o objeto. Comece a lhe ensinar outros movimentos, como brincadeiras e gestos. Por exemplo, “parabéns para você”, batendo palmas, ou dar “tchau”. Ao conseguir imitar, ele achará graça.

3.3 Estimule o desenvolvimento da linguagem

- Repita os sons que o bebê fizer e espere que ele responda. Quando responder, sorria para que ele sorria também e continue na brincadeira. No dia a dia, chame a criança pelo nome, bem como as demais pessoas da família, para que aprenda a identificá-la.
- Ao final da faixa etária, bebês já podem conseguir falar palavras simples, como “mama” e “papa”. Se ainda não estiver fazendo, logo o fará.
- Continue explorando e nomeando as imagens no espelho. Brinque com a criança, mostrando as partes do corpo dela, como, por exemplo: pés, nariz, boca e orelhas.
- Conte histórias com gravuras grandes e coloridas. Como sugestão, utilize figuras de animais que são familiares à criança, como vaca, cavalo, pássaro, gato ou cachorro. Figuras de carro, caminhão e avião também podem ser utilizadas. Lembre-se de imitar os sons de todos esses objetos e animais.

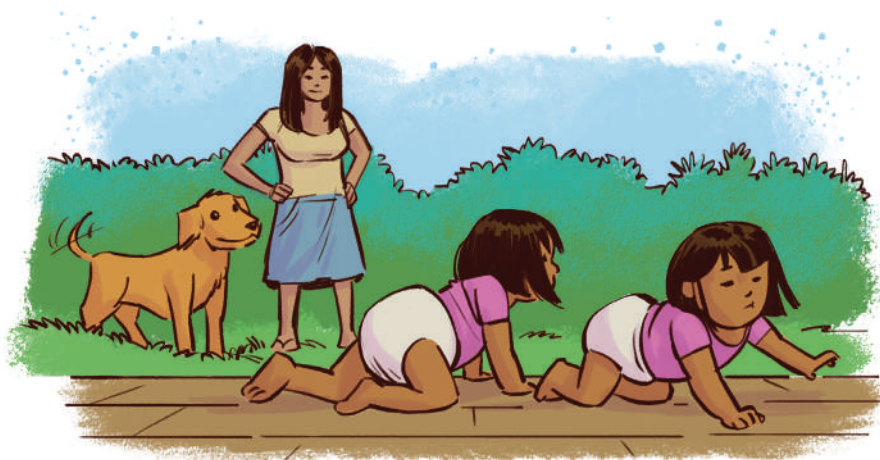




Nesse período, a criança procura de onde vêm os sons. As brincadeiras da faixa etária anterior devem continuar sendo realizadas, enfocando as onomatopeias (ex.: sons de gato, carro, cavalo, cachorro, passarinho).

3.4 O bebê logo deverá começar a engatinhar e a ficar em pé

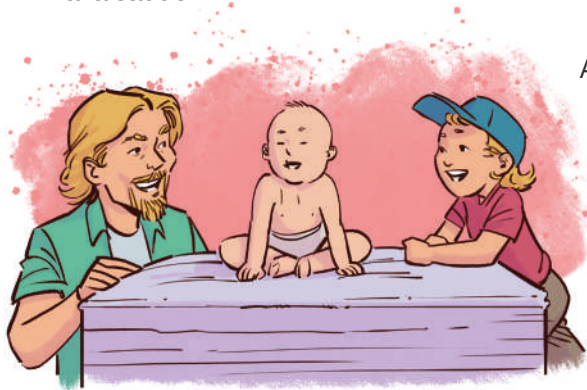
- Coloque o bebê no chão e mostre brinquedos que chamem sua atenção para que os alcance. Depois, mude o brinquedo de lugar para que engatinhe em diferentes direções. Sente você também no chão e peça para que o bebê passe por cima de suas pernas. Você pode estimular o bebê a engatinhar. Quando estiver sentado, coloque seu bebê no chão perto de uma cadeira, sofá ou mesa. Ponha um brinquedo sobre o móvel e o estimule para que se levante e pegue. Ajude, se necessário. Caso esteja em pé, coloque o brinquedo no chão e peça a mesma coisa.
- Amarre um brinquedo com um cordão e puxe. Assim, você estará estimulando-o para que engatinhe em direção ao brinquedo. Lembre-se de que as brincadeiras com cordas, fios ou cordões devem sempre acontecer na presença de uma pessoa adulta.





3.5 Cuide da saúde da criança

É importante que você saiba que, a partir dos 6 meses, bebês começam uma nova etapa na alimentação e, mesmo que o leite materno continue sendo o alimento principal, você já pode oferecer novos alimentos, de forma lenta e gradual, segundo orientação da equipe de saúde. De preferência, não ofereça frituras e nada preparado fora de casa. Utilize temperos simples (tomate, cebola) e não use nada picante. O sal em excesso também faz mal à saúde.



Até os 6 meses, o leite materno exclusivo é o alimento ideal para bebês. Ele oferece tudo o que as crianças precisam para crescer e se desenvolver, sem necessidade de nenhum outro alimento, nem mesmo água. Além

disso, por meio do leite materno, bebês têm contato com os sabores da comida consumida pela mãe. Isso facilita a aceitação dos alimentos que passará a receber.

Em torno dos 6 meses, bebês precisam começar a receber outros alimentos, além do leite materno, pois necessitarão de mais nutrientes do que o leite sozinho oferece. Sabores, texturas, cheiros e cores dos alimentos também ajudam no seu desenvolvimento. Neste momento, a maioria dos bebês estão prontos para receber novos alimentos, que devem ser introduzidos gradualmente e com a orientação de profissionais de saúde. Bebês, nessa fase, são capazes de fazer movimentos de mastigação mesmo antes de surgirem os primeiros dentes, demonstram interesse pelos alimentos e gostam de participar das refeições familiares.

Ofereça pedacinhos de alimentos macios para que os pegue com suas próprias mãos. Estimule-o a pegar com o indicador e o polegar.





A alimentação deve ser um momento de experiências positivas, aprendizado e afeto! O ambiente acolhedor, tranquilo e a boa relação entre o bebê e a pessoa que cuida dele podem influenciar de forma positiva a aceitação dos alimentos. É fundamental que quem alimenta o bebê tenha relação de afeto e confiança com ele, e, claro, paciência. Este é um processo de aprendizagem que demanda tempo, e isso deve ser considerado na organização da rotina do bebê e da família.

Nesse período, o leite materno pode ser ofertado sempre que o bebê quiser. Logo no início, os novos alimentos podem ser fornecidos antes das mamadas no peito. Se ele estiver agitado ou choroso, amamentar pode ser uma forma de acalmá-lo antes de oferecer outros alimentos.



O Ministério da Saúde construiu os 10 Passos da Alimentação Complementar Saudável, que constam na Caderneta da Criança e devem ser consultados, pois fornecem orientações referentes à adequada alimentação para o seu bebê.

Pode ser que o bebê durma após a mamada; não há problema. Nesse caso, no próximo horário de refeição, deve-se começar pelos outros alimentos. Esse é um período de transição. Por isso, as pessoas que cuidam devem observar qual a melhor estratégia a ser utilizada para que o bebê continue mamando no peito e também aceite novos alimentos.

Algumas dicas importantes:

- O sabor natural dos alimentos é o mais recomendado para bebês. Não deve ser utilizado açúcar ou mel na alimentação. No futuro, quando surgirem os primeiros dentinhos, esse hábito poderá provocar muitas cáries. Aos 9 meses, ofereça uma canequinha para brincar e ir se acostumando a manuseá-la.
- Lave bem as mãos antes de preparar e alimentar o seu bebê. Os utensílios devem ser bem lavados. Passe água fervendo e proteja-os de moscas, animais, insetos e poeira.





- É esperado que bebês durmam em torno de 14 horas diárias nesse período.
- Com a introdução de alimentos complementares, é importante que bebês recebam água nos intervalos das refeições. A água deve ser filtrada ou fervida.
- A higiene deve ser mantida durante toda a infância.
- Não o deixe solto na água. Quando o banho for de banheira, tenha cuidado redobrado!
- Lave as mãos do bebê antes e depois das refeições. Estimule-o a sentar-se para receber a alimentação. Preferencialmente, o bebê deve sempre ser alimentado no mesmo local, para que aos poucos comece a compreender como se estabelece a rotina da família.
- Continue com as visitas periódicas à Unidade Básica de Saúde, não se esquecendo de levar sempre a Caderneta da Criança. Assim, você receberá orientações e esclarecerá suas dúvidas. Não atrase as vacinas e evite o contato da criança com pessoas doentes.
- Pense sempre na segurança do bebê. Evite deixar ao alcance dele qualquer objeto pequeno que possa ser colocado na boca, no nariz ou nas orelhas.
- Cuide para que, quando estiver engatinhando, não se aproxime de lugares ou móveis perigosos.
- Cubra tomadas, não deixe toalhas de mesa com as bordas penduradas, cabos de panelas para fora da mesa e do fogão, fios elétricos pendurados. O bebê pode puxar e derrubar em cima dele o que está sobre a mesa ou dentro da panela.
- A cozinha deve ser um lugar onde o cuidado com bebês deve ser redobrado.
- Guarde medicamentos e material de limpeza em locais altos e, de preferência, fechados com chave.
- Procure colocar grades ou telas de proteção nas janelas, nas escadas ou nas sacadas para evitar acidentes.
- É importante que a pessoa que cuida do bebê, enquanto você trabalha fora de casa ou sai por qualquer outro motivo, seja de sua inteira confiança. Nunca deixe a criança com pessoas que você não conheça bem.



Conforme o quadro a seguir, observe o que bebês podem fazer **ao final dos 9 meses de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ele estará fazendo.

INDICADORES DOS 6 MESES ATÉ COMPLETAR 9 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Começa a arrastar-se e/ou engatinhar			
Senta sozinho e conserva o equilíbrio			
Agarra pequenos objetos com dois dedos			
Coloca e tira objetos de diferentes tamanhos em uma caixa ou recipiente de boca larga			
Procura objetos que lhe chamam a atenção quando alguém os esconde propositalmente			
Brinca de atirar e buscar objetos			
Emite sons e imita outros que ouve			
Presta atenção quando ouve seu nome			
Segura e transfere objetos de uma mão para outra			

4. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 9 MESES ATÉ COMPLETAR 12 MESES

Com a sua dedicação e ajuda, a criança já pode fazer muitas coisas. Pegar, atirar, colocar e retirar objetos de caixas ou potes. Pode cumprir ordens simples, como: “vem aqui”, “pega o brinquedo”, “me dá” e “tchau”, quando acompanhadas de gestos.





Dê ordens simples sempre com a voz suave e carinhosa. Caso não responda à ordem, repita em outros momentos com calma até obter resposta. A criança pode expressar alegria e tristeza e reconhecer emoções de outras pessoas. Nesta fase, o bebê olha os rostos ao seu redor para ver a reação frente ao que ele está fazendo, é capaz de dar pequenos passos com auxílio de adultos ou apoiando-se em móveis. Por volta dos 12 meses, já pode caminhar sozinho.

Nesse período, o bebê aponta quando perguntado onde estão as pessoas ou os objetos, tampa e destampa caixas redondas para pegar brinquedos e reconhece sua própria imagem no espelho e a de quem está com ela.

A partir dessa faixa etária, suas habilidades auditivas também já estão bem desenvolvidas.

4.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

- Dê carinho.
- Retribua os sorrisos da criança. Atenda quando ela chamar para que se sinta segura e feliz.
- Leve o bebê para passear, para que se acostume com outras pessoas. Não o deixe sozinho com pessoas e em lugares estranhos.





4.2 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

Você verá que a criança já entende muitas palavras e que gosta de repeti-las. Você pode ajudá-la a desenvolver a linguagem conversando com ela:

- Dê ordens simples como: “me dá a mão”, “vem aqui”, “traz o brinquedo”, e faça perguntas como: “onde está a vovó?”, “onde está o cachorro?”.
- Quando você repetir os sons que ela produz, comece a combinar com palavras como: “mamãe”, “papai”, “vovó”. Dessa forma, pouco a pouco ele irá repetir as palavras.
- Estimule o bebê a manter um diálogo. Quando ele estiver falando, fique em silêncio, prestando atenção ao que ele diz e demonstrando interesse. Só depois que ele terminar, responda com alegria e carinho, mesmo que, muitas vezes, não entenda o que ele disse.
- Cante músicas com diferentes ritmos, incentivando o bebê a dançar, movimentar o corpo e seguir no balanço da música.
- Quando o bebê pedir algo, apontando com o dedo, pronuncie o nome do objeto para que ele comece a se acostumar com o nome e repita com você.
- O bebê já sabe identificar as partes do corpo. O uso de música infantil favorece a prática dessa atividade.
- Coloque o bebê sentado no seu colo e mostre fotos, revistas e livros, conversando sobre eles e imitando os sons do que vê. Aproveite esses momentos também para estimular o bebê a soprar velinhas, plumas e papéis.
- Estimule-o a brincar de faz de conta, com atividades como: alimentar ou ninar uma boneca, passear com um cachorro de pelúcia, pentear um ursinho, entre outras. Peça a ele que faça o mesmo.



4.3 O bebê está quase caminhando

- Estimule o bebê a caminhar sozinho, segurando em suas duas mãos e depois apenas em uma. É normal que caia ou perca o equilíbrio. Ajude-o a levantar-se para que continue tentando caminhar. Lembre-se da importância de transmitir confiança e segurança. Não faça das quedas e dos tropeços um grande problema.
- Quando ele estiver em pé, apoiado em algum móvel, ofereça algum brinquedo para que ele se solte e caminhe, com muito cuidado.



- Ofereça brinquedos para que ele os coloque em um pote ou uma caixa. Depois, peça que retire e coloque em outra vasilha. Lembre-se de que você deve estar presente e ter muito cuidado para que o bebê não coloque qualquer objeto na boca, no nariz ou das orelhas.





4.4 Cuide da saúde da criança

Embora o leite materno continue a ser importante para o bebê, a comida começa a ter uma maior contribuição para atender às necessidades de nutrientes e energia que ele precisa para seu crescimento. Então, neste momento, deve-se ter muita atenção aos sinais de fome e saciedade do bebê e à quantidade de comida que está comendo. Oferecer almoço, jantar e dois lanches/merenda de frutas por dia.

Agora você vai notar que o bebê começa a selecionar os alimentos. Isso é normal. Não o force. O bebê comerá o suficiente para saciar a sua fome.

- Durante as refeições, deve-se permitir que o bebê pegue os alimentos com as mãos. Esse procedimento estimula o olfato, o paladar e favorece o contato com as diferentes texturas e consistências.
- Permita que ele participe da sua refeição. Dê a ele outra colher, não importa que se suje. Nos intervalos entre as refeições, você pode oferecer água na canequinha.
- Ao alimentar a criança, evite dizer frases do tipo: “se raspar o prato todo, vai ganhar sobremesa!”, “vou ficar tão triste se você não comer!”, “se você não comer, vou te castigar”, “por favor, só mais uma colherinha!”.
- Lave com frequência as mãos do bebê, principalmente antes e depois da alimentação.
- É esperado que o bebê durma, em média, 13 horas diárias.
- Continue com as consultas periódicas ao serviço de saúde. Não esqueça a Caderneta da Criança. Faça todas as vacinas; elas previnem doenças importantes.
- Não o deixe sozinho em locais com água, como tanques, piscinas, baldes e bacias. Não permita que ele fique sozinho na cozinha ou em lugares que ofereçam perigo.



Conforme o quadro a seguir, observe o que o bebê pode fazer **ao completar 12 meses de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ele estará fazendo.

INDICADORES DOS 9 MESES ATÉ COMPLETAR 12 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Dá pequenos passos com apoio			
Manuseia, atira e pega brinquedos			
Pode fazer coisas simples, como ninar uma boneca			
Tampa e destampa caixas redondas			
Cumpre pequenas ordens, como “pega o brinquedo” ou “me dá”			
Emprega pelo menos uma palavra com sentido			
Faz gestos com a mão e a cabeça (não, tchau, bate palmas)			



5. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 12 MESES ATÉ COMPLETAR 2 ANOS



Considerando que o período de desenvolvimento da criança entre os 12 e os 24 meses de idade é longo, acelerado e permeado de transformações socioafetivas, motoras, cognitivas e na linguagem, optou-se por subdividir esta etapa de desenvolvimento em dois períodos: dos 12 meses até completar 18 meses e dos 18 meses até completar 24 meses de vida.

Algumas crianças com um ano já caminham, enquanto outras irão caminhar ao longo dessa faixa etária. Nesta fase, a criança está em constante movimento, e mesmo que caia com frequência, pouco a pouco vai ganhando segurança. Inclusive, perto dos 2 anos, chega a subir e descer degraus baixos, além de segurar 1 brinquedo enquanto caminha. Utiliza a colher, o copinho e quer comer e beber sozinha. Gosta de arrastar as coisas, chutar e atirar a bola, mesmo que, às vezes, ela escorregue de suas mãos. Quer conhecer e pegar tudo que a rodeia e está ao seu alcance. Já associa as formas, as cores e os tamanhos dos objetos. Ao final desse período, algumas crianças já conseguem fazer muitas coisas sozinhas. Ajudam na troca das roupas, das fraldas e até no banho, além de imitar os adultos em atividades como dar de comer a uma boneca, pentear o cabelo e rotinas diárias, como varrer ou lavar.





Utiliza pelo menos duas palavras para expressar uma ideia. Por exemplo, se tem fome, fala “quero papá”. Mesmo não tendo pronúncia correta, sua linguagem pouco a pouco vai se desenvolvendo, e por volta dos 2 anos, pode falar frases de até três palavras, além de cumprir, ao mesmo tempo, até três ordens simples, por exemplo: “vá até o quarto, pegue o sapato e traga para mim”.

A criança gosta de sentir seus pais por perto e o carinho que lhe dedicam.

5.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

Todas as crianças precisam se sentir amadas. Demonstre seu amor. Elas sentem seu carinho quando são abraçadas, beijadas e quando acham graça de suas travessuras.

- Mostre à criança, com carinho, o que ela pode ou não fazer. É importante que todos na família evitem ordens contraditórias, não discutindo em sua frente. Tenha paciência. Evite gritar ou castigá-la.
- Nessa fase, às vezes a criança tem dificuldade de dividir objetos. Evite criticá-la; pouco a pouco, ela aprenderá a compartilhar o que possui com outras crianças e pessoas que convivem com ela.
- É necessário que a criança, desde pequena, aprenda a utilizar algumas regras simples de convivência nos seus relacionamentos. Ensine-a quando deve dizer “obrigado”, a cumprimentar as pessoas na chegada e na saída dos lugares aonde for.
- Oriente a criança para que recolha seus brinquedos quando terminar a brincadeira. Demonstre satisfação e alegria sempre que ela fizer isso.





5.2 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

Este é um momento muito importante para o desenvolvimento integral da criança. Você pode ajudá-la nessa tarefa:

- Procure falar de forma mais clara e correta possível. Se ela pedir algo por gestos, faça com que diga o que quer.
- Dê a ela pequenas tarefas, como buscar o sapato ou pegar a bola e atirá-la.
- Pergunte à criança qual é o seu nome. Mesmo que ela não responda, pouco a pouco o fará. Peça que mostre onde está seu nariz, sua boca ou outra parte do corpo. Isso também pode ser feito com um boneco.
- Quando passear com ela, fale sobre as coisas que veem. Faça com que preste atenção no que existe ao seu redor.
- Mostre à criança livros de história, fotos, revistas e fale sobre personagens, objetos ou animais que aparecem. Peça que imite os sons dos objetos ou animais, como, por exemplo, “tic-tac”, “piu-piu” e “au-au”. Aproveite esses momentos para contar histórias curtas e simples, porque o seu tempo de concentração é muito pequeno.
- Ofereça caixas e potes de diferentes tamanhos para que coloque um dentro do outro.
- Estimule a criança a construir torres com três elementos, utilizando caixas ou latas, de tamanhos pequeno, médio e grande. O mesmo pode ser realizado com blocos de madeira ou plástico.

Ofereça caixas, potes e frascos para que a criança abra e feche. Primeiro caixas sem tampa fixa, por exemplo: caixa de sapato pequena, para que tampe e destampe. Ao final da faixa etária, podem ser oferecidos frascos de plástico com tampa de rosca para que também tampe e destampe.



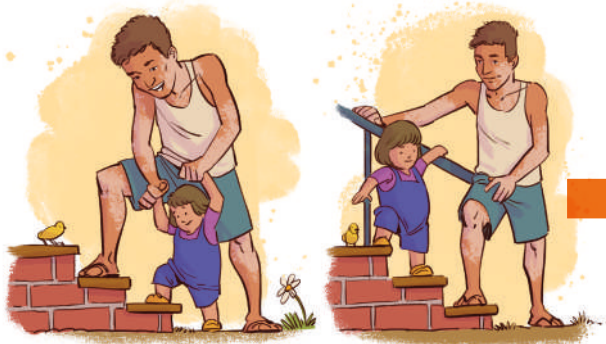


- Como criança gosta de brincar com água, encha um pote e coloque seus brinquedos dentro. Brinque com ela de passar a água de um brinquedo para o outro. Depois, com uma concha, brinque de tirar todos os brinquedos de dentro da água. Lembre-se de que a presença de pessoas adultas é fundamental nas brincadeiras com água.
- Na presença de uma pessoa adulta, ofereça um carrinho para ser puxado por uma corda ou várias caixas unidas por um fio. É muito importante estimular os movimentos dos dedos e das mãos. Para isto, prepare uma caixa com uma pequena abertura em cima e pequenos pedaços de cartão, para que a criança os coloque dentro da caixa. Esta atividade é prazerosa e divertida. Fique junto da criança quando estiver realizando esta brincadeira e evite que ela coloque pequenos objetos na boca.
- Ofereça giz de cera com espessura grossa e folhas de papel de tamanho grande para que a criança rabisque. Ela ainda não está fazendo desenhos definidos, pois, nesse momento, a sua expressão gráfica se dá por meio de rabiscos. Lembre-se de que você tem que estar por perto para evitar que ela machuque os olhos ou coloque os objetos na boca.
- Ensine a criança a amassar pedaços de papel para fazer bolas e jogar com elas. Considerando que rasgar papéis é uma atividade que agrada às crianças, isso não será difícil de realizar.
- Quando ela caminhar com certa segurança, faça com que carregue um brinquedo enquanto caminha. Você também pode ajudá-la a passar por cima de algum brinquedo ou objeto pequeno no chão.
- Com vários brinquedos e objetos colocados lado a lado, forme um caminho em linha reta e peça para que a criança ande no meio.
- Aproveite todas as oportunidades para que ela suba e caminhe por lugares de pouca altura, como cordão de calçada, por exemplo.





- Ensine a criança a subir e descer degraus baixos. Para ajudar, segure-a pela mão.
- Jogue bola com ela. Peça que ela busque e a atire para você. Você pode colocar a bola no alto, para que ela tenha que esticar os braços para pegá-la, ou no chão, para que se agache e pegue.
- Continue cantando músicas com ritmos diferentes, produzindo os sons dos objetos e/ou brinquedos.
- Faça com que imite os sons que ouve no dia a dia, como o “pocotó, pocotó” do cavalo; o “muuu” da vaca; o “tchichch” da água da torneira ou o “bi-bi” da buzina do carro.
- Conte histórias com frases curtas; ela se interessa ainda por figuras grandes e coloridas e pelos personagens da história.
- Você pode aproveitar caixas de remédio e de leite, por exemplo, para criar fantoches com o rosto dos personagens da história. A criança gosta muito de brinquedos que se movem e falam.
- Utilize brinquedos suspensos no ar que a criança possa empurrar e pegar de volta. Isso auxilia no fortalecimento dos braços e das mãos.



5.3 Cuide da saúde da criança

Grandes mudanças ocorrem a partir de um ano. Uma delas é a redução da velocidade do ganho de peso. No primeiro ano, a criança triplica de peso. Por exemplo, uma criança que nasce pesando três quilos passa a pesar aproximadamente nove quilos ao completar um ano. Dos 12 aos 24 meses, ela ganha em média três quilos no ano todo. A criança também aprende a andar e fica bastante curiosa com o ambiente ao redor. Isso faz com que a hora da refeição e os alimentos se tornem menos interessantes.





- Aprende a falar e já consegue pedir os alimentos de sua preferência, controla melhor a colher e segura o copo com as duas mãos, desenvolvendo a capacidade de se alimentar sozinha.
- A alimentação da criança está mais semelhante à de toda a família. Evite os alimentos fritos. Para ensiná-la a mastigar bem, não moa a carne. Para estimular a mastigação e a musculatura orofacial, os alimentos devem ser cortados em pedaços bem pequenos e não devem ser liquidificados ou amassados. Novos dentes surgem e a capacidade de triturar alimentos mais sólidos melhora ainda mais.
- A hora da alimentação deve ser tranquila, de modo a não desconcentrá-la. Lembre-se de que é natural que a criança coma devagar e em quantidade suficiente para a sua necessidade.
- Ensine a criança a comer sozinha. Sente-a na sua cadeirinha e ofereça a ela uma colher para que se alimente. Não faz mal que se suje. Perto dos dois anos, é muito provável que já saiba se alimentar sem auxílio. Lembre-se de lavar as mãos dela antes e depois das refeições.





- Os alimentos devem ser servidos separadamente no prato para que a criança identifique as diferenças de sabor, cor, temperatura e aroma deles.
- A melhor forma de saber se o alimentado ofertado à criança é suficiente deve ser a avaliação do peso e da altura na curva de crescimento. Essa avaliação deve ser acompanhada por profissionais de saúde e registrada na Caderneta da Criança. Se o crescimento for o esperado, é sinal de que a alimentação está adequada.
- Por volta dos dois anos aproximadamente, a criança dorme entre 12 e 13 horas por dia. Para dormir, coloque-a em lugar tranquilo e agradável. Além disso, evite que ela fique agitada ou irritada antes de dormir. Procure manter uma rotina nos horários de repouso.
- Procure deitá-la sempre na mesma hora, na cama dela. Cante e/ou conte histórias. Caso chore, atenda-a na sua própria cama. Não é aconselhável que a criança durma na cama dos adultos.
- Banho é um momento de descontração para a criança. Compartilhe as brincadeiras com ela nesse momento.
- É muito importante manter não só a higiene da criança, como dos demais membros da família e também da casa, pois auxilia na proteção à saúde de todo mundo.
- A limpeza dos dentes é fundamental para que se mantenham saudáveis. Escove os dentes da criança diariamente e permita que ela também escove, para que comece a aprender a usar sua escova. O creme dental com flúor ajuda a prevenir as cáries, mas não deve ser engolido; use pouca quantidade de creme dental.
- Caso a criança tenha o costume de chupar bico ou o dedo, você pode eliminar aos poucos esse hábito, porque provoca malformações em suas arcadas dentárias. Sugere-se que, durante o sono, você retire o dedo ou o bico da sua boca.
- Certamente, a criança ainda não avisa antes de fazer xixi e cocô. Não brigue por isso. A partir de um ano e seis meses você pode estimulá-la a ir ao banheiro. Observe o horário do dia em que ela costuma fazer suas necessidades e, todos os dias, perto desta hora, leve-a ao





banheiro. Pouco a pouco, irá aprender a dizer “xixi” e “cocô”, mesmo que, às vezes, diga só depois de fazer.

- Durante a noite, observe se há a necessidade de troca de fraldas.
- Ao final dessa faixa etária, a criança já caminhará por toda a casa e terá curiosidade em conhecer tudo. Fique atento aos seus movimentos. Evite acidentes domésticos, não deixando que fique sozinha em balcões, escadas, janelas ou outros lugares que ofereçam perigo. Na rua, segure sempre em sua mão. É importante que o bebê esteja sempre usando calçados, evitando, assim, as parasitoses e os vermes.
- Lembre-se de levar a criança às consultas periódicas do serviço de saúde, pois suas orientações são muito importantes. E não esqueça de levar a Caderneta da Criança.



Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar 18 meses (um ano e seis meses) de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.

INDICADORES DOS 12 MESES ATÉ COMPLETAR 18 MESES	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Caminha com equilíbrio			
Chuta uma bola			
Tampa e destampa caixas			
Combina pelo menos duas palavras			
Segura o copo com a própria mão			
Monta uma torre com dois elementos			

Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar 24 meses (dois anos) de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.

INDICADORES DOS 18 MESES ATÉ COMPLETAR 2 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Sobe e desce degraus baixos			
Monta uma torre com no mínimo três elementos			
Tampa e destampa frascos com rosca			
Fala frases com três palavras			
Nomeia alguns objetos cotidianos			
Começa a utilizar pronomes (ex.: meu, teu)			
Segura um brinquedo enquanto caminha			
Come segurando o talher com a própria mão			
Cumpre simultaneamente até três ordens simples			



6. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 2 ANOS ATÉ COMPLETAR 3 ANOS

Nesta idade, a criança já corre com segurança e pula com os dois pés juntos e/ou fica num pé só. Seus movimentos, principalmente os das mãos, estão se aperfeiçoando. Isto se nota na forma como leva o copo e a colher à boca, escova os dentes e rabisca em folhas de papel. Deseja fazer o que os adultos fazem, brincando que é a mamãe, o papai, o motorista, entre outros. Gosta de realizar as coisas por si e, com frequência, expressa verbalmente “eu sozinha”. Como não pode fazer tudo o que quer, às vezes fica impaciente.





Interessa-se por tudo, é inquieta e curiosa. Começa a se dar conta de que os objetos não têm a mesma cor, forma e tamanho. Seu vocabulário aumenta e já se expressa por meio de frases com quatro ou mais palavras. Compreende o significado das diferentes palavras e interessa-se por pequenas histórias que você conta. Relaciona-se bem com um maior número de pessoas e começa a gostar da companhia de outras crianças.

6.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

Todos precisamos amar e ser amados. A criança, mesmo não sendo mais bebê, continua precisando de sua ternura e demonstrações de carinho que fazem com que se sinta feliz e em segurança. Para isso:

- Trate-a com carinho; console quando for necessário.
- Sorria e aprove seu bom comportamento com um gesto, um olhar ou um beijo.
- Deixe ela brincar bastante. Brinque junto sempre que possível. Prepare um lugar para que faça sozinha o que já sabe fazer. Ajude somente quando ela precisar.
- Deixe que brinque com outras crianças. Assim, aprenderá a se relacionar e compartilhar os brinquedos.
- Ensine-a a cumprimentar, despedir-se, dizer obrigado e pedir desculpas quando for o caso.
- Respeite seu modo de ser e seus sentimentos. Aceite como ela é. Não exija que seja uma “criança modelo”.





6.2 Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia

É importante ensinar a criança a amar a natureza. Para isso:

- Fale para ela das plantas e dos animais que estão ao seu redor para que admire sua beleza, utilidade e para que conheça a necessidade de preservar.
- Mostre como se planta e se cuida das folhagens. Permita que ajude a cuidar junto com você.



6.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

- A criança gosta de correr, saltar, jogar bola etc. Tudo isso contribui para que cresça saudável e forte. Seus movimentos podem ser mais coordenados. Crie novas possibilidades levando-a ao parque, campo ou mesmo em casa.
- Sente-se no chão com as pernas abertas e peça para que ela corra e passe saltando por cima de suas pernas. Ainda com você sentado no chão, peça à criança que suba pelas suas pernas, engatinhando.
- A criança gosta de jogar bola. Aproveite e peça para que ela atire e tente derrubar com a bola algum brinquedo grande (estilo boliche ou garrafa pet), ou, ainda, atire a bola de modo que caia dentro de uma caixa. No princípio, pode não conseguir, mas logo conseguirá.
- Ofereça papel com folha grande e giz de cera com espessura grossa para que rabisque. Ela também pode desenhar com giz, ou, ainda, na terra com o dedo. Nesta fase, a criança já coloca intenção no desenho. Pergunte o que ela quis desenhar. Mesmo que não esteja claro para você, elogie e estimule.





- Ensine a criança a fazer tortinhas, bolachinhas, massinhas com barro ou areia úmida.
- Ofereça a ela pedaços de papel ou revistas para que amasse e faça bolas de diversos tamanhos.
- A criança já se expressa bem. Surpreende a cada dia com uma nova palavra. Você pode ajudá-la a falar ainda melhor.
- Coloque dentro de uma caixa ou saco alguns brinquedos ou objetos. Peça que tire um por um e pergunte a ela “o que é?”, “como é?”, “o que ele faz?”, “para que serve?”. Além de gostar da brincadeira, imitará os movimentos e sons dos objetos e animais.
- Outro jogo é o de colocar alguns brinquedos em frente à criança para que ela os veja e toque. Peça que feche os olhos e retire um brinquedo do grupo. Depois, peça que abra os olhos e diga qual está faltando.
- Um fantoche desperta na criança alegria e desejos de falar. Faça com que ela se mova, pergunte seu nome, o do seu pai, o da sua mãe ou o dos familiares, o que faz, onde se encontram e outras questões.
- Continue ensinando músicas e histórias simples para que ela aprenda e repita. Além disso, a criança pode falar sobre os personagens da história.
- Dê vida aos acontecimentos da história que estiver contando. A criança tem facilidade de imaginar, por exemplo, um cabo de vassoura sendo um cavalo, qualquer objeto redondo sendo a direção de um caminhão, um pedaço de corda no chão sendo uma cobra ou um jacaré.
- Utilize elementos da natureza para contar uma história. Aproveite a mesa da cozinha para montar um cenário, utilizando pedrinhas, galhos de árvore, tocos de madeira, grama seca, entre outros. Lembre-se de solicitar o auxílio da criança na escolha e busca deste material.





- Aproveite caixas de diversos tamanhos para serem utilizadas nas brincadeiras com a criança. Com imaginação, estes objetos podem ser transformados em uma casa, uma escola, um galpão ou uma garagem.
- Ensine a criança a soprar e formar bolinhas de sabão. Essa brincadeira possibilita movimentos com a língua e a boca que ajudarão no desenvolvimento da linguagem e da fala.
- Nesta fase, a criança pode ter medo de “seres” da sua imaginação, como monstros e bruxas. Evite xingar ou humilhar a criança.
- Tente fazer com que se sinta segura, protegida a seu lado e ao lado dos familiares. Algumas crianças ficam com medo de se aproximar de palhaços ou pessoas fantasiadas; não insista. Procure não assustar dizendo que podem vir pegá-la caso não se comporte bem.

Como você deve ter percebido, a criança realiza tarefas complexas, como tampar e destampar potes, pescar coisas e objetos que flutuam. Além de agradáveis, essas brincadeiras contribuem para o desenvolvimento integral da criança. Participe destas atividades.



- Encha uma bacia com água e coloque vários objetos que flutuam para que ela “pescue” com uma concha.
- Se possível, quando houver areia limpa, junte para que a criança possa encher potinhos utilizando uma colher grande.
- Caso tenha um martelo de brinquedo ou algo parecido, dê à criança para que aprenda a martelar.



- Aproveite quando um objeto cai de um móvel para que ela ajude a pegá-lo. Caso não alcance, dê algo para que possa alcançá-lo.
- Fazer “construções” e montar quebra-cabeças ajudam a desenvolver o pensamento e a imaginação. Jogos de encaixe e de memória também despertam o interesse da criança nesta fase.
- Ofereça pedaços de madeira, plástico, caixinhas e peças de dominó. Solicite que construa torres, pontes, caminhos e casas.
- Divida em duas partes (vertical ou horizontal) uma figura de revista e peça que monte a figura. No começo, é possível que você tenha que ajudá-la ou ensiná-la diretamente.

É importante que a criança continue a aprender que as coisas têm forma, cor e tamanho. Você pode ensiná-la com atividades, como:

- Entre vários objetos, peça que escolha um que seja da mesma cor daquele que está em suas mãos. Assim, estará agrupando por semelhanças. Você pode usar flores, fichas ou botões.
- Mostre à criança um brinquedo e peça que ela busque um que seja da mesma forma. Para esse jogo, recomendam-se figuras geométricas, como quadrado, círculo, triângulo, que podem ser criadas com recortes de revistas ou materiais de madeira. É importante que nessa faixa etária ela associe os objetos com a mesma cor, mas ainda não é necessário saber dizer o nome das cores.





- Você pode brincar de perguntar qual é o maior, o menor e o do meio. Para isso, podem ser usados três brinquedos diferentes, como três pedras ou três caixas. Depois, pode pedir que coloque em ordem: da maior para a menor e vice-versa.

Para o desenvolvimento da audição, é importante que a criança, mesmo de olhos fechados, tenha a orientação de onde vem o som. Para estimular, você pode:

- Brincar de se esconder. Esconda-se e chame-a para que tente encontrá-la. O mesmo você pode fazer com brinquedos que façam barulho. Esconda, faça barulho e peça à criança que os encontre. Isso deve ser feito em lugares próximos e que não ofereçam perigo.

6.4 Cuide da saúde da criança

A partir dos 2 anos, a criança começa a socializar-se mais e a comunicar-se com mais facilidade. Suas preferências aprofundam a relação afetiva com a alimentação e vivenciam novas experiências.

Por volta dessa idade, passa a ter controle do xixi e do cocô, aumentando sua autoconfiança e ampliando sua autonomia em relação à alimentação, exercendo a recusa ou a aceitação dos alimentos oferecidos a ela. Por isso, cuidadores precisam definir o que vão ou não negociar com a criança e quais limites serão estabelecidos.





A velocidade de crescimento é menor do que nos dois primeiros anos de vida e só volta a acelerar na adolescência. Por isso, é comum apresentar uma certa diminuição de apetite.

Nesta idade, também começa a se interessar mais pelo que acontece no ambiente e se distrai brincando. Assim, além de respeitar os sinais de fome e saciedade da criança, sempre que possível, os cuidadores devem zelar por um ambiente tranquilo na hora de oferecer a comida. Não distrair a criança com televisão ou aparelhos eletrônicos e conversar com ela enquanto come são práticas que contribuem para uma alimentação mais saudável e consciente e para o desenvolvimento.

- A criança já pode comer todo o tipo de alimento, mas você deve evitar o excesso de sal, açúcar e temperos fortes, assim como frituras, seguindo sempre as orientações do profissional da Unidade de Saúde. Ofereça vegetais e frutas, de preferência crus. Os alimentos nessas condições têm suas vitaminas e minerais mais aproveitados pelo organismo.
- É importante não falar diante da criança sobre os alimentos que você não gosta. Ofereça a maior variedade possível.
- Ensine a comer devagar e com a boca fechada. Não misture doces com as refeições. Procure oferecer doces de forma moderada.
- Escove os dentes da criança de preferência com creme dental que contenha flúor (pequena quantidade), sob os cuidados de um adulto. Deixe que ela veja você escovando os dentes, pois ela tenderá a imitar.
- Faça com que a criança participe ativamente de sua própria higiene pessoal e do banho. Ensine-a a lavar as mãos e o rosto sozinha, a secar-se com a toalha e a escovar os dentes.
- Nesta idade, é esperado que a criança durma entre 11 e 12 horas, podendo, ainda, fazer uma soneca durante o dia.
- Não esqueça das recomendações para evitar acidentes. À medida que a criança cresce e se torna mais independente, aumenta o perigo, tanto em casa quanto na rua.



Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar três anos de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.

INDICADORES DOS 2 ANOS ATÉ COMPLETAR 3 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Compreende grande parte do que escuta			
Fala frases com quatro ou mais palavras			
Imita atitudes simples dos adultos			
Corre com segurança			
Pula com os dois pés juntos e/ ou fica num pé só			
Seleciona objetos semelhantes por cor e forma			
Constrói torres ou pontes com mais de três elementos			
Faz rabiscos e riscos no papel			
Sustenta copo e colher com firmeza			
Avisa a necessidade de fazer xixi e cocô			
Despede-se quando sai de um lugar			
Aceita relacionar-se com outras pessoas, mesmo que desconhecidas			



7. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 3 ANOS ATÉ COMPLETAR 4 ANOS

A criança nesta idade quer realizar novas proezas. Ela já consegue correr com segurança em diferentes direções, saltar e até subir em alguns lugares, salta com segurança e/ou pula num pé só alternadamente. Com auxílio, ela pode vestir e tirar a sua roupa, além de abotoar. Já come utilizando o garfo, lava as mãos e vai ao banheiro sozinha.



A cor, a forma e o tamanho dos objetos lhe chamam muito a atenção. Começa a diferenciar e se refere às cores pelo nome, mesmo que não o faça corretamente. Pode reconhecer os objetos pelo som e gosta de imitá-los. Nos seus diálogos, inclui histórias inventadas por ela. Repete algumas rimas e canções simples. Demonstra curiosidade por tudo que





a rodeia e, muitas vezes, pergunta o “porquê” das coisas. Quer conhecer tudo, saber o nome e para que serve. Nas brincadeiras, age como se fosse médica, motorista, papai ou mamãe, professora, utilizando objetos que, na imaginação, são “ferramentas” de trabalho das pessoas que ela imita.



Nesse momento, a criança já tem condições de compreender o que são atitudes corretas ou inadequadas para cada situação. Ainda assim, em algumas ocasiões, pode culpar outras pessoas por coisas que ela mesma fez. Começa a compartilhar seus brinquedos com outras crianças, mostrando-se às vezes cooperativa, às vezes egoísta.





7.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

- Ensine a criança a se relacionar bem e a brincar. Demonstre seu carinho por ela. Carinho também é compreensão e paciência. Ajude para que se sinta alegre e feliz.
- Faça a criança entender com palavras o que pode e o que não pode fazer, explicando o porquê e evitando gritos. Cuide para não permitir em um dia o que você proibiu no dia anterior. É importante manter as combinações que foram feitas com a criança.
- Elogie a criança quando fizer algo de bom, por mais simples que seja, e ajude somente quando ela precisar.
- Não fique impaciente quando ela erra, pois está aprendendo.
- Ensine a criança com carinho a respeitar o que não é seu. Ela deve aprender que algumas coisas lhe pertencem, outras não.
- A criança nessa idade, quando se cansa, tem sono ou fome, às vezes manifesta seu mal-estar com choro ou gritos, batendo os pés e atirando-se no chão. Procure não perder a calma e pacientemente, sem gritos, mas com firmeza, faça com que entenda a situação. Caso não obedeça, não insista nem ceda. Espere que se acalme e volte a conversar. Não permita que isso se torne uma forma de obter o que deseja.
- Combine algumas tarefas com a criança para que sinta sua importância na organização da casa. Peça que organize seus brinquedos ou que dobre suas roupas. Isso ajuda a desenvolver sentimentos positivos de ajuda à família.
- Continue ensinando normas de convivência que lhe ajudem a relacionar-se com seus amigos e com os adultos que a cercam. Lembre a ela de se despedir, dizer “obrigada” e “por favor”. Lembre-se de que suas atitudes e as de seus familiares são o maior exemplo para a criança.
- A criança imita tudo o que as pessoas adultas fazem e falam. Por isso, os membros da família devem ter cuidado quanto ao tom de voz, às palavras e aos gestos inconvenientes, além de evitar discussões perto da criança.





- Estimule a criança a se vestir, tirar e abotoar a roupa.
- Brincar é a atividade que mais atrai a criança, e é muito importante para o seu desenvolvimento. Se você e os demais familiares brincarem com ela, isso a fará muito feliz.
- Na própria casa, existem objetos que a criança pode utilizar como brinquedo, por exemplo, um pano e uma boneca para dar banho e uma colher serve para dar “papá”. Na brincadeira, tudo é possível. Por isso, procure diferentes objetos, como pedaço de tecido, potes plásticos vazios, e proponha que os utilize durante a brincadeira. Isso ajuda no desenvolvimento de sua imaginação e de seu pensamento.
- Faça um barco de papel para que coloque a navegar.
- Ensine cantos infantis.
- Você já sabe o quanto a criança gosta de imitar os adultos: calça sapatos, usa colares, veste chapéus, finge que dirige motocicletas e outros. Brincando, ela faz de conta o que ainda não pode fazer de verdade.
- Lembre-se de que a criança gosta de brincar com outras crianças, mesmo que não sejam da mesma idade nem do mesmo sexo. Mostre como pode compartilhar seus brinquedos.
- Arrume um espaço na casa que esteja limpo e livre de perigos, no qual a criança possa brincar. Determine um lugar para guardar seus brinquedos e tudo que ela usa nas brincadeiras. Peça que os recolha e guarde cada vez que terminar de brincar. Assim, se acostumará a ser organizada.

7.2 Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia

O respeito pela natureza é algo que você deve continuar incentivando na criança. Faça com que ela observe os animais e as plantas. Peça que diga como são e que aprecie suas diferenças. Fale, por exemplo, que as flores são lindas e nos alegram com sua beleza, que as árvores nos protegem do sol com sua sombra e que existem outras que também nos dão frutos.





Mostre-lhe os diferentes serviços da comunidade onde vive: farmácia, escola, posto de saúde, correios, supermercado, e explique a ela o serviço que cada um deles realiza.

7.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

A criança fala e expressa suas ideias. Escute-a e estimule:

- Mostre ilustrações de livros, revistas, fotos e faça com que a criança fale sobre elas. Pergunte: “o que é?”, “como é?”, “gosta?”, “por quê?”.
- Conte histórias conhecidas ou criadas por você com a ajuda de desenhos para que a criança entenda melhor. Faça perguntas sobre os personagens: “como se chamavam?”, “o que aconteceu na história?”. Assim, você verá se a criança entendeu a narração.
- Estimule a criança para que diga versos, rimas e poesias. Cante canções infantis e peça que repita. Peça a ela que acompanhe com palmas ou batendo com algum objeto, como, por exemplo, uma colher.
- Diga a ela o nome de algum animal para que diga o de outro. Ex.: você diz “gato”, ela diz “cachorro”. Este jogo pode ser feito com nomes próprios, cores, alimentos, entre outros.
- Estimule a criança a falar segredos em seu ouvido. Diga você algum no ouvido dela também.
- Mude o tom de voz e faça de conta que um fantoche está falando com ela. Fale coisas interessantes e peça que ela responda. Entregue o fantoche a ela, dizendo que fale com o novo amigo.
- Cante para a criança cantigas de roda, como “O cravo e a rosa” e “Ciranda, cirandinha”. Ela já está na fase de experimentar, explorar, fantasiar, imaginando situações reais na brincadeira. Crie um espaço onde possa brincar livremente. As caixas de papelão e outras sucatas continuam sendo de grande interesse para ela.





- A criança já é capaz de contar fatos e experiências, de imaginar histórias. Converse, escute, demonstrando interesse no que tem a contar.
- Nesta fase, ela já detém a atenção por mais tempo em um objeto, em um brinquedo, ou mesmo em alguma atividade especial. Observe o que mais lhe prende a atenção e o interesse e oportunize seu brincar, estimulando a concentração.
- Brinque de “encontrar os iguais”. Ela irá aprender a diferenciar as cores e as formas. Mostre algo de uma cor e peça que procure outra coisa da mesma cor. Repita com cores diferentes. Quando ela conseguir, peça que agrupe os objetos da mesma cor. Assim, por exemplo, poderá agrupar um lápis, um pente, uma caneca, que sejam todos azuis.
- Para ajudar a criança a conhecer as formas, coloque num saco várias figuras geométricas (você pode confeccioná-las com papelão, cartolina ou revista) de diferentes cores e tamanhos. Peça que, inicialmente, de olhos fechados, retire uma por uma e adivinhe. Após, solicite que agrupe conforme cor e tamanho.
- Peça que coloque em ordem de tamanho diferentes objetos, como bonecas, bolas, carrinhos, caixas, folhas de árvores e sementes.
- Apresente a ela vários objetos (cinco ou seis). Pergunte o que é cada um. Faça com que olhe bem para eles. Peça a ela que feche os olhos e retire um dos objetos. Depois, peça que abra os olhos e diga qual dos objetos está faltando. Este jogo ajuda a desenvolver a memória.

A criança desenvolverá cada vez mais a audição, o olfato e o paladar.
Para estimular, você pode:

- Propor que escute e imite o som de brinquedos e objetos conhecidos, como: apito, sirene e carro. Você pode imitar sons conhecidos e pedir que ela identifique o que é.





- Brincar de adivinhar o que é, utilizando o sabor e o cheiro dos alimentos. Peça que feche os olhos, prove ou cheire uma fruta ou verdura e diga o que é. Caso não acerte, não importa. Com o tempo ele acertará.

O pensamento e a imaginação também se desenvolvem com atividades como estas:

- Deixe à disposição da criança peças de dominó, peças de madeira de diferentes formas e caixinhas, para que ela continue fazendo as construções que desejar.
- Continue oferecendo quebra-cabeças para que ela monte. Utilize figuras bem definidas e conhecidas, divida em três ou quatro peças e solicite a ela que monte.
- Deixe que corra livremente, salte e pule de lugares baixos. Estas atividades a fazem mais forte, saudável, com disposição para realizar outros jogos que sejam mais tranquilos.
- Brinque de bola com a criança. Faça com que ela a jogue para você com uma mão e depois com a outra.
- Brinque de caminhar por uma linha reta, que pode ser marcada com giz ou pedra. Isto pode ser feito durante um passeio, utilizando as linhas da calçada.



Suas mãos estão cada vez mais ágeis e se movem mais rápido. Para estimular ainda mais, você pode:

- Oferecer lápis de cor e giz de cera para que desenhe. Não pergunte antes o que ela irá desenhar e deixe-a livre para que depois diga o que é. Às vezes, você pode deixar de perceber o que, para ela, está claro no desenho.





- Peça a ela que, com o dedo polegar, toque todos os outros dedos da mão. Primeiro com uma e depois com a outra. Faça com que repita sempre mais rápido, como uma brincadeira.

7.4 Cuide da saúde da criança

- O banho é muito importante para a saúde da criança. É bom que seja também um momento agradável para ela. Permita que lave sozinha algumas partes do corpo. Ela se divertirá e começará a aprender a tomar banho sozinha.
- Escovar os dentes após cada refeição, lavar as mãos antes de comer e depois de fazer xixi ou cocô são hábitos que contribuem para manter a saúde da criança. Insista para que ela faça isso em todas essas ocasiões.
- Nesta idade, é esperado que a criança durma entre 10 e 12 horas. Lembre-se de que não é recomendável que ela veja programas ou filmes que não possa compreender ou que lhe causem insônia, tensão ou medo.
- O momento da refeição deve ser agradável para a criança. Evite gritar ou obrigá-la a comer. Não lhe dê alimentos misturados, para que ela possa sentir os diferentes sabores. Ela já pode e deve aprender a usar o garfo. Deixe que faça sozinha. Apenas mostre como se faz.
- Segure a mão da criança ao atravessar a rua. Você pode começar a ensiná-la com relação aos cuidados que deve ter nesses momentos: olhar bem dos dois lados e nunca atravessar a rua correndo.
- Cuide para que os lugares onde a criança brinca estejam livres de objetos perigosos, como vidros, remédios e substâncias tóxicas.
- Mantenha as consultas de rotina no serviço de saúde.

Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar quatro anos de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.





INDICADORES DOS 3 ANOS ATÉ COMPLETAR 4 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Mantém diálogos simples			
Brinca de forma amistosa com outras crianças			
Relaciona-se bem com adultos e crianças conhecidas			
Combina corrida com outra ação, mantendo o equilíbrio e a segurança			
Salta com segurança e/ou pula num pé só, alternadamente			
Coloca por ordem de tamanho até três objetos			
Forma quebra-cabeças simples, de duas a quatro peças			
Brinca por associação, como fazer de conta que folha é dinheiro			
Veste e tira roupas com auxílio			
Abotoa roupas com auxílio			
Repete canções, contos e/ou poesias curtas			
Compreende sensações (ex.: frio, cansado)			

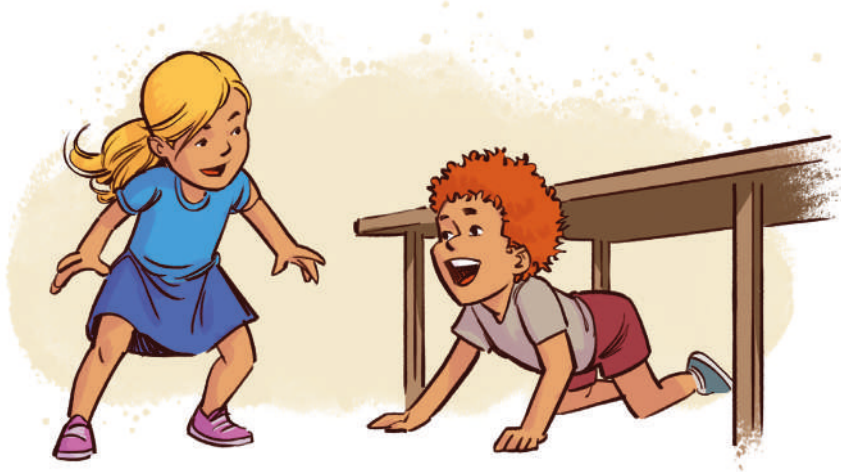






8. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 4 ANOS ATÉ COMPLETAR 5 ANOS

A criança, nesta fase, coordena melhor os movimentos do corpo. Corre, salta, atira e recebe a bola com mais segurança. Cada vez é mais independente e pode fazer sozinha muitas coisas que antes precisava de ajuda. Veste-se, tira a roupa e consegue tomar banho sozinha. Decide do que brincar e busca os objetos que vai utilizar. Brinca com outras crianças, compartilhando seus brinquedos. Mostra grande interesse por jogos imaginários.



Conhece melhor os objetos, compara e os diferencia por sua forma, tamanho e cor. Também é capaz de definir o lugar que ocupam no espaço, se estão acima, abaixo, perto ou longe. Pergunta com insistência sobre a causa de alguns acontecimentos: “por quê?”, “como?”, “para quê?”; são perguntas que faz continuamente. Expressa com clareza suas ideias, relata pequenas histórias e canta pequenas canções ou poesias.





Agrada-lhe ajudar pessoas conhecidas e realiza, contente, algumas tarefas simples que lhe peçam em casa. Aproveita a companhia de outras crianças e todos os momentos para brincar com elas.

8.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

A criança está crescendo e pouco a pouco vai aprendendo a agir corretamente. Tenha paciência e compreensão, ensine com amor.

- Fale com um tom de voz suave. Mostre seu carinho. Quando ela quiser alguma coisa que não lhe possa ser dado ou fizer algo errado, converse calmamente com ela. Evite gritar. Isto a incomoda e lhe causa temor e insegurança. Explique por que você não pode dar o que ela deseja ou fazer tudo o que ela quer.
- Não faça promessas que não possa cumprir. Essa atitude pode causar frustração na criança, além de colocar o cuidador numa situação de incerteza e insegurança perante a criança que não compreenderá o que é certo ou errado.
- A criança deseja brincar com outras crianças. Ajude para que seja uma experiência agradável para ela. Ensine-a a emprestar seus brinquedos e a compartilhar, buscando relacionar-se com crianças de sua idade. Assim, ela aprende que as coisas não podem ser somente suas.
- Ela já consegue fazer muitas coisas de forma independente. Deixe-a fazer, mesmo que erre. Ajude somente quando necessário.
- Ensine a construir boas relações de convivência, tais como: ajudar os outros, manter boas relações com as pessoas, recolher o que deixou no chão, consolar uma criança que chora, guardar os objetos, cumprimentar as pessoas, dizer “obrigada” e “por favor”. Reforce essas ações com carinho. Assim, irá ajudá-la para que, em outros momentos, tome as mesmas atitudes.
- A criança tem curiosidade de conhecer o mundo. Tudo lhe chama a atenção, inclusive seu próprio corpo. É possível que, em determinadas





ocasiões, toque ou brinque com suas partes genitais. Este é um processo natural de descoberta do corpo, e faz parte do desenvolvimento da criança. Tenha cuidado para não chamar atenção desse ato com xingamentos. Se está inconveniente, converse com calma e carinho para que não pense que é proibido conhecer seu próprio corpo.

Você sabe que brincar é muito importante para a criança, não só pela diversão, como pelo aprendizado e desenvolvimento que possibilita. Mesmo que ela conheça vários jogos e brincadeiras, você pode ensiná-la a brincar de cantigas de roda. Além de gostar, ela poderá compartilhar com outras crianças.

- As brincadeiras de imitar os adultos ainda são as preferidas. Brinque com ela perguntando o que deseja, pois com um pouco de imaginação e alguns objetos vocês conseguem brincar de diferentes profissões e situações do dia a dia. Quando participa de suas brincadeiras, além de lhe dar atenção, você estimula sua criatividade e iniciativa. Assim, novas brincadeiras e jogos serão inventados.
- Além desses jogos, recomendamos brincadeiras com cordas, caixas e bolas. Estas brincadeiras ajudarão a criança a crescer e a se desenvolver melhor.
- Determine um lugar para brincar e outro para guardar os brinquedos. Crie nela o hábito de recolher e guardar os brinquedos quando terminar de brincar.





8.2 Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia

A natureza, fonte infinita de riquezas e beleza é, além disso, fonte de desenvolvimento dos pensamentos e sentimentos da criança.

- Fale com ela sobre as plantas, os animais que a cercam, onde vivem e, o mais importante, fale da necessidade de atender, cuidar e tratar bem de todos.
- Crie as condições para que ela tenha em casa um lugar para cultivar algumas plantas.
- A cada dia a criança terá interesse em saber coisas novas, como: “por que chove?”, “de onde sai a água do mar?”, “por que seca a folhagem?”. Suas respostas devem ser claras e simples para que ela compreenda. Não deixe de atender à sua curiosidade, mas não se envergonhe se não souber responder; diga simplesmente que não sabe, mas que podem tentar descobrir juntos.
- Ensine que cada coisa tem seu lugar. Estimule para que mantenha a ordem e a limpeza, destacando a importância disto para a saúde de todos. Faça com que a criança aprecie o pôr do sol, o arco-íris. Convide-a a prestar atenção nas folhas das árvores e flores. Assim, aprenderá a amar o seu meio ambiente.





8.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

A criança já se comunica bem. Por isso, é muito importante que tenha oportunidade de expressar suas ideias. Nesta idade, a criança poderá ter adquirido os sons da fala, sem substituir ou omitir os fonemas. Caso ainda não consiga fazer, repita a palavra corretamente:

- Estimule a criança a falar o que deseja e escute o que ela diz com atenção. Assim, ela também aprenderá a escutar.
- Conte histórias e peça a ela que também conte algumas para você. Podem ser inspiradas em seus desenhos ou não. Estimule a imaginação da criança.



- Continue ensinando poemas, canções e rimas. Isto favorece o desenvolvimento da comunicação (linguagem e fala).
- Quando cantar para ela, peça que acompanhe com palmas, batendo em algum objeto ou com algum instrumento musical que tenha perto. Estimule-a a cantar.
- Continue brincando de imitar alguns sons como: batida de algum objeto, barulho da água passando de um copo para outro, da escova nos sapatos, das páginas de um livro sendo folheadas e outros.





- Nesta fase, as crianças tendem a falar muito forte, às vezes gritando. Ensine a criança a falar pausadamente e sem gritar, pois, além de ser um comportamento mais adequado, evitará problemas com sua voz.
- Brincando e estimulando a imaginação da criança, use algum objeto como microfone e faça algumas perguntas para ela, como se fosse um programa de televisão. Depois, peça que faça perguntas.

Conhecer e diferenciar cores, formas, tamanhos e sons dos objetos, bem como sua textura, faz parte da exploração, ajudando a conhecer o mundo que a rodeia. Para isso, você pode:

- Peça à criança que agrupe alguns objetos e brinquedos diferentes que tenham a mesma cor. Depois, pergunte de que cor eles são. Quando diferenciar as cores, chame a atenção para a tonalidade mais forte ou mais fraca. Aproveite as folhas das árvores com tons diferentes de verde. Coloque tonalidades diferentes lado a lado. Faça o mesmo com botões, flores, lápis, pedaços de papel, entre outros.
- A criança já sabe agrupar objetos e brinquedos que têm a mesma forma. Então, você já pode mostrar um círculo e pedir que ela procure ao seu redor um objeto de formato parecido: relógio, tampa de panela, bola. Faça o mesmo com um quadrado, retângulo ou triângulo. Assim, ela aprenderá a conhecer melhor as diferentes formas que existem.
- Brinque com ela de colocar pedras, brinquedos e outros objetos em ordem de tamanho. Peça que ordene do maior ao menor e do menor ao maior, colocando lado a lado e comparando-os.





- Ensine a criança a diferenciar pelo tato as superfícies lisas, ásperas, duras e moles. Ofereça a ela alimentos ou objetos e pergunte como é: duro, mole, áspero ou liso? Mostre a ela a diferença. Quando aprender a diferenciar, faça a brincadeira de colocar vários objetos e brinquedos num saco ou numa caixa. Peça que, com os olhos fechados, tire um deles, toque e diga a textura (se é lisa, áspera, dura ou mole).
- Brinque de procurar e descobrir a origem dos sons. Por exemplo: faça barulho com violão, tambor, corneta, apito, lata, pedras ou chaves e peça-lhe que toque, veja e ouça o som. Depois, esconda o objeto e faça novamente com ele e pergunte o que está fazendo este ruído.
- Ensine as posições que os objetos ocupam no espaço. É muito importante para que a criança consiga se orientar. Brinque de descobrir onde as coisas estão. Coloque um brinquedo na frente, atrás ou ao lado da criança e peça que diga onde está. Depois, peça que ela feche os olhos, faça-a mudar de posição e pergunte novamente onde está.
- Peça que ela alcance o carrinho que está debaixo do sofá ou a bola que está atrás do móvel. Pergunte: quem está mais perto da cozinha? Você ou eu?

Construir, desenhar e montar quebra-cabeças são atividades que estimulam a motricidade fina e ajudam no desenvolvimento integral da criança. Para isso:

- Continue oferecendo blocos de madeira ou de plástico, caixas, peças de dominó e outros materiais para que construa o que deseja. Converse com a criança sobre como pode ser montada uma garagem para os carros de brinquedo. Sugira que guarde os carrinhos em garagens de diferentes tamanhos. Pode também utilizar barquinhos e passá-los sob pontes de diferentes alturas. Isso fará com que a criança aprenda a relacionar o tamanho dos objetos.
- Incentive a criança para que desenhe o que quiser, mas que conte a história do seu desenho. Você também pode propor que desenhe algo sobre alguma história que ela tenha escutado.





- Oriente-a a montar quebra-cabeças simples, de cinco ou seis peças. Utilize uma figura com mais de um desenho, incluindo uma paisagem ou imagens que façam parte da rotina da criança. Recorte, com formas retas e diagonais, figuras de revista. Será um interessante e atrativo quebra-cabeças. Também podem ser feitos de recortes e colados em pedaços de papelão.



Correr, saltar, subir e atirar a bola continuam sendo excelentes exercícios para a criança porque ajudam na flexibilidade e na coordenação de seus movimentos. Para isso:

- Peça à criança que atire a bola para frente com uma mão, como também que deixe rolar a bola no meio das pernas e para trás. Assim, pouco a pouco será capaz de receber e jogar a bola ao ar.
- Brinque de rodar uma bola, um cone ou outro objeto apropriado, empurrando com um pé e depois com o outro.
- Organize pequenas competições de corrida com a criança e os amigos. Pode ser em ziguezague, contornando brinquedos, móveis ou árvores.

A capacidade de movimentos e de realizar atividades com as mãos está se desenvolvendo pouco a pouco. Logo, poderá escrever e realizar atividades mais complexas. Para estimular, você pode:

- Pedir à criança para rasgar papéis e, posteriormente, estimulá-la a formar uma figura ou simplesmente um enfeite com esse material.
- Sugira, também, que recorte figuras simples com tesoura de pontas arredondadas.
- Forneça argila ou massa de modelar para que ela crie, por exemplo, animais, frutas ou bonecos. Pode ser aproveitado o momento em que se está na cozinha fazendo pão, bolacha ou bolo, dando um pouco da





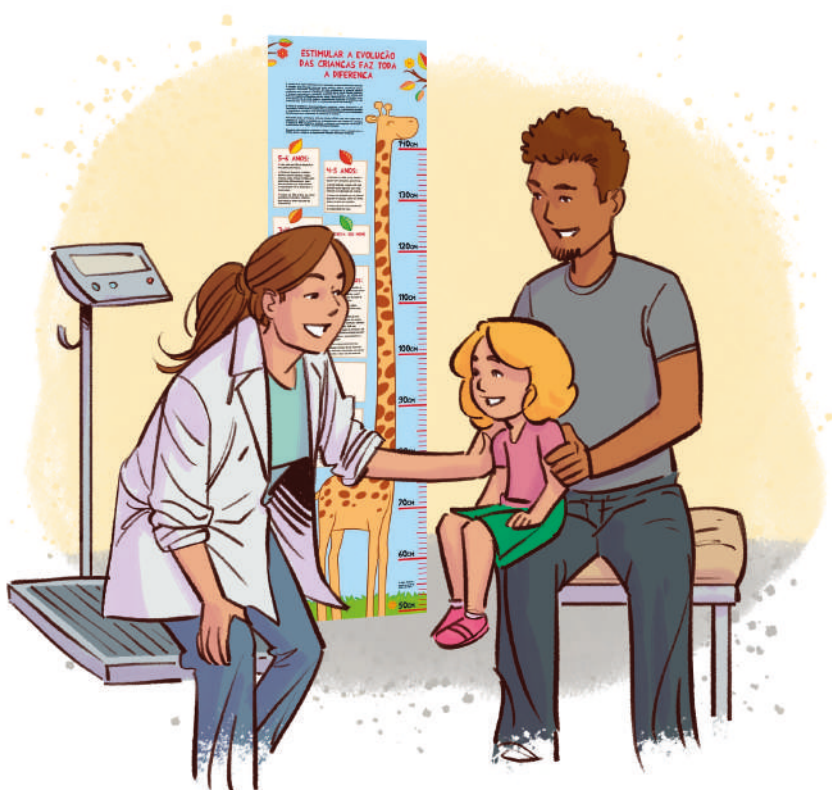
massa para que ela modele sozinha. Este momento também pode ser aproveitado para explorar as transformações químicas que ocorrem durante a produção dos alimentos, assim como a origem de seus componentes.

- Ofereça para a criança um cordão e vários objetos e/ou brinquedos que sejam furados no meio para que ela atravesse com o cordão, formando um colar.

8.4 Cuide da saúde da criança

- Continue incentivando-a a lavar as mãos antes das refeições, a provar todos os tipos de alimentos, a mastigar de boca fechada e usar a corretamente os talheres. Demonstre alegria e aprovação quando fizer corretamente.
- A higiene continua sendo determinante para a saúde da criança. Mostre o quanto é importante e agradável manter a higiene corporal. Demonstre sua satisfação por ela estar limpa, penteada, com as unhas cortadas e limpas, como também as roupas e os sapatos. É muito importante estimular a escovação dos dentes após as refeições. Lembre sempre de explicar o porquê e também de examinar a boca da criança.
- A criança dorme entre 10 e 12 horas. O descanso é muito importante para que ela se mantenha ativa e disposta.
- A curiosidade da criança aumenta cada vez mais. Por isso, todos na casa devem redobrar os cuidados para evitar acidentes.
- Lembre-se das visitas à equipe de saúde periodicamente e sempre que necessário.





- Continue ensinando sobre os cuidados para atravessar a rua, sempre de mãos dadas com um adulto, e respeitar os sinais de trânsito.

Os medicamentos e materiais de limpeza devem ser guardados em locais que a criança não tenha acesso, de preferência em armários chaveados.



Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar cinco anos de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.

INDICADORES DOS 4 ANOS ATÉ COMPLETAR 5 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Veste e tira as roupas			
Alegra-se quando brinca com outras crianças			
Realiza tarefas simples quando solicitada			
Monta quebra-cabeças de até seis peças			
Compara e agrupa objetos por cor e forma			
Coloca mais de três objetos por ordem de tamanho			
Corre, salta e sobe com segurança			
Fala tudo compreensivelmente			
Expressa-se bem sobre o que lhe interessa, no passado e presente			
Reconhece as posições: acima, abaixo, em frente e atrás			
Capaz de expressar preferências e ideias próprias			



9. ORIENTAÇÕES PARA O PERÍODO DOS 5 ANOS ATÉ COMPLETAR 6 ANOS

A criança está crescida e continua aprendendo. Seus movimentos são mais precisos e coordenados. Move-se com agilidade e flexibilidade, que demonstra não só ao caminhar e correr, como ao desenhar, recortar e rasgar papéis. Apresenta vocabulário amplo, gosta de conversar, fala o que pensa, pergunta o porquê das coisas. Nesta fase, a criança faz muitas perguntas. Estabelece boa conversação com adultos e crianças, com os membros da família e os vizinhos. Já entende que existem coisas que ela pode e outras que ainda não pode fazer. Sente-se útil em ajudar nas tarefas da casa. Interessa-se pela opinião das pessoas, assim como em estar de bem com elas. Manifesta prazer no ambiente em que convive. Gosta de participar das atividades sociais organizadas na sua comunidade. Expressa desejos de ir à escola, aprender a ler e escrever.

9.1 O que você pode fazer para que a criança cresça e se desenvolva saudável e feliz?

- Dê afeto e brinque com ela. A criança cresceu, mas precisa, e muito, de sua atenção. Procure abraçar, sorrir, fazendo com que ela se sinta feliz, alegre e segura.
- O convívio da criança com seus familiares deve ser baseado no respeito, no afeto, no diálogo, na compreensão e no exemplo.
- A criança pode ter dificuldades ou pequenos problemas que, para ela, podem ser significativos. Saiba compreender e procure saber o que a entristece ou desgosta. É importante manter a coerência quanto às orientações dadas à criança. O que um diz o outro não deve contradizer.





- Manifeste sua alegria quando fizer algo certo. Deste modo, estará ajudando a criança a amadurecer e, aos poucos, assumir responsabilidades. Quando fizer algo que não esteja adequado, converse explicando o porquê e de que forma poderia ter agido.
- Estimule-a a se vestir e a se despir sozinha, escovar os dentes, lavar as mãos e a se pentear. Elogie e parabenize a criança quando ela fizer bem feito. Permita que tome banho sozinha, mas você deve estar presente para ajudar, caso precise, ou para ensinar a maneira mais adequada.
- Lembre-se de que a criança deve continuar aperfeiçoando o manejo dos talheres. Com carinho e paciência, insista em que não fale com a boca cheia. Faça deste momento um convívio agradável.
- Deixe a criança ajudar na organização da casa, como varrer, manter em ordem as próprias coisas, cuidar e alimentar os animais, guardar os brinquedos e outros.
- É muito importante para a criança ser ouvida e atendida, mas deve aprender a esperar a sua vez e a não interromper quando os outros estão falando.



A convivência com outras pessoas (família, amigos, vizinhos) requer alguns aprendizados.

- Solicite à criança que realize algumas tarefas para as pessoas, como, por exemplo: carregar algum objeto, guardar os brinquedos depois de utilizá-los ou ajudar os mais velhos. Assim se estimula o sentido da cooperação e do respeito.
- Estimule o respeito às pessoas, especialmente aos idosos. O avô e a avó também têm muito a ensinar com suas histórias. Nesta fase, a criança costuma espelhar-se nas atitudes dos adultos.





- Oriente a criança a compartilhar suas coisas: brinquedos, alimentos e outros. Seu exemplo é importante.
- Lembre-a de cumprimentar as pessoas.
- Brincar é imprescindível para o desenvolvimento da criança.
- Nesta idade, ela tem interesse por jogos e brincadeiras com regras, como “amarelinha”, “passa anel”, “cinco Marias”, futebol e outros.



- Convide-a para brincar de correr, saltar, cantar e dançar com instrumentos musicais que vocês podem fazer, como: chocalho e tambor.
- Como já quer ser grande e fazer o que os adultos fazem, muitas vezes não podendo, acaba por imitá-los em suas brincadeiras. Imagina ser bombeiro, professora, motorista, enfermeira, médico e outros. Quando a criança estiver brincando, não fique apenas olhando. Brinque com ela, mas se lembre de deixar que ela tome as iniciativas e algumas decisões. Nessa brincadeira, pode criar um personagem para você.





Por exemplo, pergunte: “Doutor, o que acontece se eu não escovar os dentes após as refeições?”. Aceite sua resposta, agradeça e, se necessário, converse um pouco mais.

- Provavelmente, em algum momento, você pode encontrá-la conversando sozinha, como se fosse uma professora com seus alunos ou um médico com seus pacientes. Não se preocupe. Lembre-se de que está brincando e se desenvolvendo.
- Reserve um lugar para guardar os brinquedos ou os objetos para as brincadeiras (sapatos, cintos, chapéus, colares e recipientes). Ensine-a a recolher os brinquedos e objetos quando terminar.

9.2 Ensine a criança a conhecer e respeitar o que a rodeia

A criança deve aprender a conhecer a natureza, preservá-la e apreciar sua beleza.

- Permita que a criança cuide sozinha de pequenas plantas e observe o que faz durante essa atividade.
- Nesta idade, são comuns perguntas como: “por que o sol se esconde?”, “de onde sai a água?”, “de onde vem meu irmãozinho?”. Explique de forma simples e verdadeira. Caso não saiba a resposta, diga que vai descobrir e depois lhe dizer. E faça isso mesmo. O mais importante é não deixar nenhuma pergunta sem resposta.
- Desde pequena, a criança gostará de fazer experimentos, como, por exemplo, colocar um grão de feijão sobre um algodão úmido. Observe durante vários dias junto com ela para que diga o que acontece.
- Ensine-a a cuidar dos jardins, parques e pátios que você visita com ela. Assim, aprenderá a respeitar a natureza e conservar sua beleza.





- A criança convive em um meio social que começa com a própria família e a casa. Ensine a criança a conhecer e a respeitar o seu ambiente. Comente com ela como está formada sua família, o que cada um faz na casa e no trabalho.
- Pouco a pouco a criança vai conhecer onde vive e os lugares mais importantes. Faça com que se sinta parte de sua comunidade, participando das atividades do bairro.
- Fale com ela sobre os diferentes trabalhos e as diversas profissões que as pessoas podem realizar. Saliente o respeito e a consideração que todas merecem.
- Incentive a criança a manter relações de igualdade e de respeito com as pessoas.
- A diversidade chama a atenção da criança nesta idade. É importante que você saiba tolerar e compreender essas diferenças, pois, assim, estará ajudando a criança a conviver sem preconceitos e a viver melhor com todos.
- Converse com a criança sobre as diferenças que existem entre as pessoas e que elas devem ser respeitadas. Também é fundamental que ela compreenda que todos têm direitos iguais, independentemente da cor da sua pele ou de características étnicas, religiosas, identidade sexual, faixa etária, nível socioeconômico e cultural.

9.3 Realize atividades para promover o desenvolvimento integral da criança

A criança já conhece formas, cores, tamanhos e texturas (macios, duros, ásperos, moles) dos objetos. Brinque com ela:

- Folhas que caíram no chão podem ser agrupadas de acordo com a tonalidade mais clara ou mais escura.
- Ofereça brinquedos ou caixas de diferentes tamanhos. Objetos com texturas diferentes.





- A família deve proporcionar a construção da rotina da criança. Isso lhe oportuniza a noção de tempo, organização, tranquilidade e responsabilidade.
- Construir, desenhar, modelar, montar quebra-cabeça, rasgar, recortar, colar, montar enfeites com sementes, folhas secas e areia são atividades que desenvolvem sua motricidade fina, sua inteligência, e estimulam a criatividade. Com blocos de madeiras, plásticos, peças de dominó e outros materiais a criança pode montar casas, pontes, carros, trens, barcos e outros objetos.



- Você pode oferecer lápis e papel para que ela desenhe livremente e peça que fale a respeito.
- Com massa de modelar, argila ou areia úmida ela pode fazer muitas coisas. Deixe a criança livre para criar.
- Permita que recorte figuras de revistas, que brinque com elas e cole-as fazendo montagens livres. Tesouras de ponta afiada devem ficar longe de seu alcance. Disponibilize as com pontas arredondadas.
- A criança gosta de montar quebra-cabeças de mais de seis peças. Podem ser utilizadas figuras de revistas ou encartes de produtos cortados em linhas retas ou curvas.
- O conhecimento do espaço onde vive é importante para o desenvolvimento da criança. Entende-se como espaço o bairro onde vive, sua casa e pátio.
- A localização dos objetos no espaço pode ser estimulada de modo simples, como as seguintes sugestões: “busque o livro que está debaixo da mesa”; “pegue a camisa que está dentro da gaveta”, ou “dentro da caixa, guardei um brinquedo para você. Pegue-o”.





- Movendo-se no espaço, a criança vai localizando e conhecendo seu mundo. Ao caminhar entre os objetos, pode se dar conta de que o caminhar a leva para frente, para a esquerda, para a direita etc.
- Esconda um brinquedo num lugar determinado do pátio. Faça um mapa do local e peça que a criança o encontre.

Brinque de “mamãe mandou”: levantar a mão direita; levantar a perna esquerda; tocar o olho direito; tocar o joelho direito com a mão esquerda. As ordens podem variar de acordo com o desenrolar da brincadeira, assim como podem partir da criança e você as cumpria.

- Converse com ela. Faça com que fale das coisas que gosta de fazer. Convide-a a falar do presente, do passado, sobre coisas que fez, como os passeios, e também do futuro, onde gostaria de ir.

Tudo o que a criança vê, faz, pensa e sente é expresso de muitas maneiras. Você pode e deve incentivá-la.



- Outra maneira de estimular a linguagem da criança é descrevendo um brinquedo, um animal, uma planta e pedindo que ela diga como é, para que serve etc. Você pode utilizar uma figura de revista ou livros, pedindo para a criança descrever o que está vendo.
- Siga contando histórias, ensinando novas poesias e canções, e faça com que a criança cante para você e recite os versos aprendidos. Sugira a ideia: “Era uma vez uma criança que queria voar e... (solicite que ela complete a história).
- Faça jogos de adivinhação. Pegue um brinquedo ou objeto. Sem que ela veja, descreva-o e peça para que a criança adivinhe o que é. Depois ela pode fazer o mesmo com você.
- As palavras podem ser utilizadas para criar e pensar. Brinque com a criança de formar famílias de palavras, como: limão, abacaxi e pera pertencem à família das frutas; ônibus, carro, caminhão e carroça





pertencem à família dos meios de transporte, entre outros.

- Diga uma palavra e ela deve dizer as que rimam. Ex.: balão, amigão, coração. Também podem ser utilizados outros grupos de palavras com o mesmo final, como: rosa, formosa, cheirosa, preciosa.
- Você diz uma palavra e ela diz o contrário dela. Ex.: alto, baixo; gordo, magro.
- As brincadeiras de corrida são suas preferidas. Já aumenta a distância, a velocidade e até salta obstáculos.
- Atira e agarra a bola com segurança e brinca assim com amigos, vizinhos e familiares.
- Convide a criança a conduzir, empurrar objetos e chutar bola. Crie brincadeiras com seus amigos.
- Não impeça as brincadeiras de subir em árvores, cordas e balanço, mas certifique-se de que sejam executadas com segurança. O equilíbrio dará harmonia a seus movimentos. Estimule para que ela caminhe sustentando algo na cabeça, com as mãos estendidas e sobre linhas.



9.4 Cuide da saúde da criança

Lembre-se de que uma criança saudável é uma criança feliz. Cuide da saúde dela.

- Lave e cozinhe bem os alimentos. Continue estimulando a criança a comer todos os alimentos e a mastigar devagar.
- Lembre-a de sempre lavar as mãos antes das refeições, assim como escovar os dentes depois das refeições e antes de dormir.
- É esperado que durma entre 10 e 12 horas durante a noite.
- Evite colocar em risco a segurança da criança. Proteja-a de acidentes domésticos e ensine a não brincar com: objetos cortantes (facas, espetos de churrasco, martelo e serrote), produtos tóxicos, inflamáveis,





químicos e explosivos, medicamentos, material de limpeza e de higiene, naftalina, sacos plásticos, tomadas elétricas e carregadores de celular.

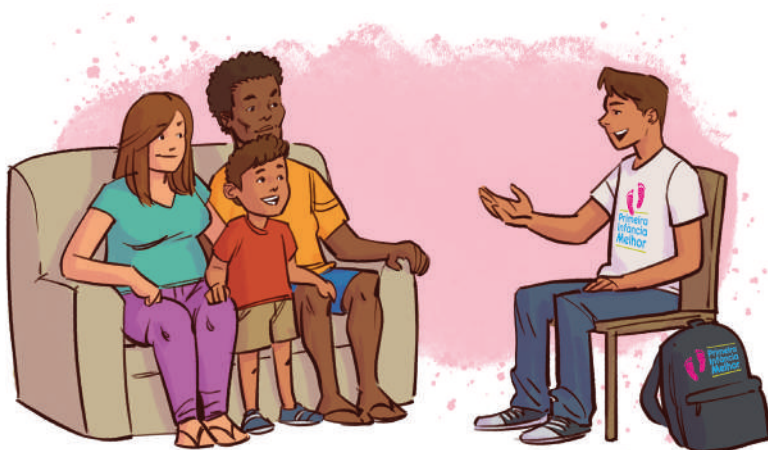
- Leve-a para consultas com a equipe de saúde periodicamente sempre que necessário. Não dê medicamentos sem orientação médica.

Conforme o quadro a seguir, observe o que a criança pode fazer **ao completar seis anos de vida**. Caso haja algo que ainda não tenha conseguido realizar, não se preocupe. Continue estimulando diariamente e logo ela estará fazendo.

INDICADORES DOS 5 ANOS ATÉ COMPLETAR 6 ANOS	Consegue fazer sozinho	Consegue fazer com ajuda	Ainda não consegue fazer
Tem independência na sua rotina, como tomar banho, vestir-se e comer			
Compreende o que pode ou não fazer			
Mostra disposição para ajudar nas tarefas domésticas			
Colore bem, cuidando para não sair dos contornos e recorta com precisão			
Expressa-se livremente por meio do desenho			
Corre, salta e sobe com coordenação			
Gosta que lhe apresentem desafios ou atividades que a façam pensar			
Faz muitas perguntas			
Expressa desejo de ir à escola para aprender a ler e escrever			



9.5 Como a família pode contribuir para um bom desenvolvimento da criança na escola



Ir para a escola é um momento muito importante para a criança. Ela conviverá com novas pessoas, como professores, funcionários da escola e colegas. Irá fazer novos amigos e, com eles, compartilhar brincadeiras e aprendizagens. Suas responsabilidades e seus deveres irão aumentar.

Para ajudar em sua preparação para essa nova etapa:

- Fale sempre da escola com a criança como um lugar agradável, onde irá aprender muitas coisas novas.
- Jamais ameace a criança, colocando a escola como um lugar de castigo.
- Leve-a para conhecer a escola e sua futura professora, bem como as dependências da escola (pátio, refeitório, salas de aula, biblioteca, outros).
- A participação e o envolvimento da família no desenvolvimento integral da criança deve permanecer, participando ativamente das atividades da escola, mantendo um bom vínculo com os professores e funcionários da escola e incentivando a criança em suas atividades cotidianas.



Lembre de que você está estimulando a criança aprender. Isso não significa que ela precisa acertar sempre, pois está em processo de aprendizagem. O aprimoramento das habilidades adquiridas irá favorecer o desenvolvimento neurológico, psíquico e social, levando à maturação para a próxima etapa da sua vida e, conseqüentemente, proporcionando novas aprendizagens.





10. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

É recomendado que a pessoa que cuida da criança converse sempre com o profissional de saúde sobre a alimentação da criança. A seguir, algumas dicas que podem auxiliar nesta questão:

10.1 Alimentação saudável para crianças até os 2 anos

- Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- A partir dos seis meses ofereça, de forma lenta e gradual, outros alimentos, como: arroz, batata, carnes, feijão e legumes, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.
- As frutas podem ser oferecidas como sobremesas e lanches. Dê preferência às frutas da estação e não acrescente açúcar.
- 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 de colher; começar com consistência pastosa (papas/purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família. Ofereça à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
- Estimule o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições. Evite dar açúcar, café, alimentos enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Use o sal com moderação.
- Cuide da higiene no preparo e manuseio dos alimentos, além de garantir armazenamento e conservação adequados.
- Estimule a criança doente a se alimentar, oferecendo a alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.



10.2 Alimentação saudável para crianças maiores de 2 anos

Ofereça alimentos de diferentes grupos, distribuindo-os em pelo menos três refeições e dois lanches por dia.

- Inclua diariamente alimentos como cereais (arroz, milho), tubérculos (batatas), raízes (mandioca/macaxeira/aipim), pães e massas, distribuindo esses alimentos nas refeições e nos lanches do seu filho ao longo do dia.
- Procure oferecer diariamente legumes e verduras como parte das refeições da criança.
- As frutas podem ser distribuídas nas refeições, nas sobremesas e nos lanches. É normal a criança rejeitar o que é novo. Estimule frutas e verduras em diferentes preparações. Exemplo: cenoura crua, cozida, na forma de purê, picada e misturada no arroz.
- Ofereça feijão com arroz todos os dias, ou no mínimo cinco vezes por semana. Diminua a quantidade de sal na comida.
- Comece temperando a comida com ervas frescas e/ou secas. Por último, se precisar, use sal.
- Quanto mais colorido e diversificado, melhor.
- As frutas podem ser distribuídas nas refeições, nas sobremesas e no lanche. Ofereça, diariamente, leite e derivados, como queijo, requeijão e iogurte natural nos lanches; carnes, aves (sem a pele), peixes ou ovos na refeição principal de sua criança.
- Alimentos gordurosos e frituras devem ser evitados. Prefira os assados, grelhados ou cozidos. Para uma família de quatro pessoas, uma garrafa de óleo deve durar o mês inteiro. Uma dica é colocar a data de abertura no rótulo da garrafa e controlar sua utilização.
- Evite oferecer refrigerantes, sucos em pó e/ou em caixinha, balas, bombons, biscoitos doces e recheados, salgadinhos, além de outras guloseimas no dia a dia. Evite temperos e caldos prontos.
- Estimule a criança a beber bastante água e sucos naturais sem açúcar durante o dia, de preferência nos intervalos das refeições, para manter a hidratação e a saúde do corpo.





Concluimos este guia com um convite para que todas as pessoas que cuidam de crianças participem ativamente do seu desenvolvimento, proporcionando-lhes um ambiente rico em estímulos, afeto, cuidado e oportunidades de aprendizado. Ao acompanhar de perto o crescimento e as conquistas de cada criança, todo mundo se desenvolve junto.

O vínculo entre familiares, cuidadores e crianças se fortalece como alicerce para um desenvolvimento saudável. O carinho e a comunicação aberta são fundamentais nesse processo.

Junto a isso, o brincar é mais do que uma simples diversão. É brincando que as crianças aprendem, desenvolvem suas habilidades sociais e emocionais e constroem sua identidade e suas relações com as demais pessoas. O brincar é essencial para o desenvolvimento integral da criança.

Além disso, é fundamental que a comunidade se engaje nesse processo, oferecendo espaços seguros e acolhedores para as crianças brincarem e se desenvolverem. Juntos podemos construir uma infância mais justa e feliz para todas as crianças.

Este guia é apenas o começo de uma jornada repleta de descobertas e aprendizados.





11. BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

ÁLVAREZ DE ZAYAS, C. L. **Investigación pedagógica**. Notas da Conferência da Universidad de Camagüey. Camagüey: Universidad de Camagüey, 1997.

AMECHAZURRA TAN, O. L. **Una propuesta didáctica para la estimulación del desarrollo intelectual de los prescolares, mediante la asimilación de los conocimientos del mundo natural**. 1999. Tese (Doutorado) – Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, La Habana, 1999.

ANTUNES, C. **A inteligência do novo eu**. Petrópolis: Vozes, 1997.

ARIAS, G. **Lo biológico y lo socio-cultural en la conformación de lo psíquico en el ser humano**. Curso Pre-Evento, II Encuentro Internacional de Educación Inicial y Prescolar. La Habana: CELEP, 1999.

ARIAS, G. **Lo cuantitativo y lo cualitativo en la investigación científica**. La Habana: [s.n.], 2001.

BENIERS, E. **El lenguaje preescolar**. Una visión teórica. Ciudad de México: Editorial Trillas, 1985.

BRASIL. Ministério da Educação. **Referencial Curricular Nacional para a Educação Infantil – RCNEI**. Brasília: MEC, 1998. (Conhecimento de Mundo). v. 3.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. **Acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil**. Brasília: MEC, 2002. (Série Cadernos de Atenção Básica, n. 11).

BRASIL. Ministério da Saúde. **ENPACS: Estratégia Nacional Para Alimentação Complementar Saudável**. Caderno do Tutor. Brasília: MEC, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Dez passos para uma alimentação saudável**. Guia Alimentar para Crianças Menores de Dois Anos: um guia para o profissional da saúde na Atenção Básica. 2. ed. 2. reimp. Brasília: MEC, 2015.

BRAZELTON, B. **Momentos decisivos de 0 a 3 anos**. Porto Alegre: Artmed, 1993.

BRAZELTON, B. **Momentos decisivos de 3 a 6 anos**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

BRAZELTON, B. Touchpoints: momentos decisivos para uma atuação preventiva no desenvolvimento infantil. In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DA PRIMEIRA INFÂNCIA, 2., Porto Alegre, 2004. **Anais [...]**. Porto Alegre: Secretaria Estadual da Saúde, 2004.

BRAZELTON, B.; SPARROW, J. **As necessidades essenciais das crianças**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

BRUMMÉ, G. M. La lengua materna en el círculo infantil. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1983.

BRUNER, J. **El habla del niño**. Cognición y desarrollo humano. Barcelona: Editorial Paidós, 1983.





BULLOCK, S. A. **El lenguaje en los primeros años**. Madrid: [s.n.], 1977. (Infancia y Aprendizaje, n. 4).

BURKE, M. T. **De quién es la responsabilidad. La escuela o la familia**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.

CALVO, Y. M. Cómo aumentar el desarrollo del lenguaje en los primeiros años de vida? **Revista Simientes**, ano 16, n. 5, 1977.

CAMPOS, A. *et al.* **Atlas da exclusão social do Brasil**. São Paulo: Cortez, 2003.

CHÁVEZ, J. **El carácter científico de la Pedagogía en Cuba**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.

COMENIO, J. A. **Didáctica Magna**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1983.

CUBA. Ministerio de Educación. Centro de documentación e información pedagógica. **Algunos aspectos de la dirección pedagógica de la actividad cognoscitiva de los escolares**. Problemas del Aprendizaje. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1994.

CUBA. Ministerio de Educación. **En torno al Programa de Educación Prescolar**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.

CUBA. Ministerio de Educación. Dirección de Educación Preescolar. **Caracterización del desarrollo del lenguaje en la edad de 0 a 6 años**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1997.

CUBA. Ministerio de Educación. **Educación Prescolar**. Programas del Primero al Cuarto Ciclo (primera parte). La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1998.

CUBA. Ministerio de Educación. **Estudio longitudinal del proceso educativo y de su influencia en el desarrollo de los niños desde el 4º año de vida hasta la culminación el primer grado**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999. (Informe de Investigación).

CUBA. Ministerio de Educación. **En torno al programa de Educación Preescolar: concepción del programa de educación preescolar**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2000.

DIAMOND, M.; HOPSON, J. **Magic trees of mind**. How to nurture your child intelligence, creativity and healthy emotions from birth through adolescence. New York: Penguin Books, 1998.

ELKONIN, D. B. **Desarrollo del lenguaje en el niño**. Selección de lecturas de Psicología infantil y del adolescente. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995. t. 2.

ESPANHA. Ministerio de Educación, Cultura e Deporte. **Escuelas infantiles de Regio Emilia**. La Educación se construye usándola. Madrid: Ediciones Morata, 1995.

FRANKENBURG, W. K. *et al.* **DENVER II Training Manual**. Denver: Denver Development Materials, 1975-1992.





FRANKENBURG, W. K. *et al.* **DENVER II Technical Manual**. Denver: Denver Development Materials, 1990-1996.

GAZZANIGA, M.; HEATHERTON, F. **Ciência psicológica**. Mente, cérebro e comportamento. Porto Alegre: Artmed, 2005.

GÓMEZ, N. *et al.* **Metodología del desarrollo del lenguaje**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984.

GONZÁLEZ MAURA, V. **Psicología para educadores**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.

GONZÁLES MAURA, V. La orientación profesional en la educación superior. **Revista Cubana de Educación Superior**, v. 18, n. 3, p. 13-28, 1998.

GONZÁLEZ, F. **Comunicación, personalidad y desarrollo**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.

GONZÁLEZ, J. M. Características de la actividad cognoscitiva de la Edad Preescolar. **Revista Simientes**, n. 2, p. 17-19, 1986.

HERNÁNDEZ, R. *et al.* **Metodología de la investigación**. Cidade do México: McGraw Hill, 1996.

IBFAN – REDE INTERNACIONAL EM DEFESA DO DIREITO DE AMAMENTAR. **Projeto de Inclusão Social e Desenvolvimento Comunitário**. Promoção da amamentação e alimentação complementar saudável. São Paulo: IBFAN, 2010.

IGNÁCIO, R. K. **Aprendendo a andar... Aprendendo a confiar!** São Paulo: Mainumby, 2002.

JENSEN, E. **Thinking with the brain in mind**. Virginia: ASCD, 1998.

JESUS, J. G. **Orientações sobre identidade de gênero: conceitos e termos**. 2. ed. rev. ampl. Brasília: [s.n.], 2012. Disponível em: <https://www.diversidadesexual.com.br/wp-content/uploads/2013/04/GÊNERO-CONCEITOS-E-TERMOS.pdf>. Acesso em: 24 maio 2018.

LARRAGUIBEL, E. **Enfoques cognitivos**: Piaget, Vygotsky y Feuerstein. Santiago: JUNJI, 1997. (Serie Cuadernillos de Estudio).

LEGASPI, A. **Pedagogía Preescolar**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1999.

LEJEUME, J. **O milagre da vida**. O desenvolvimento do bebê: da concepção ao nascimento. Produção: Weshow, 2000. 04min47s. vídeo.

LIÚBLINSKAIA, A. A. **A la educadora acerca del desarrollo del niño**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984.

LÓPEZ, J. El carácter científico de la investigación pedagógica. **Revista Educación**, ano 10, n. 38, p. 43-47, 1980.

LÓPEZ, J. *et al.* **Estudio de las particularidades del desarrollo del pré-escolar cubano**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.





LURIA, A. R., *et al.* **Lenguaje y desarrollo intelectual en el niño**. Madrid: Siglo XXI de España Editores, 2001.

MANHEY, M. **El cuento y como cuento**. Temas pedagógicos. Santiago: JUNJI, 1997. (Serie Cuadernillos de Estudio).

MARTÍNEZ MENDOZA, F. **El desarrollo del lenguaje**. La Habana: CELEP, 2000. Módulo.

MARTÍNEZ, F. **La formación de emociones y su influencia en el desarrollo intelectual en el edad temprana**. La Habana: IPLAC, 1990. (Pedagogía 90).

MATURANA, H.; ZOLLER, A. **Amar e brincar**. Fundamentos da condição humana. São Paulo: Palas Athenas, 2004.

OJALVO, V. *et. al.* Vigotsky presente en la educación del futuro. **Revista Cubana de Educación Superior**, v. 18, n. 1, p. 27-33, 1998.

PERALTA, V. **El saber pedagógico de la Educación Parvularia en sus paradigmas fundantes**. Pontuação no Encontro Nacional de Especialistas em Currículo, 2., Santiago, 1995. Santiago: [s.n.], 1995.

PÉREZ, G. *et. al.* **Metodología de la investigación educacional**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.

PESTALOZZI, J. E. **¿Cómo Gertrudis enseña a sus hijos?** Cartas sobre la educación de los niños. México: Editorial Porrúa, 1986.

PIAGET, J. **La formación del símbolo en el niño**. México: Editorial Fondo de Cultura Económica, 1961.

REVECO, O. **El trabajo con las familias de los párvulos**. Propuestas para la articulación Familia Jardín infantil. Santiago: JUNJI, 1997. (Serie Cuadernillos de Estudio).

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Primeira Infância Melhor. **Guia da Família**. 1. ed. Porto Alegre: Secretaria da Saúde, 2004.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria da Saúde. Primeira Infância Melhor. **Guia da Família**. Tabelas de Ganhos de Desenvolvimento Infantil. 4. ed. Porto Alegre: Secretaria da Saúde, 2010.

RODRÍGUEZ, I. **Características del lenguaje en la edad preescolar**. La Habana: IPLAC, 1997. (Pedagogía 97).

ROSBACO, I. C. **Programa de intervención en la infancia temprana**. Algunos resultados obtenidos en la ciudad del Rosario-Argentina, 1999. Rosario: Universidad Nacional de Rosario, 1999. (Informes de Investigación).

ROUSSEAU, J. J. **El Emilio**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1982.

RUIZ, M. **Cómo analizar la expresión oral de los niños y niñas**. Málaga: Ediciones Aljibe, 2000.

SÁEZ, J.; MONTES DEL CASTILLO, A. **La Formación en Escuelas infantiles**. Una experiencia en la Región de Murcia. Murcia: Universidad de Murcia, 1997.





SARRAMONA, J.; SARRÍN, S. **Pedagogía de la Educación Preescolar**. México: Editorial Santillana, 1992.

SHELOV, S. **Cuidando de seu filho**. Do nascimento aos cinco anos. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

SHORE, R. **Repensando o cérebro**. Tradução de Iara Brazil. Porto Alegre: Mercado Aberto, 2000.

SIVERO, A. M. *et al.* **Investigaciones psicológicas y pedagógicas acerca del niño preescolar**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1988.

SIVERO, A. M. *et al.* **Formación de una relación emocional positiva hacia las tareas cognitivas en la edad temprana**. Su influencia en el desarrollo intelectual del niño. Estudio sobre las particularidades del desarrollo del niño preescolar cubano. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995.

SIVERO, A. M. **El diagnóstico**: un instrumento de trabajo pedagógico de preescolar a escolar. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1996.

SIVERO, A. M. El nuevo concepto de Educación Infantil (estimulación temprana). La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2002.

SIVERO, A. M. Un proceso educativo para el desarrollo integral de la primera infancia. In: ENCONTRO INICIAL E PRÉ-ESCOLAR DO CELEP, 7., 2005. **Anais [...]**. Havana: CELEP, 2005.

VÉNGUER, L. **Temas de Psicología Preescolar**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1978.

VÉNGUER, L.; VÉNGUER, A. **El hogar**: uma escola de pensamento. Moscú: Editorial Progreso, 1988.

VIGOTSKY, L. S. **Pensamento e linguagem**. Tradução de M. Resende. Lisboa: Antídoto, 1979.

VIGOTSKY, L. S. **El desarrollo de las funciones psíquicas superiores**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1984a.

VIGOTSKY, L. S. **Formação social da mente**. Tradução de José Cipolla Neto. São Paulo: Martins Fontes, 1984b.

VIGOTSKI, L. S. **Interacción entre enseñanza y desarrollo en Selección de lecturas de Psicología infantil y del adolescente**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1995. t. 3.

VIGOTSKI, L. S. **Obras escogidas**. Madrid: Machado Grupo de Distribución, 1997. (Psicología Infantil, tomo 4).

ZAPOROZHETS, A. V.; MARKOVA N. I. **Fundamentos de Pedagogía Preescolar**. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987.

ZÚÑIGA, I. **Criterios para establecer programas de alta calidad**. Costa Rica: Universidad Nacional, 1994.



O Primeira Infância Melhor – PIM é uma política pública pioneira no estado do Rio Grande do Sul, com caráter intersetorial, implantado em 7 de abril de 2003, cuja Lei 12.544 foi sancionada em 3 de julho de 2006. Possui ação socioeducativa, cujo objetivo é orientar as famílias, a partir de sua cultura e suas experiências, para que promovam o desenvolvimento integral de suas crianças, desde a gestação até os 6 anos de idade.

O trabalho é desenvolvido pelos municípios, sob a coordenação do Grupo Técnico Estadual que planeja, capacita, monitora e avalia a execução e os resultados alcançados.

E-mail: pim@saude.rs.gov.br

Website: www.pim.saude.rs.gov.br

Facebook: @PIMRS

Instagram: @pimrs

YouTube: @ProgramaPIMRS

Telefones: (51) 3288.5955 / 5887

Endereço:

Av. Borges de Medeiros, 1501 Centro / 4º andar / Ala Norte
Porto Alegre / RS / Brasil / CEP: 90110-150





TELEFONES E ENDEREÇOS ÚTEIS

Samu: 192

Ouvidoria Geral do SUS: 136

Polícia Militar: 190

Central de Atendimento à Mulher: 180

Corpo de Bombeiros: 193

Disque Denúncia Nacional de Abuso e Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes: 100

Disque Parar de Fumar: 0800 61 1997

Sites úteis:

www.saude.gov.br | www.saude.rs.gov.br | www.pim.saude.rs.gov.br

GUIA DA FAMÍLIA COM CRIANÇA



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA SAÚDE

Secretaria da Saúde – Coordenação
Secretaria da Educação
Secretaria de Desenvolvimento Social
Secretaria de Justiça, Cidadania e Direitos Humanos
Secretaria da Cultura



Representação
no Brasil

Organização
das Nações Unidas
para a Educação,
a Ciência e a Cultura



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS
Américas

GUIA DA FAMÍLIA COM GESTANTE



10ª Edição
Porto Alegre



Primeira
Infância
Melhor



Meu nome:

Unidade Básica de Saúde onde faço o pré-natal:

Vou ganhar meu bebê na maternidade:

Contatos do PIM:





GUIA DA FAMÍLIA COM GESTANTE



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA SAÚDE

10ª Edição
Porto Alegre
2025



Guia da Família com gestante - 10ª edição atualizada, 2024

© 2003, Secretaria da Saúde do Estado do Rio grande do Sul

Copyright © 2012 by Governo do Estado do Rio Grande do Sul

É permitida a reprodução parcial desta publicação

Tiragem:

10.000 exemplares

Diagramação:

W Design Editorial

Capa:

Márlío Esmeraldo Ribeiro

Ilustrações:

Tiago Palma

Revisão de textos:

W Design Editorial

Finalização:

Márlío Esmeraldo Ribeiro

R585g Rio Grande do Sul. Secretaria da Saúde. Programa
Primeira Infância Melhor.
Guia da Gestante. 8.ed. – Porto Alegre :
A. Vieira Serviços, 2021
99 p. – ISBN: 978-65-996547-0-1



1. Saúde da mulher. 2. Saúde infantil. 3. Políticas públicas de saúde - Rio Grande do Sul. I. Programa Primeira Infância Melhor. II. t.

CDU 613.9-055

Catálogo elaborado pela Biblioteca da Secretaria de Modernização
Administrativa e dos Recursos Humanos/SMARH. Bibliotecária responsável:
Adriana Arruda Flores, CRB10-1285.



Governo do Estado do Rio Grande do Sul
Governador Eduardo Leite

Secretarias Estaduais Integrantes do Primeira Infância Melhor:

Secretaria da Saúde - Coordenação
Secretaria da Educação

Agências de Cooperação Técnica:

OPAS - Organização Pan-Americana da Saúde
OMS - Organização Mundial da Saúde

Referencial Metodológico:

CELEP/Cuba - Centro de Referência Latino-Americano em Educação Pré-Escolar

Secretaria da Saúde do Estado do Rio Grande do Sul

Secretária: Arita Bergmann
Secretária Adjunta: Ana Lúcia Pires Afonso da Costa

Departamento de Atenção Primária e Políticas de Saúde (DAPPS)

Diretora: Marilise Fraga de Souza
Diretora adjunta: Carolina de Vasconcelos Drügg

Divisão da Primeira Infância - Programa Primeira Infância Melhor

Chefe de Divisão: Marília Pinto Bianchini
Chefe de Secção: Rosana Nobre Santos

Revisão Técnica

Divisão da Primeira Infância:

Carolina de Vasconcellos Drügg, Fábila Daiane da Silva Trisch, Fabiana Zardin da Rocha Racoski, Gabriela Dalenogare, Gisele Mariuse da Silva, Janine Garcia Serafim, Karine Isis Bernardes Verch, Kelly Cristine de Oliveira dos Santos Cunha, Lacy Maria da Silva Pires, Letícia Ratkiewicz Boeira, Luciane de Almeida Pujol, Luiza Campos Medeiros, Marília Pinto Bianchini, Rosana Nobre Santos, Sandra Silveira Nique da Silva, Vera Suzana Athayde Paz e Virgínia Heberle Eichler.

Seção de Saúde da Criança e do Adolescente

Carine Teresa Zambonato Ecco e Marília Ache Carlotto Brum Santos

Seção de Política de Alimentação e Nutrição

Máisa Beltrame Cardoso Viviane Andrade Aveline

Seção de Saúde Bucal

Marcos dos Santos e Jairo Cardoso Alves

Estratégia de Saúde da Família

Bianca Bicca Franco, Lisângela Franciscato Campo, Lúcia Gimenes Passero e Violette Jade Dubin

Seção de Saúde da População LGBT

Iuday Gonçalves Motta e Lara Werner

Seção de Saúde da Mulher

Aline Coletto Sortica

Seção de Saúde do Homem

Carlos Antonio da Silva

FADERS-Fundação de Articulação e Desenvolvimento de Políticas Públicas para PCD e PCAH no RS

Ana Flávia Beckel Rigueira
Andréa Asti Severo
Eva Loreni de Castilhos
Jaqueline da Silva Rosa
Marilú Mourão Pereira
Mirelle Melo Ferreira Duarte





SUWÁRIO





APRESENTAÇÃO.....	09
1. PERÍODOS GESTACIONAIS.....	10
1º Trimestre - 0 a 14 Semanas de Gestação.....	10
2º Trimestre - 15 a 28 Semanas de Gestação.....	14
3º Trimestre - 28 a 40/41 Semanas de Gestação.....	20
2. A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL.....	28
3. VACINAS.....	31
4. A PARTICIPAÇÃO DOS HOMENS NA GESTAÇÃO E NO CUIDADO COM A CRIANÇA...32	
5. VIVENDO A GESTAÇÃO EM PARCERIA.....	34
6. CONSTRUINDO A RELAÇÃO COM O BEBÊ.....	36
7. SINAIS DE ALERTA NA GRAVIDEZ.....	39
8. ALIMENTAÇÃO.....	41
9. ATIVIDADE FÍSICA.....	47
10. ATIVIDADE SEXUAL.....	49
11. SAÚDE BUCAL.....	50
12. HIV E OUTRAS INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS.....	52
13. O USO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS.....	57
14. PARTO.....	58
15. PLANO DE PARTO.....	71





16. O PARTO ESTÁ CHEGANDO.....	72
17. ENTRANDO NO PUERPÉRIO.....	75
18. PRIMEIROS CUIDADOS COM O BEBÊ E NECESSIDADES COMUNS AO RECÉM NASCIDO.....	79
19. PLANEJANDO OS PRÓXIMOS PASSOS: O QUE É IMPORTANTE NO PLANEJAMENTO SEXUAL E REPRODUTIVO?.....	94
20. AMAMENTAÇÃO.....	96
Quando o Aleitamento não é Possível.....	104
21. IMPORTANTE SABER: ALGUMAS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS.....	105
Gestantes com Deficiência.....	105
Gestação Gemelar.....	106
Doença Falciforme.....	106
Gravidez na Adolescência.....	107
Violência Sexual.....	108
22. DIREITOS DAS PESSOAS QUE GESTAM E SUAS FAMÍLIAS.....	111
Direitos Trabalhistas.....	111
Direitos Sociais.....	112
Direitos nos Serviços de Saúde.....	113
Direito a Acompanhante.....	114
REFERÊNCIAS.....	117





APRESENTAÇÃO

A gestação é um período de grandes transformações na sua vida, de seu(sua) parceiro(a) e de sua família. Ela pode ter sido planejada ou você e sua família podem ter sido surpreendidos com a notícia de uma gestação inesperada ou até mesmo não desejada. Em todas essas situações, surgem muitas dúvidas sobre as transformações do corpo, as relações familiares e você pode ter sentimentos, muitas vezes contraditórios. As transformações também acontecem com o bebê, que inicia seu desenvolvimento ainda na barriga. Por isso, é importante que você conheça esses processos e compreenda como eles ocorrem.

Não nascemos com aptidões naturais para exercer o papel de mãe, pai ou cuidador(a) das crianças. Esse processo se dá a partir das experiências que vivemos, dentre elas, o modo como fomos cuidados, a nossa relação com as pessoas que nos cuidaram quando éramos crianças e com os modelos que estão colocados em cada época. Tudo isso influencia a forma como entendemos quais são as melhores formas de cuidar.

Este guia foi elaborado pensando exatamente em você, sua família e pessoas que te apoiam, trazendo orientações e sugestões que podem ser úteis neste período. Tivemos como objetivo contemplar as mais diversas formas de constituir uma família e gestar. Sabemos que elas são múltiplas e que todas devem ser acolhidas, respeitadas e valorizadas. Talvez você e sua família não se identifiquem com algumas orientações, mas esperamos que façam um bom proveito do material de forma geral.

É importante reforçar que as ações do PIM são complementares ao cuidado pré-natal, realizado pela equipe da Unidade de Saúde de sua referência. As orientações do(a) visitador(a) e dos profissionais de saúde podem contribuir para que você tenha uma gestação saudável, bem como podem ser um apoio fundamental para garantir a sua saúde e a saúde integral de seu bebê. Procure dialogar sobre este material com esses profissionais que te acompanham!



1. PERÍODOS GESTACIONAIS

A gestação é um período de intensas mudanças no corpo, com alterações físicas, hormonais, e também com diversas mudanças nas relações sociais, na família e nos seus sentimentos. É comum que você possa se sentir mais entristecida, mais irritada e ansiosa neste período. Também é comum que você tenha alguns sentimentos contraditórios com relação à gestação, como querer muito a criança que vai nascer e ora se questionar sobre este momento. Essas emoções se dão em grande parte por todas as mudanças que a criança trará na sua vida e na de sua família.

Cada gestação é única, mas há algumas coisas que são esperadas e comuns em cada período. Conhecê-las poderá ajudar que você sinta maior confiança e tranquilidade sobre o que está acontecendo.

1º TRIMESTRE - 0 A 14 SEMANAS DE GESTAÇÃO

ALTERAÇÕES CORPORAIS QUE PODEM OCORRER

- Ausência da menstruação: este é um dos primeiros sinais da gestação. É importante procurar a equipe de saúde para confirmar a gestação e agendar a primeira consulta de pré natal.
- Cansaço e sonolência: quando esse for excessivo ou acompanhado de desmaios, palidez ou palpitações é importante procurar o serviço de saúde.
- Modificações nos seios: inchaço, sensação de adormecimento, formigamento, escurecimento das aréolas, aparecimento de pequenas veias de cor azul sob a pele, devido ao aumento de irrigação sanguínea no seio. Você pode usar um sutiã de maior sustentação para diminuir esse desconforto.





- Náusea, vômitos e salivação excessiva: para aliviar, você pode evitar frituras, gorduras e alimentos com cheiros fortes ou desagradáveis; ingerir alimentos sólidos como bolacha água e sal, antes do café da manhã ou na primeira refeição do dia; ingerir suco de limão, pois pode ajudar a controlar a náusea; utilizar líquidos ou alimentos gelados para evitar o vômito; comer lentamente e mastigar bem os alimentos e evitar consumir líquidos durante as refeições, dando preferência à ingestão nos intervalos entre as refeições e em pequenas quantidades.
- Azia e dificuldade de digestão: nos casos de enjoos, dor de estômago e indigestão, evite usar roupas muito justas que apertem a barriga. Deve comer lentamente e mastigar bem os alimentos; atenção para a variação de peso; evitar fumar e consumir bebidas alcoólicas e, ao deitar-se, levantar o travesseiro de 10 a 15 centímetros para manter a cabeça mais elevada. À medida que o bebê vai crescendo e aumentando seu peso, o útero aumenta de tamanho e comprime o sistema digestivo, o que provoca azia.
- Repulsa ou desejo por certos alimentos são comuns: não se preocupe caso não seja possível atender a um desejo seu, isso não irá afetar o bebê.
- Vontade de urinar com maior frequência: isso pode ocorrer por alterações hormonais, maior volume de líquidos corpóreos a serem filtrados pelos rins ou compressão do útero sobre a bexiga.

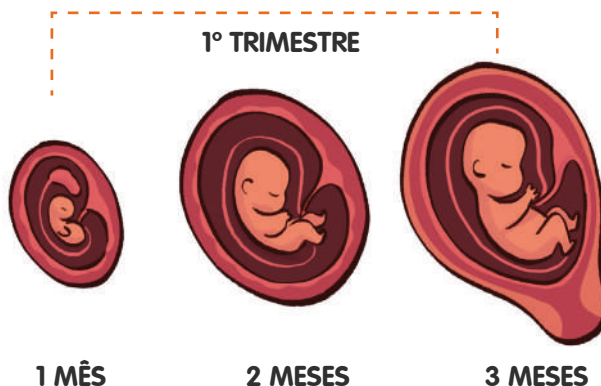
Veja os sinais de alerta na página 39.

Na dúvida, procure um serviço de saúde.





DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ



- Próximo ao final da 4ª semana, o embrião está com aproximadamente 5 milímetros, o mesmo tamanho de um grão de arroz.
- A partir da 5ª semana de gestação, consegue-se perceber a formação do cérebro em uma extremidade e, no restante, a formação da estrutura corporal e dos membros.
- É neste período que o coração do embrião começará a bater, e surgem os delineamentos dos olhos, das orelhas, da boca e da cavidade nasal. Está se formando o saco amniótico juntamente com o líquido amniótico, que tem a função de envolver o feto e protegê-lo por toda a gravidez.
- Entre a 9ª e a 10ª semanas, sua cabeça já está bem delineada, parecendo desproporcional em relação ao resto do corpo. O sistema circulatório e urinário, além de outros órgãos, já estão funcionando. Os órgãos genitais já se desenvolveram e os contornos do rosto já estão modelados.
- No final da 10ª e 11ª semanas, o embrião já consegue reconhecer os sons maternos da circulação sanguínea, respiração e dos batimentos cardíacos. Os músculos e as articulações permitem ao embrião realizar seus primeiros movimentos. Também já pratica a sucção, engolindo líquidos a sua volta. Próximo ao final da 12ª semana, o





embrião já aumentou de tamanho, chegando a medir cerca de 6,2 a 7,5 centímetros e pesar, aproximadamente, de 14 a 18 gramas.

- Na 13ª semana, a barriga da gestante começa a aparecer, pois o útero já ocupa a parte superior da pelve.
- A partir da 14ª semana, todos os órgãos internos do feto estão com suas estruturas principais já formadas.



SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Neste período, são comuns preocupações e ansiedades relacionadas a descoberta da gestação, que podem gerar questionamentos:

Estou grávida ou não estou?

Será que a gravidez vai se manter?

Como meu/minha companheiro(a) e a minha família vão receber esta notícia?

Esses sentimentos são esperados, pois é um momento que gera muitas mudanças na vida da família como um todo. Falar sobre esses sentimentos e entender o que se passa com você irá lhe ajudar a lidar com eles e, aos poucos, você poderá ir se tranquilizando com relação às mudanças





que estão acontecendo. Não se preocupe, eles não irão interferir no desenvolvimento do bebê. Você pode conversar sobre seus sentimentos e emoções com o(a) visitador(a) ou com a equipe de saúde que te acompanha.

Se desejar, descreva aqui como você se sente ou se sentiu no início da gestação?



Por ser o período inicial da gestação, também podem surgir medos com relação a perder o bebê, ou mesmo uma ambivalência entre querer e não querer ter o bebê. É importante que você observe se o desejo de não querer o bebê permanece ao longo da gestação. Também são comuns mudanças de humor frequentes, ora você se sente irritada, ora mais sensível.

14

2º TRIMESTRE - 15 A 28 SEMANAS DE GESTAÇÃO

ALTERAÇÕES CORPORAIS QUE PODEM OCORRER

- Modificação na pigmentação da pele, abdômen e rosto: para amenizar os problemas de pele, utilize protetor solar e mantenha-se hidratada ingerindo bastante água.
- Prisão de ventre, azia e dificuldades de digestão: podem ser amenizadas com uma alimentação rica em fibras, frutas e verduras; tomar muita água e, se possível, praticar caminhadas de forma moderada, conforme orientação médica. À medida que o feto vai crescendo e aumentando de peso, o útero aumenta de tamanho, comprimindo o sistema digestivo.



- Dores nas costas: é importante observar o aumento do peso; usar sapatos com salto baixo; manter uma postura mais ereta; evitar ficar em pé por muito tempo e não levantar peso; realizar atividades físicas leves, como caminhadas.
- Câimbras nas pernas, coxas e pés e inchaço de tornozelos, mãos e pés: usar meias elásticas durante o dia pode ser um hábito que irá auxiliar no combate às câimbras e também ajudar a reduzir o inchaço das pernas e pés.
- Surgimento de algumas veias varicosas e/ou hemorróidas: para prevenir as hemorróidas, recomenda-se dieta balanceada, com ingestão de alimentos ricos em fibras (como frutas, vegetais e grãos); evitar alimentos picantes; beber bastante água; evitar ficar em pé por tempo prolongado ou permanecer tempo demais sentada.
- Aumento da umidade vaginal: devido às alterações hormonais, o colo uterino aumenta a secreção de muco. Mudanças na coloração desse muco, ou alterações como coceira vaginal ou odor fétido devem ser comunicadas à equipe de saúde, para que seja orientado o tratamento correto.
- Coceira no abdômen: passar um creme hidratante em sua pele todos os dias diminui o ressecamento causado pelo estiramento da pele, alivia a sensação de coceira e auxilia na prevenção das estrias.
- Congestão nasal e sensação de entupimento do ouvido: a congestão nasal ocorre em virtude das elevadas concentrações do hormônio estrógeno.

No final do 4º mês de gestação, algumas gestantes já percebem leves movimentos do bebê, que se tornam mais intensos no final do trimestre.



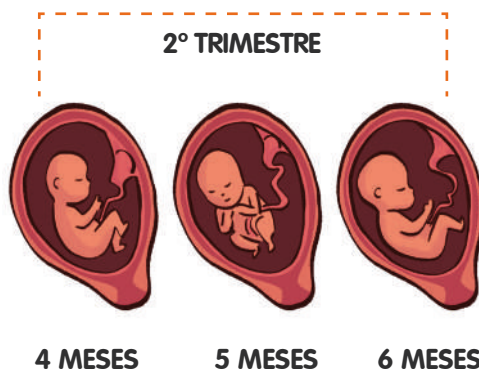


- Aumento da pulsação (frequência cardíaca): o coração precisa realizar um esforço maior, aumentando a frequência de seus batimentos cardíacos para dar conta do aumento de volume sanguíneo na gestação.
- Dores de cabeça, desmaios e tonturas: as tonturas podem acontecer após mudanças bruscas de posição e também se permanecer por períodos prolongados sem se alimentar. Dores de cabeça frequentes podem estar associadas às tensões, conflitos e temores. Caso isso ocorra, comunique o serviço de saúde para descartar qualquer associação a doenças mais graves. Não use medicamentos sem indicação médica e procure atendimento na sua unidade de saúde.
- Grande aumento do apetite: é natural, para suprir suas necessidades diárias e também para nutrir o bebê em formação.
- O feto está crescendo e se posiciona mais para baixo na pelve da mãe, o que dá uma maior sensação de compressão no baixo ventre, às vezes, acompanhada de possíveis adormecimentos no local.
- Agora você vai começar a sentir chutes e cotoveladas. A cada semana que passa, irá sentir os movimentos do bebê mais intensamente. Isso porque, os músculos e articulações do feto já estão mais firmes e seu tamanho maior. Caso você se sinta confortável, já é possível que outras pessoas sintam o bebê mexer ao colocar a mão na sua barriga.
- No decorrer dos próximos meses, o feto crescerá bastante, podendo aumentar até aproximadamente 25 centímetros e pesar de 340 a 500 gramas. Seu corpo, neste período, já é proporcional entre cabeça, tronco e membros.
- Ao completar seis meses, o feto terá aproximadamente 33 centímetros e 700 gramas. Provavelmente, já estará assumindo a chamada posição fetal, com os joelhos próximos ao abdômen, os braços dobrados no peito e a cabeça para baixo.





DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ



- Entre a 15ª e a 16ª semanas, os contornos do rosto do feto estão melhor definidos com a formação da boca. Os primeiros cabelos começam a aparecer. Ele pode ter soluços e também poderá ser visto chupando o polegar. Para a maioria das gestantes esse é o período em que sentirão o bebê mexer pela primeira vez.
- Ao final do 4º mês, o feto mede, em média, de 10 a 12 centímetros e seu peso pode chegar a aproximadamente 200 a 220 gramas.
- Ao redor da 20ª semana, poderá ser realizada uma ecografia ou ultrassom para verificar a saúde do feto.
- Nessa etapa, os movimentos do bebê serão cada vez mais intensos. O bebê começa a ter um maior período ativo em certos períodos do dia, intercalando com tempo de repouso.
- Forma-se uma película de gordura sobre a pele, com a finalidade de protegê-la. Começam a surgir os pelos que irão formar os cílios e as sobrancelhas, assim como os cabelos.
- O feto começa a desenvolver quatro dos cinco sentidos: audição, olfato, tato e paladar. A visão será o último dos sentidos a se desenvolver. O bebê já reage a estímulos externos, como a luz e a música, e também percebe os ruídos físicos da mamãe, como o bater do seu coração, corrente sanguínea ou os gorgulhos intestinais.





**Data da primeira vez que
senti meu bebê mexer:**

___/___/___

Como me senti ao perceber os movimentos do bebê:

- O bebê já está formado, o sistema nervoso e o cérebro desenvolvem-se de forma acelerada. O espaço que ele ocupa, neste período, não é mais tão folgado. Ele começa a se posicionar, na maioria das vezes, de cabeça para baixo, assumindo uma posição mais confortável. Com isso, volta a pressionar um pouco a bexiga da mamãe.
- Os movimentos do bebê nesta fase são bem mais ativos e você já consegue, inclusive, distinguir com que parte do corpo ele está tocando. Mesmo com o espaço reduzido, ele se movimenta. É possível monitorar o bem-estar dele através dos seus movimentos.



SENTIMENTOS E EMOÇÕES

Neste período, você sentirá mais as mudanças no corpo: a barriga começa a crescer e você vai perceber os movimentos do bebê dentro de você. Esse período, como os demais, podem trazer sentimentos contraditórios: talvez você se sinta tranquila, por entender que os movimentos do bebê significam que ele está bem. Ou pode ficar mais ansiosa quando ele mexer pouco. É comum, às vezes, sentir um estranhamento ao perceber que há um bebê dentro de você. Você pode se sentir mais calma, também, pois muitos medos iniciais já passaram.

A interação com o bebê na barriga costuma ser maior, gerando uma maior conexão com ele. Talvez você goste de conversar, cantar e contar histórias para a barriga. Ao mesmo tempo, você pode se sentir preocupada por dar-se conta do avanço da gestação e da proximidade com o parto. Sentir medo, ansiedade e curiosidade são sentimentos normais.

É importante que você possa conversar com os(as) profissionais de saúde que estão acompanhando a gestação, especialmente quando se sentir angustiada ou apreensiva. Embora seja uma conversa delicada, será importante dialogar para que você possa compreender melhor o que está acontecendo. Conversar com um familiar ou amigo(a) com o qual você se sinta segura e acolhida também pode ajudar.

É comum que você sinta diminuição da vontade de ter relações sexuais neste período. Você e seu(sua) parceiro(a), se houver, podem dialogar sobre isso com os(as) profissionais de saúde. O diálogo entre vocês também é importante.





DICA: Você pode colocar as mãos na barriga, fechar os olhos por alguns momentos e observar as sensações. O que está mudando? O que você consegue perceber? Que tal chamar quem está vivendo a gestação com você para compartilhar esse momento?



3º TRIMESTRE - 28 A 40/41 SEMANAS DE GESTAÇÃO

Você pode apresentar todos ou somente alguns dos sinais e sintomas descritos a seguir, além de alguns que iniciaram nos trimestres anteriores.



ALTERAÇÕES CORPORAIS QUE PODEM OCORRER

- Falta de ar e dificuldades para respirar: para amenizar a falta de ar e dificuldades para respirar, evite lugares com pouca ventilação e esforços físicos; faça repouso durante o dia e, ao deitar, erga a cabeça com travesseiros ou almofadas para facilitar a respiração. A respiração se torna mais fácil quando o feto se posiciona mais para baixo no ventre.
- Calor excessivo e transpiração, principalmente à noite: para reduzir o incômodo causado pelo calor e suor excessivos, você poderá tomar banhos durante o dia, vestir-se em camadas, ou seja, de forma que possa ir retirando peças de roupas conforme o aumento do calor e do suor e beber água para repor os líquidos que o organismo elimina na transpiração.
- Insônia: neste período, é comum sentir a chamada ansiedade "antecipatória" que está relacionada aos anseios com o parto, podendo





causar períodos de insônia. Procure orientação para que se sinta mais confiante e tranquila.

Conheça mais sobre o momento do parto na página 58.



- Aumento da frequência urinária depois que o feto se posiciona mais para baixo no ventre materno: no final da gravidez, o aumento da atividade renal é maior. Ocorre um maior volume de líquidos corpóreos a serem filtrados pelos rins e a compressão feita pelo útero aumenta, pressionando a bexiga.
- Aumento das dores nas costas e da sensação de peso nas pernas: normalmente localizadas na região lombar, são consequência de uma maior mobilidade nas articulações da bacia e da coluna, devido ao seu corpo estar se ajustando às alterações hormonais deste período. Além disso, seu abdômen em crescimento provoca uma inclinação de seus ombros para trás, tentando compensar o desequilíbrio. Para tentar amenizar este desconforto, é importante controlar o aumento de peso, além de evitar o uso de saltos muito altos; evitar ficar em pé por períodos muito prolongados e não levantar peso. Mantenha uma postura mais ereta, e tente alternar um pouco de repouso sentada com os pés apoiados num banquinho; faça caminhadas lembrando de manter a postura correta, pois isso fortalecerá sua musculatura lombar; procure dormir em colchões mais firmes. Se, por acaso, a dor nas costas for muito intensa, você deve procurar a equipe de saúde e conversar a respeito.
- Contrações fracas e indolores que fazem com que o corpo se prepare para o parto: as contrações de intensidade leve e indolores são normais, pois o útero está se exercitando para iniciar o trabalho de parto. Próximo ao final da gestação, as contrações aumentam sua frequência e intensidade, e você pode sentir desconforto ou dores leves.



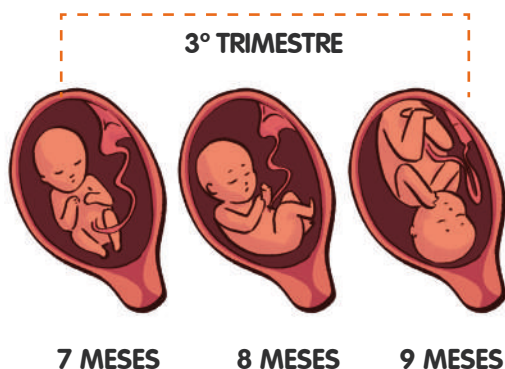


- Colostro (líquido amarelado e opaco expelido pela glândula mamária durante o período final da gravidez e os primeiros dias depois do parto), que pode gotejar dos seios: em razão das modificações hormonais, o colostro começa a ser produzido no terceiro trimestre de gestação. Ele fica devidamente armazenado e, em geral, não vaza, a menos que a gestante estimule muito o bico dos seios.
- Sensação de incômodo ou adormecimento das nádegas e da pélvis: alguns sintomas de um pré-trabalho de parto podem se manifestar. O corpo da gestante, então, passa por algumas transformações no qual o feto se posiciona mais para baixo na pelve da mãe, o que dá uma maior sensação de compressão no baixo ventre, às vezes, acompanhada de adormecimento das nádegas, pelve e região lombar.
- Aumento ou perda do apetite: a ansiedade, entre outras coisas, pode causar o aumento ou perda do apetite e consequentemente, aumento ou redução de peso. É importante que você acompanhe seu peso durante a gravidez.
- Cansaço: sentir-se cansada é normal, pois nesse período o bebê está se formando, ganhando peso e ocupando mais espaço. Por esta razão, na medida do possível, é aconselhável que você procure repousar, opte por refeições leves, em pequenas quantidades e periódicas para manter a energia. Se mesmo assim houver queixa de cansaço, procurar a equipe de saúde.





DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ



- O bebê já está formado e o sistema nervoso e o cérebro desenvolvem-se de forma acelerada. O espaço que o bebê ocupa, neste período, não é mais tão folgado. Ele começa a se posicionar, na maioria das vezes, de cabeça para baixo. Com isso, volta a pressionar um pouco a bexiga da gestante.
- Os movimentos do bebê nesta fase são mais ativos e você já consegue, inclusive, distinguir com que parte do corpo ele está tocando. Mesmo com o espaço reduzido, ele se movimenta. É possível monitorar o bem-estar fetal através dos seus movimentos.
- Ao final da 28ª semana, o bebê cresce bastante, com peso aproximado entre 1kg a 1kg e 300 gramas, medindo entre 37 e 40 centímetros. Além disso, seus pulmões começam também a se desenvolver. O bebê estará num estágio mais avançado de sua formação, não representando risco de vida tão elevado.
- Ele já consegue ter várias reações, como: abrir e fechar os olhos e ter maior percepção da luz, distinguir entre o gosto doce e o amargo. A audição também se desenvolveu e é possível reconhecer a voz da mãe, do pai e familiares.
- A partir da 37ª semana o bebê estará pronto para nascer. Em média, o peso de um bebê no final da gestação é de aproximadamente 3kg e 300 gramas, e sua altura pode variar de 48 a 52 centímetros.





- Seu estômago e rins funcionam adequadamente. Os pulmões estão desenvolvidos e prontos para respirar. A sua pele já não é mais rugosa e fina como antes, e sim macia e delicada. Os seus cabelos podem ter crescido. Os progressos mais significativos são no desenvolvimento sensorial e ele passa, então, a maior parte do tempo dormindo e descansando, como que se preparando para a hora do seu nascimento.

SENTIMENTOS E EMOÇÕES

No 3º trimestre muitos dos sentimentos estão relacionados a proximidade do parto e como será o dia a dia depois que o bebê nascer. É muito importante que você possa conversar com os(as) profissionais que fazem seu pré-natal para esclarecer dúvidas, perguntar e compartilhar suas ansiedades. A visita à maternidade de referência é um direito (Lei nº 11.634/2007) e você conhecerá o caminho que irá percorrer quando chegar o momento do parto. Conhecer os(as) profissionais e o ambiente onde realizará seu parto é importante para que você tire dúvidas, sinta-se segura e conheça o funcionamento do hospital.

No decorrer do trimestre, pode ser que você sinta o desejo, cada vez maior, de que o bebê nasça logo. O espaço na sua barriga diminuiu, o que pode dar uma sensação de peso e desconforto. A esta altura da gravidez, você já estará sentindo eventuais contrações. Seu corpo está se preparando para o parto e para o bebê que irá chegar.

É importante saber que cada gestante apresenta uma barriga diferente: mais alta, mais baixa, mais volumosa, menos volumosa, mais larga ou mais compacta. Isso varia de acordo com o seu tipo físico, com o aumento de peso durante a gravidez, e também com a dimensão do bebê.

Ao final da gestação e com o rebaixamento do útero, você estará sentindo-se melhor, com mais facilidade para respirar e com menor pressão no estômago.

A partir do terceiro trimestre, além da visita de vinculação à maternidade, também é a hora de construir o plano de parto junto com a equipe da





Unidade Básica de Saúde. Ele será planejado de acordo com os recursos que a sua maternidade possui.

Conhecer a maternidade de referência e construir o seu plano de parto junto com quem lhe acompanha no pré-natal poderá lhe ajudar a sentir-se mais tranquila.

Você conhece o Plano de Parto? Se ainda não, destaque ele no meio deste guia.



Também podem surgir medos e angústias relacionadas à chegada do bebê e às mudanças que acontecerão na vida do casal, da família e da rede de apoio. Dialogar com familiares, parceria(s) e outras gestantes pode ser importante para acolher esses sentimentos. A preparação do ambiente para chegada do bebê, arrumar a mala para a maternidade e dialogar sobre o nascimento da criança com pessoas próximas, são atitudes que ajudam a preparar você nesta etapa.

Entrar em contato, aos poucos, com este momento e com o novo papel que irá assumir no cuidado e criação de um bebê pode te levar a refletir sobre como foi a sua criação, sobre aspectos que você gostaria que fossem diferentes e outros que lembra com carinho. Se você já tem mais filhos, isso também pode fazer com que você lembre como era a relação com eles.

Com quem você se sente à vontade para compartilhar seus sentimentos?

Dialogar com o seu parceiro ou parceira, familiares, amigos(as) e com a equipe de saúde, Agente Comunitária(a) de Saúde e visitador(a) do PIM (com quem você tiver mais confiança) pode ser um momento muito importante para conseguir expressar o misto de sentimentos que a gestação traz, como preocupações, alegrias, tristezas e expectativas.





Muitas vezes é difícil falar sobre como nos sentimos, mas conversar sobre as expectativas, as dúvidas, medos e alegrias com quem vive a gestação com você pode ser muito importante.

Você sabia que além de falar de sintomas e sobre as mudanças do seu corpo, nas consultas de pré-natal com o(a) médico(a) ou enfermeiro(a) você também pode conversar sobre esses sentimentos?

Os grupos de gestante das Unidades de Saúde e dos Centros de Referência da Assistência Social (CRAS) também são espaços muito potentes, onde você pode trocar ideias com outras pessoas que estão gestando, muitas vezes os sentimentos são parecidos e isso gera uma sensação de não estar sozinho nesta jornada.

Também é possível que você não possa ou não deseje ficar com o seu bebê. Nestes casos, poderá falar sobre isso nas consultas de pré-natal ou na Vara da Infância do seu município e deverá ser escutada e acolhida em seu desejo. É um direito da gestante a entrega voluntária do bebê, um desejo que pode ser manifestado durante a gestação ou logo após o parto. Às vezes, a pessoa que gesta tem medo de falar sobre isso porque pensa que será criminalizada, mas a entrega voluntária não é crime e deve contar, inclusive, com apoio psicológico.



Apesar de mudanças de humor e sentimentos de tristeza, desânimo e ansiedade serem comuns a este período, se você sentir que eles estão intensos, recorrentes ou que estejam prejudicando suas atividades da vida diária, o cuidado com a sua saúde ou suas relações, você deve procurar a Unidade de Saúde e dialogar com o(a) profissional que te acompanha.





Alguns sinais que podem indicar depressão (DISTRITO FEDERAL, 2017):

- Sentir tristeza e/ou chorar com muita frequência;
- Dificuldade para se concentrar;
- Dificuldade para dormir ou dormir demais;
- Perder o interesse em atividades que normalmente gosta de fazer;
- Não sentir prazer em nada que se refere ao bebê;
- Sentir culpa ou se sentir inútil;
- Ter muito apetite ou falta dele;
- Cansaço constante;
- Ansiedade e ou irritabilidade excessivas;
- Desesperança ou pensamentos negativos em relação à vida.
- Sentimento de medo, susto sem motivos aparentes.

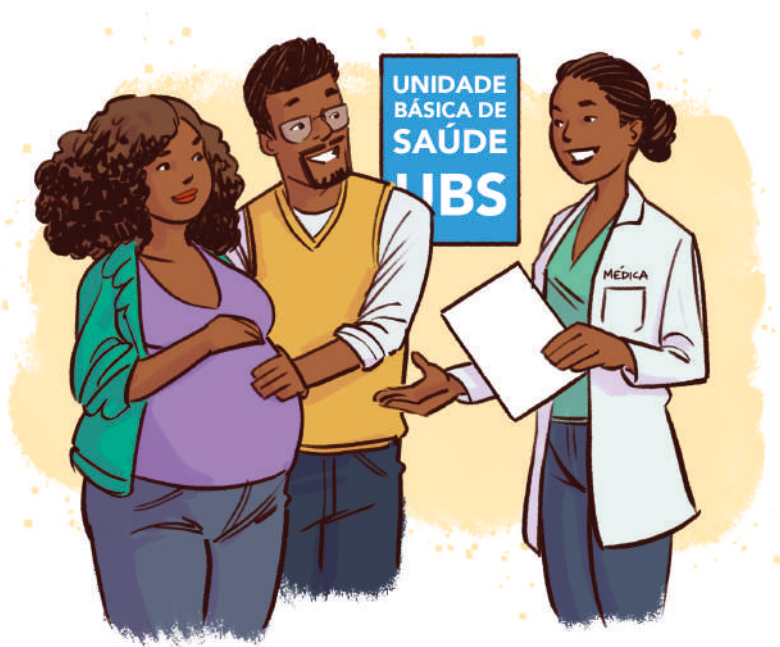
Às vezes a depressão pode estar relacionada a problemas hormonais, os quais podem ser avaliados e tratados. É muito importante que você converse com profissionais de saúde que acompanham sua gestação. Esses devem oferecer a você um espaço de escuta, lhe encaminhando para um possível acompanhamento psicossocial na própria Unidade de Saúde de referência, no CAPS (Centro de Atenção Psicossocial) ou no Ambulatório de Saúde Mental.

Caso você já faça tratamento para saúde mental com uso de medicação, é importante compartilhar com o(a) profissional que está fazendo o seu pré-natal, para que possam dialogar sobre as melhores estratégias de cuidado neste momento.



2. A IMPORTÂNCIA DO PRÉ-NATAL

O pré-natal é o acompanhamento da Unidade de Saúde de sua referência que você receberá durante toda a gestação. Ele é muito importante para você viver a gestação com maior segurança. Este é um direito seu, de quem está gestando com você e do bebê. O acompanhamento profissional durante o pré-natal contribui para que você tenha mais saúde e para que o seu bebê se desenvolva.



O pré-natal deverá ser iniciado logo após a descoberta da gestação



MAS PARA QUE SERVE O PRÉ-NATAL?

Este é um momento para você falar sobre como se sente em relação à gestação, ao parto e à chegada do bebê, onde você receberá orientações, irá dialogar com profissionais e irá tirar suas dúvidas. Além disso, muitos serviços oferecem grupos onde é possível trocar experiências com outras gestantes e parcerias. Caso a Unidade Básica de Saúde de sua referência ofereça esses grupos, procure participar, pois é uma ótima oportunidade de aprender e sentir-se mais segura com relação ao processo de gestação, parto e puerpério.

Além disso, sempre será realizado seu exame físico, serão solicitados exames e realizadas as vacinas previstas no calendário vacinal da gestante.

As consultas poderão ser realizadas por profissionais da medicina e enfermagem, de modo compartilhado, na sua Unidade de Saúde de referência. Esses profissionais têm formação e competência técnica para acompanhar você, seu(sua) parceiro(a) e o desenvolvimento do bebê.

O pré-natal irá possibilitar prevenir e/ou identificar doenças ou outras condições que podem afetar a sua saúde e a do bebê, reduzindo riscos para vocês. **No mínimo, deverão ser oferecidas 7 consultas, com a seguinte distribuição: mensais até a 28ª semana gestacional, quinzenais até a 36ª semana e semanais a partir da 36ª semana até o parto.**

A cada consulta de pré-natal deve ser avaliado o risco na gestação e registrado na sua Caderneta da Gestante. O que significa que a cada consulta o profissional que te acompanha deve verificar a sua situação clínica, te informar e, conforme a necessidade, lhe encaminhar para o atendimento especializado.





VOCÊ SABIA?

Seu parceiro ou parceira pode acompanhar as consultas de pré-natal com você. É um momento importante para a construção do vínculo com o bebê. Além disso, ele/ela também receberá cuidados, terá espaço para tirar dúvidas e realizará exames que podem ser importantes para a sua proteção e do bebê.

De acordo com a Lei nº 13.257/2016, o pai pode acompanhar com liberação do trabalho até duas consultas médicas e exames durante o período de gestação.

Sentiu algo diferente? Ficou com alguma dúvida sobre o que está vivenciando? Deixe registrado aqui, para que você possa lembrar de levar na consulta:

3. VACINAS

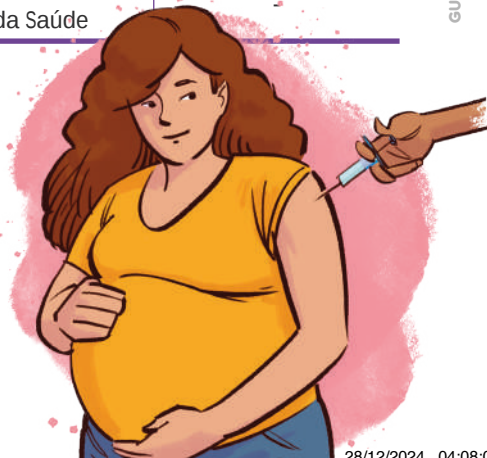
A vacinação é a medida mais eficaz para a prevenção de doenças. Durante a gestação, a vacinação protege tanto você que está gestando como o bebê.

Durante o acompanhamento do período gestacional, o(a) parceiro(a), bem como os demais membros da família e da rede de apoio, também devem atualizar o seu Cartão de Vacinas.

Essas são as vacinas que você deverá fazer. Observe que algumas tem mais de uma dose:

Vacina	Esquema de vacinação	Reforço
Hepatite B recombinante	3 doses (iniciar ou completar o esquema, de acordo com a situação vacinal, independentemente da idade gestacional)	-
Difteria e Tétano (dT)	3 doses (iniciar ou completar com o esquema, de acordo com a situação vacinal)	a cada 10 anos ou a cada 5 anos em caso de ferimentos graves
Difteria, Tétano e Coqueluche	1 dose para gestante a partir da 20ª semana de gestação e puérperas até 45 dias pós parto	1 dose a cada gestação
Influenza ¹	Período sazonal (aquilo que é periódico, ou seja, é algo que acontece sempre em determinada época do ano).	-
Covid-19	Deve ser feita de acordo com as orientações do Ministério da Saúde	

¹ Qualquer idade gestacional para todas as pessoas gestantes e até 42 dias após o parto. Fonte: Rio Grande do Sul. Secretaria de Estado da Saúde. Guia do Pré-natal e puerpério na Atenção Primária à Saúde. Porto Alegre, 2024.





4. A PARTICIPAÇÃO DOS HOMENS NA GESTAÇÃO E NO CUIDADO COM A CRIANÇA

Nesta parte do guia, vamos conversar sobre a participação dos homens no cuidado com a gestação e com a criança pela qual ele é responsável. A participação ativa do pai traz diversos benefícios, tais como: fortalecimento do vínculo, promoção do desenvolvimento infantil, melhora da relação com a(o) companheira(o) e maior cuidado com a sua própria saúde.

Contudo, em nossa cultura é comum que os homens não se envolvam ou não se responsabilizem por esses cuidados. A seguir, listamos alguns motivos pelos quais isso acontece:

- Nossa cultura tem mudado aos poucos, mas ainda é comum que atividades relacionadas ao cuidado com as crianças ou com a casa sejam consideradas exclusivas das mulheres, cabendo aos homens, muitas vezes, o papel provedor (“sustentar a casa”, “pagar as contas”). Mas isto não é verdade. Os homens são plenamente capazes de cuidar, educar com afeto, brincar e realizar tarefas da casa, dividindo com as mulheres essas responsabilidades.
- Muitos homens tiveram uma infância em que não podiam chorar, falar de seus sentimentos e brincar. Isso faz com que muitas vezes não se sintam à vontade para brincar, cuidar e dar afeto para o(a) filho(a). Para muitas pessoas, falar de seus sentimentos, chorar ou interagir com crianças é algo desafiador, portanto precisa ser estimulado. Participar das consultas de pré-natal e das visitas e atividades promovidas pelo PIM e por outros serviços, realizar o pré-natal do parceiro, procurar conhecer mais sobre a gestação e o desenvolvimento do bebê pode ajudar no desenvolvimento do vínculo entre o pai e o bebê e no fortalecimento da parceria com a pessoa gestante.





- Nem sempre a Unidade Básica de Saúde, o Centro de Referência da Assistência Social, a escola ou outros serviços estão preparados para a participação do homem no pré-natal, nas consultas do bebê e no parto ou mesmo na vida escolar das crianças, mas é bom lembrar que pai não é visita! Ele deve ter uma participação ativa, tirar suas dúvidas e aprender junto sobre como cuidar e educar o(a) filho(a).



- Há poucos anos, foi disponibilizado aos homens a licença paternidade, com um tempo bastante inferior ao disponibilizado às mulheres. Isso reduz as oportunidades do homem interagir com o bebê. Também dificulta que o homem participe das rotinas de cuidado com a casa, sobrecarregando a mulher.

Tornar-se pai é uma aprendizagem que depende das experiências de cuidado e interação do homem com a gestação e a criança. Algumas atitudes podem auxiliar nesse processo:

- Acariciar a barriga e conversar com o(a) parceria sobre os sentimentos de ambos.
- Participar das consultas de pré-natal, dos exames de imagem (ecografia) e do preparo do enxoval.
- Aproveitar as consultas de pré-natal para falar sobre o que está sentindo, dialogar sobre as orientações e tirar dúvidas.
- Realizar o pré-natal do parceiro, fazendo os exames e vacinas solicitadas.
- Conhecer mais e participar ativamente das rotinas de cuidado da gestação e, posteriormente, do bebê.

Importante destacar que existem diferentes modelos de famílias. Algumas são formadas por duas mães, outras por dois pais, um pai e uma mãe, somente a mãe ou somente o pai, entre outros arranjos que contam com avós e tios(as) como cuidadores principais, por exemplo. Também, a gestante poderá ter um outro companheiro ou companheira de vida que não seja o genitor. A reflexão que cabe nos modelos onde há a presença de um homem é que ele também tem responsabilidade pelos cuidados destinados à gestação e à criança.



5. VIVENDO A GESTAÇÃO EM PARCERIA

Talvez você e seu(sua) parceiro(a) sejam um casal ou estejam compartilhando, de outras formas, a espera pela chegada do bebê. De qualquer maneira, conversar sobre como está sendo esse momento para cada um, compartilhando as diferenças e o que há em comum, ajuda a se conectarem e atuarem juntos.

Um ponto de partida pode ser vocês conversarem sobre a infância que tiveram. Isso pode aproximá-los mais e fazer com que possam entender melhor um(a) ao outro(a) nesse momento da vida. Como foi a infância de vocês? Do que costumavam brincar? Quais foram os momentos mais felizes, as pessoas importantes quando eram crianças? Que momentos foram difíceis?

34

SECRETARIA DE SAÚDE | RS

5. VIVENDO A GESTAÇÃO EM PARCERIA





Entender um pouco a história do outro facilita o planejamento da maternidade e da paternidade. A história de cada um pode ajudar a pensar que tipo de mães e/ou pais vocês querem ser.

Também é importante que possam conversar sobre suas expectativas sobre ser mãe e/ou pai, sobre as inseguranças, dúvidas e sentimentos de afeto que sentem.

Gestante, quem está vivendo a gestação em conjunto com você? Compartilhem aqui algumas palavras que traduzem como está sendo viver conjuntamente esse momento:



Pode ser que você esteja gestando solo, não tendo um parceiro ou parceira. Neste caso, quem você imagina que pode lhe apoiar e acompanhar nesse processo?





6. CONSTRUINDO A RELAÇÃO COM O BEBÊ



O desenvolvimento do bebê tem início ainda dentro da barriga, etapa em que é fundamental começar a construção do vínculo entre você, seu(sua) parceiro(a) e sua família com o bebê. Esse é um relacionamento que, como todos os demais na nossa vida, acontece aos pouquinhos. A cada interação compreendemos mais as necessidades do bebê, conseguimos responder a elas e vamos nos tornando mais próximos. Interpretar como o bebê está, porque se movimenta de determinada forma na barriga e dar significados para como ele está dentro da sua barriga (está brincando, agitado, calmo), contribui para a construção do vínculo.

Faça um registro aqui! Como você, seu(sua) parceiro(a) e sua família imaginam seu bebê dentro da sua barriga?

Também é comum que vocês comecem a imaginar e criar expectativas sobre como o bebê será, como será sua personalidade, do que irá gostar. Às vezes essas expectativas são moldadas por aquilo que nos é ensinado sobre ser menino ou menina, o que é considerado bom ou ruim, entre outras coisas. Ao mesmo tempo que as expectativas sobre o bebê são





importantes, é fundamental que a família também acolha a personalidade, gostos e interesses que o bebê e, posteriormente, a criança irá apresentar. Trata-se de um encontro onde todos aprenderão uns com os outros.

No desenrolar da gestação, conforme o bebê cresce, ele começa a registrar e a entender muitas das emoções da gestante: elas são passadas para ele através dos batimentos cardíacos e hormônios que você libera na sua corrente sanguínea. As ansiedades, alegrias, tristezas, contentamento e outros sentimentos começam a ser percebidos pelo bebê e ele vai entrando em contato com a diversidade de sensações e emoções que viverá no mundo aqui fora: ora situações que geram surpresas, alguns desconfortos, ora situações agradáveis, felizes e satisfatórias!

Existem evidências de que o bebê consegue reconhecer algumas vozes e responder a estímulos como o toque na barriga. A partir da 16ª semana da gestação o bebê já consegue perceber e reagir a barulhos externos. Há indícios, ainda, que os bebês podem reconhecer a voz humana ao nascer. Isso quer dizer que é possível que você, seu(sua) parceiro(a) e sua família interajam com o bebê ainda na barriga. Algumas ideias:

1. Converse com o bebê. Não tenha medo de parecer bobo ou boba! Você está demonstrando seu afeto!
2. Cante músicas: você lembra que músicas você gostava de ouvir quando era criança? Cante sua música favorita para o seu/sua filho(a).
3. Conte histórias! Não precisa ser de livros, pode contar uma história sobre a sua vida ou criar uma história.
4. Toque na barriga, faça carinhos, massagens, caso se sinta confortável.
5. Quando estiver triste ou preocupada com algo, explique para ele que o dia não foi muito bom, que você está chateada, preocupada, mas que continuará cuidando dele, que isso vai passar em algum momento, que você pedirá ajuda para melhorar. Tranquelize a si e ao bebê. É importante que desde cedo o diálogo entre vocês seja verdadeiro, isso fará com que ele se sinta mais seguro e você certamente ficará





mais aliviada de poder nomear junto com seu bebê o que está se passando com você nesse momento.

Registre aqui!

Como seu bebê reage quando você interage com ele?



Como você se sente ao interagir com o bebê??





7. SINAIS DE ALERTA NA GRAVIDEZ

Muitas dúvidas surgem durante a gestação e, às vezes, não sabemos bem o que é esperado e o que pode ser um sinal de alerta, não é mesmo? Por isso, é tão importante sabermos em que momento é necessário procurar uma avaliação. Procure conversar com o(a) profissional de saúde que está fazendo seu pré-natal sobre como proceder em situações de urgência e qual serviço procurar.

Febre

Se você tiver febre durante a gestação, não tome medicamentos por conta própria. A febre pode ser um sintoma de infecção e deve ser avaliada pelo(a) profissional que faz o seu acompanhamento no pré-natal.

Sangramento vaginal

Durante a gravidez, não deve existir sangramento (pouco ou muito) em nenhuma fase da gestação. Se ocorrer, procure o serviço de saúde mais próximo.

Perda prévia de líquido amniótico

Se você perceber saída de líquido da bolsa antes da 38ª semana de gestação, você deve ser avaliada, não importa a quantidade de líquido que saiu. A partir da 38ª semana a perda de líquido pode ocorrer e representa o início do trabalho de parto.

Falta de movimentação do bebê

A partir do quarto ou quinto mês, você começa a sentir os movimentos do bebê na sua barriga. Eles começam a ser mais frequentes conforme o bebê cresce. Devido à falta de espaço, os movimentos podem diminuir um pouco nas semanas próximas ao nascimento. Porém, os movimentos não devem parar - a falta de movimentos ou uma queda na frequência deles deve ser avaliada no serviço de saúde de forma imediata.





Infecções na vagina e/ou na bexiga

Estas infecções são relativamente comuns na vida da pessoa que gesta, é possível não ter nenhum sintoma ou apresentar alguns como: febre, ardor ao urinar, secreções vaginais, mau odor. As infecções devem ser tratadas pelo(a) profissional que acompanha você no pré-natal. Esse tipo de infecção pode ser prejudicial para o bebê.

Dores de cabeça e outros sintomas associados

A dor de cabeça e outros sintomas que a acompanham como zumbidos, tonturas, visão turva, ruído nos ouvidos, pontos brilhantes nos olhos ou inchaço nas mãos e nos pés podem ser consequência de um aumento na pressão arterial. A hipertensão arterial durante a gestação pode ser grave, tanto para a gestante como para o bebê. **Portanto esses sintomas não devem ser ignorados, não se automedique, procure o serviço de saúde mais próximo e verifique sempre sua pressão arterial.**

Convulsão

Qualquer convulsão deve ser tratada como uma urgência médica. As convulsões podem ser uma consequência do aumento da pressão arterial, o que pode ser prejudicial para o bebê e para a gestante. **É necessário acompanhamento hospitalar com realização de exames e monitoramento contínuo.**

Dor abdominal intensa

O aumento da frequência e intensidade de dores na barriga ou se essa dor aparecer de repente e não parar deve ser avaliada de imediato no serviço de urgências.

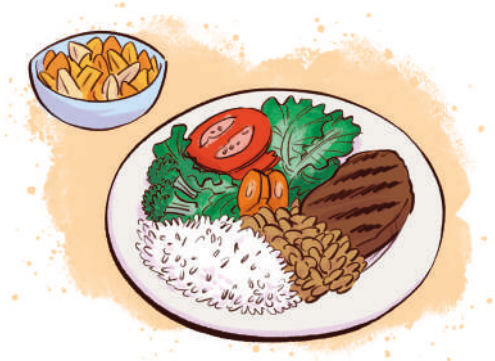


8. ALIMENTAÇÃO

Para garantir uma gestação saudável, o cuidado com a alimentação é muito importante. Ela irá auxiliar no desenvolvimento adequado do feto, na sua saúde e bem-estar.

Uma alimentação de qualidade ajuda a prevenir diabetes gestacional, hipertensão e o ganho de peso excessivo, além de ajudar a passar por esse período com mais disposição e saúde.

Não existe somente um alimento que auxilia nesses processos. O segredo para uma gestação saudável é uma alimentação variada. Dessa forma, quando você puder, consuma alimentos de cores, texturas e sabores diferentes. Experimente frutas, legumes, verduras, cereais e feijão variados e lembre-se: faça o seu prato o mais colorido possível.



VOCÊ SABIA?

O paladar do bebê começa a se desenvolver já na gestação. Uma alimentação saudável da pessoa que gesta irá ajudar depois, quando iniciar a introdução alimentar.





Algumas dicas de alimentação saudável (Brasil, 2021a):

Ferro

- Consuma diariamente feijão: esse alimento que faz parte do prato típico brasileiro é uma ótima opção de fonte de ferro, que é um nutriente essencial, especialmente na gravidez, além de ser rico em fibras, proteínas, vitaminas e minerais essenciais.
- Uma boa dica para facilitar a digestão do feijão e diminuir a chance de flatulência é deixar o feijão de molho antes de seu cozimento (de 6 a 12 horas) e trocar a água na hora de cozinhá-lo. Isso também faz com que o feijão demore menos tempo para ficar cozido.
- Se você não gosta de feijão, não tem problema! Há outras opções muito saudáveis como a lentilha e a ervilha.

Mas por que o consumo de ferro é tão importante?

O ferro é essencial para evitar a anemia no período gestacional. A anemia é uma doença causada, principalmente, pela ingestão insuficiente desse nutriente. Na gestação, está associada ao maior risco de morte tanto para a mãe quanto para a criança, além de parto prematuro, baixo peso ao nascer e o surgimento de infecções.

São alimentos ricos em ferro: carnes, vísceras, feijão, lentilha, grão-de-bico, soja, folhas verde-escuras, grãos integrais e castanhas, entre outros. Lembrando que é interessante consumir, juntamente com esses alimentos, aqueles que são fontes de vitamina C, como laranja, bergamota, limão.





Bebidas

- Evite o consumo de bebidas adoçadas como refrigerante, suco de caixinha, suco em pó e refrescos.
- Não consuma bebidas alcoólicas durante a gestação (falaremos mais sobre isso na página 57);
- O consumo de água pura, de preferência no intervalo entre as refeições, é muito importante para manter a hidratação em dia. Uma boa dica é ter sempre por perto uma garrafa de água!
- Algumas opções de alternativas para as bebidas adoçadas que fazem bem são: água de coco natural, água “temperada” com rodela de limão, folhas de hortelã, casca de abacaxi e sucos naturais sem adição de açúcar.

Cafeína

- Procure não abusar do consumo de bebidas com cafeína! Há diversas bebidas que contém cafeína, como café, chimarrão e alguns chás (chá mate e chá preto, por exemplo).
- Uma ingestão segura de cafeína equivale a uma xícara de café ou chá com cafeína por dia.
- Evite colocar açúcar nas bebidas.
- Essas bebidas devem ser evitadas pois podem dificultar o aproveitamento de alguns nutrientes importantes, além de interferir no sono, causar azia, náuseas e vômitos, quando consumidos em excesso.

Fique atento a outros chás que também devem ser **evitados** durante a gestação: carqueja, erva de bugre, espinheira santa, tansagem, sálvia e quebra pedra.

Existem alguns chás **sem adição de açúcar** que são **seguros** para gestantes! Que tal um chá de *hortelã*, *camomila*, *erva-cidreira* ou *boldo*?



**IMPORTANTE!**

O uso de adoçantes e bebidas “diet” ou “light” **NÃO** são alternativas saudáveis. Dentre os efeitos negativos, podem aumentar a probabilidade de nascimento prematuro do seu bebê e também de desenvolver asma no futuro.

No dia a dia

- A comida feita em casa sempre é a melhor opção! No almoço e jantar dê prioridade para alimentos como arroz e feijão, macarrão, carnes, ovos, legumes e verduras, mandioca, entre outros.
- Nos lanches, priorize comidas saudáveis como leite, iogurte natural (sem adição de açúcar ou sabor artificial), frutas frescas, castanhas, amendoim, pão, entre outros.
- Evite o consumo de alimentos ultraprocessados como hambúrguer, embutidos (linguiças, salsicha, presunto, mortadela), macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, doces e guloseimas.

Para todos os preparos de refeições, utilize sempre pouca quantidade de sal e capriche nos temperos naturais, como: cheiro-verde, alho, cebola, pimenta-do-reino, alecrim, orégano, louro, entre outros.

Fuja dos temperos industrializados, como aqueles que vêm embalados em sachês, que são ricos em sódio, que aumenta a pressão e pode aumentar sintomas de náusea.



- Consuma legumes e verduras diariamente, em especial os de cores verde-escuras (como brócolis, couve, espinafre, rúcula) e os de cor vermelho-alaranjados (como abóbora, cenoura, tomate).
- Há diferentes formas de preparação que podem ser feitas, como saladas cruas, refogados, ensopados e sopas.
- Dê preferência para os legumes e verduras da época e típicos da sua região. Feiras são ótimos locais para encontrar esses alimentos!
- Consuma diariamente frutas, em especial aquelas que são da sua região e da estação. Dê preferência para comer frutas inteiras, em vez de suco, pois elas possuem maiores quantidades de fibras, vitaminas e minerais.

Para higienizar adequadamente os legumes, verduras e frutas consumidos crus, faça o seguinte:

- 1)** Lave os alimentos com água corrente e depois coloque-os em uma solução de 1 colher de água sanitária para um litro de água, por 15 minutos.
- 2)** Após, enxágue os alimentos em água corrente e pronto! Os alimentos estarão seguros para o consumo. Lembre de checar na embalagem da água sanitária se ela é própria para uso em alimentos.

- Quando for se alimentar, aproveite para tirar um tempo de outras atividades e preste atenção na comida. Evite realizar outras atividades ao mesmo tempo, como assistir televisão e mexer no celular.
- Sempre que possível, faça as refeições acompanhada da família ou de amigos(as).
- Mastigar mais vezes o alimento e comer devagar podem ajudar a reduzir a sensação de estufamento e refluxo.





- Se você gosta de consumir vísceras (como fígado), saiba que é interessante fazer o seu consumo pelo menos uma vez por semana, pois são ricas em vitamina A e ferro, dois nutrientes essenciais na gestação.
- O consumo de peixes também é recomendado por conta dos ácidos graxos ômega-3, que ajudam no desenvolvimento do bebê. Se você gostar e for possível para você, sardinha enlatada em água e salmão podem ser bons alimentos.

Pode ser que nem sempre seja tranquilo para você preparar sua própria refeição, seja por conta de alguma indisposição ou outras questões. Procure pedir ajuda e envolver as pessoas que te apoiam nesta tarefa. Vocês podem aproveitar esse momento e ler em conjunto esta parte do Guia!





9. ATIVIDADE FÍSICA

Você sabia que a prática de atividade física, na maioria das vezes, é segura para a gestação?

Gestantes que apresentam uma gravidez de baixo risco, após passarem por avaliação de um profissional de saúde, podem ser orientadas a realizar atividade física durante a gestação. Contudo, devem ser evitados exercícios que coloquem a sua saúde em risco, evitando assim quedas ou trauma abdominal, que podem ser causados por esportes de contato ou de alto impacto.

Recomenda-se a prática de exercícios moderados por 30 minutos diariamente, sempre respeitando o ritmo respiratório. Evite caminhar até ficar ofegante e cansada.

O alongamento e as caminhadas, orientados pela equipe de saúde, podem auxiliar no trabalho de parto, no pós-parto e proporcionar ao bebê uma vida saudável desde a barriga.

Fique atenta às seguintes orientações:

- Se você não praticava exercícios físicos regulares antes de engravidar, evite atividades físicas intensas durante a gestação;
- Caminhe nas primeiras horas da manhã ou ao final da tarde, especialmente nos dias quentes;
- Use roupas e calçados confortáveis;
- Leve sempre uma garrafa de água e beba pequenos goles ao longo do percurso;
- Mantenha atividades físicas compatíveis ao período gestacional;
- Evite exageros, adote uma boa postura para diminuir as dores nas costas;





- Alimente-se antes da atividade, comendo algo leve;
- Proteja-se do sol, utilizando protetor solar e boné.

IMPORTANTE!

Caso você sinta dor de cabeça, no peito, nas costas, dificuldade para respirar, náuseas, fraqueza muscular, tontura ou inchaço, as atividades físicas devem ser interrompidas. Se os sintomas persistirem, procure ajuda com os profissionais de saúde.





10. ATIVIDADE SEXUAL

Para algumas pessoas que gestam, o desejo sexual pode se tornar mais intenso ou até mesmo não aparecer durante a gestação. Isso acontece devido a alterações hormonais e também pela forma com que cada uma se percebe durante essa fase.

É possível sentir prazer sexual durante este período. As relações sexuais só precisam ser interrompidas caso haja alguma restrição médica.

Lembre-se:

- A prática sexual não machuca o bebê;
- Pode ser importante que você e seu(sua) parceiro(a) conversem sobre formas para se sentirem mais confortáveis para transar nesse período;
- Se tiverem dúvidas, também podem conversar com o(a) profissional da saúde que lhe acompanha;
- As relações sexuais precisam ser consensuais, ou seja, as pessoas envolvidas devem querer, do contrário é considerado violência;
- Em caso de dores e/ou sangramentos durante a relação, procure atendimento com o(a) profissional da saúde;
- Façam uso de preservativo (camisinha) para proteger a saúde de vocês e do bebê contra infecções;
- Usar gel lubrificante pode tornar a relação mais prazerosa;
- Durante o orgasmo, é comum a barriga ficar dura, não se preocupe!





11. SAÚDE BUCAL

A gravidez provoca mudanças também em sua saúde bucal. Neste período, é comum um aumento do risco de cárie e gengivite, por isso você deverá tomar cuidado redobrado para evitá-las, higienizando corretamente e sendo acompanhada pela equipe de saúde bucal.

A causa direta da gengivite e da cárie é a placa bacteriana. O aumento do risco de cárie não ocorre em virtude da gravidez, mas pelo acúmulo de restos de alimentos nos dentes. Portanto, se houver higiene adequada, não haverá cárie. Já a tendência para desenvolver gengivite (inflamação na gengiva) ocorre devido às alterações hormonais comuns durante a gestação (Brasil, 2022a).

Alguns fatores podem prejudicar a sua saúde bucal: mudanças na rotina de alimentação com a ingestão de mais carboidratos (massas, bolos, pães, mandioca, batatas, etc); maior frequência alimentar; dificuldades na escovação devido a ânsia de vômito e/ou maior ocorrência de vômitos acompanhados da desatenção na higiene bucal (Brasil, 2022a).

Lembre-se de (Brasil, 2022a):

- Realizar adequadamente a higiene bucal todos os dias, através de escovação correta dos dentes e da língua, uso da pasta de dente com flúor e uso do fio ou fita dental (deve ser passado entre os dentes até o espaço existente entre o dente e a gengiva);
- Controlar o consumo de alimentos com açúcar;
- Tratar os dentes durante a gravidez, pois ajudará também na formação dos dentinhos do seu/sua filho(a). As consultas ao dentista durante o pré-natal são importantes para a saúde da gestante e do bebê;
- Realizar visitas regulares ao dentista, no mínimo 1 vez durante a gravidez.





Quando o bebê já tiver nascido, você deve lembrar de:

- Oferecer o peito ao bebê. O leite materno faz seu bebê crescer forte e saudável. Além disso, o ato de mamar desenvolve a musculatura e ossos da face e evita problemas nas arcadas dentárias;
- Evitar oferecer chupetas, bicos e mamadeiras. O uso pode causar alterações dentárias e prejudicar a mastigação, a deglutição (ato de engolir), a fala, a respiração e o crescimento da face;
- Não acrescentar açúcar nos alimentos oferecidos ao bebê, como no leite da vaca ou em pó, nos achocolatados ou nas farinhas. Isso aumenta o risco de cárie.

ATENÇÃO!

Bactérias se desenvolvem na boca e podem passar de uma pessoa para outra. Por isso, não troque escovas de dente, assopre ou experimente o alimento na colher que vai ser utilizada para alimentar outra pessoa.





12. HIV E OUTRAS INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

Toda pessoa com a vida sexualmente ativa pode vir a ter alguma exposição ao HIV e/ou a outras infecções que são transmitidas pela via sexual. Por isso, é necessário que nas consultas de pré-natal seja avaliado se você possui alguma IST (infecção sexualmente transmissível) prévia à gestação ou se teve alguma exposição durante esse período.

As infecções transmitidas através da relação sexual podem colocar sua saúde em risco. Para prevenir as IST, como o HIV, sífilis e alguns tipos de hepatites, o uso da camisinha é simples e eficaz. Dependendo da situação, outras formas de prevenção podem ser combinadas. Se você tiver dúvidas converse com a equipe de saúde.

PRESTE ATENÇÃO!

Algumas destas infecções podem ser transmitidas para o bebê: HIV e sífilis podem ser transmitidas durante a gestação ou no parto, e o HIV também pode ser transmitido pelo leite humano durante a amamentação.

É possível viver com HIV, por exemplo, e ter uma gestação segura. Já a sífilis, que é a IST mais identificada em gestantes, tem tratamento e cura e, quando diagnosticada e tratada em tempo oportuno, protege tanto o casal, quanto o bebê. A prevenção, o diagnóstico precoce e o tratamento adequado são fundamentais para isso.





Hoje em dia existem muitas formas de se proteger. A camisinha continua sendo a mais simples e eficaz, e seu uso é muito importante principalmente nesse período!



Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de HIV/Aids, Tuberculose, Hepatites Virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis. **Usar preservativos masculinos, femininos e gel lubrificantes.** Brasília, 2022b.

É um direito seu e de seu(a) parceiro(a) realizar pelo menos três testes rápidos durante o pré-natal e ainda serem testados(as) quando chegam na maternidade para o parto. É fundamental que seu(sua) parceiro(a) também seja testado(a), para evitar que ocorra uma infecção durante a gestação ou o puerpério.

Caso você tenha dificuldade de negociar o uso da camisinha com seu(sua) parceiro(a), converse com quem faz o seu pré-natal sobre alternativas de prevenção como a profilaxia pré-exposição (PREP). O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são fundamentais para isso.





Saiba sobre a PREP em:



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ou acesse: <https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/prevencao-combinada/prep-profilaxia-pre-exposicao/prep-profilaxia-pre-exposicao>

HEPATITE B

Todo recém-nascido deve receber a primeira dose da vacina da Hepatite B nas primeiras 12 horas de vida. Se você tiver hepatite B, o recém-nascido deverá receber, além da vacina, a imunoglobulina contra hepatite B também nas primeiras 12 horas de vida, para evitar a transmissão de mãe para filho.

Caso não tenha sido possível iniciar o esquema vacinal na unidade neonatal, recomenda-se a vacinação na primeira visita à Unidade de Saúde.

LEMBRANDO!

A vacina da Hepatite B faz parte do calendário da criança, do adolescente e do adulto, e está disponível nas salas de vacina das unidades de saúde.

HIV/AIDS

Gestantes vivendo com HIV podem ter uma gravidez segura. Para isso, é importante ter o diagnóstico, fazer o tratamento antirretroviral e realizar o acompanhamento do pré-natal.





Todas as pessoas vivendo com HIV tem direito e devem realizar o tratamento, inclusive gestantes. Os antirretrovirais devem ser mantidos durante a gestação e após o nascimento do bebê.

É indicada medicação específica para a mãe, durante o trabalho de parto e pós-parto, e também para o bebê logo após o nascimento até o 28º dia de vida.

No caso de pessoas vivendo com HIV, a amamentação não é indicada.

Toda criança exposta ao HIV tem direito a receber fórmula láctea infantil até os 12 meses. No momento da alta hospitalar, deve sair com a quantidade de latas necessária para os primeiros dias de vida e a família receberá orientação de como e onde fará a retirada da fórmula láctea.

SÍFILIS

A sífilis tem cura! Para evitar a transmissão para o bebê, é fundamental que se faça o diagnóstico, através de teste, e o tratamento o mais breve possível. Se não houver o tratamento, o bebê poderá se infectar e passar a apresentar a sífilis congênita.

No bebê, a sífilis durante a gestação poderá causar:

- Cegueira;
- Surdez;
- Deficiência Intelectual;
- Malformações.





A sífilis possui três fases: no primeiro momento, os sinais são feridas que aparecem no local por onde a pessoa teve contato, que pode ser na boca, ânus ou órgão genital. Depois, a sífilis fica um tempo silenciosa e algumas pessoas pensam que estão curadas e não buscam tratamento. Porém, outros sintomas surgem com o tempo, podendo causar:

- Aborto;
- Cegueira;
- Sintomas neurológicos;
- Problemas no coração.

O tratamento da sífilis é feito através da penicilina. Mesmo após o tratamento, caso haja relação sexual com pessoa com sífilis, pode haver uma nova infecção. Por isso é tão importante que o(a) parceiro(a) também faça o teste e o tratamento, se necessário.

13. O USO DE ÁLCOOL E OUTRAS DROGAS

O consumo de álcool, cigarro e outras drogas pode ser prejudicial para a sua saúde e para a do bebê que está sendo gerado. Apesar de ser difícil interromper o consumo dessas substâncias, elas podem trazer impactos importantes no desenvolvimento do bebê. Desta forma, dialogue com o(a) profissional que acompanha o seu pré-natal e ele(a) poderá apoiá-la nesse processo. É fundamental que você possa expressar sua experiência com o consumo dessas substâncias, seus sentimentos e suas dúvidas.

E o que, afinal, pode provocar o uso de álcool e outras drogas na gestação?

Álcool	Tabaco	Cannabis (maconha)	Cocaína e Crack
• Aborto espontâneo; • Parto prematuro; • Baixo peso ao nascer; • Atraso no desenvolvimento; • Anomalias estruturais (cérebro, coração, rins, membros, microcefalia, redução do crescimento intrauterino e pós-natal); • Deficiências visual, auditiva, transtorno de déficit de atenção e hiperatividade e dificuldades de aprendizagem.	• Risco aumentado de abortamento; • Malformações congênitas; • Prematuridade; • Natimortos; • Restrição do crescimento do feto; • Transtornos físicos e mentais na infância; • Aumento do risco de fissura de lábio e palato; • Alterações no desenvolvimento neuropsicomotor, comportamental e cognitivo;	• Risco aumentado de anemia; • Baixo peso ao nascer; • Recém-nascidos mais propensos a necessitar de cuidados em UTI Neonatal. *Em virtude do uso da substância estar, muitas vezes, associado ao consumo de álcool e tabaco, ainda são necessários maiores estudos para identificação de outros desfechos do uso de cannabis na gestação.	• Risco aumentado de abortamento; • Prematuridade; • Baixo peso ao nascer; • Morte neonatal; • Restrição do crescimento intrauterino; • Pré-eclâmpsia; • Edema pulmonar agudo (mãe); • Malformações congênitas.

Fonte: Brasil. Ministério da Cidadania. Conhecendo os efeitos do uso de drogas na gestação e as consequências para os bebês. Brasília, 2021b.



14. PARTO

Temas como a sexualidade, gravidez e parto, na nossa sociedade, ainda são cercados de desinformação e mitos. Ter acesso a informações confiáveis irá contribuir para que você tenha uma experiência positiva.

O pré-natal é a oportunidade adequada para discutir o parto como um processo que seja prazeroso para a pessoa gestante, do qual ela deve ser protagonista, e não somente participante.

VINCULAÇÃO COM A MATERNIDADE

Toda pessoa gestante tem o direito de ser informada pela equipe do pré-natal sobre qual é a maternidade em que será atendida quando for o momento do parto ou se tiver alguma necessidade em horários em que a Unidade Básica de Saúde não estiver atendendo.

Além disso, você tem o direito de visitar o Hospital antes do parto, se desejar (Lei nº 11.634/2007).

Dialogue com o serviço de saúde que lhe acompanha para verificar como acontece a visita ao hospital de referência para o seu parto.
Meu hospital de referência é:

Quando você chegar no hospital indicado para o parto, caso seja identificada necessidade de transferência para outro serviço de saúde, o transporte deverá ser garantido pelo hospital de maneira segura.





DIREITO A ACOMPANHANTE

No Brasil, existe a Lei Federal nº 11.108/2005, que garante às pessoas gestantes o direito a ter um acompanhante de sua escolha durante todo o período de trabalho de parto, no parto e no pós-parto, no SUS.

Você já pensou quem você quer que lhe acompanhe durante o parto?



VIOÊNCIA

Se você sofrer qualquer tipo de violência (física, sexual ou psicológica) e desejar procurar ajuda, converse com o(a) profissional que está te acompanhando no pré-natal. Você também pode ligar para o número 180 (Central de Atendimento à Mulher) ou 136 (Disque Saúde), de forma gratuita, e denunciar.

DIREITO À ENTREGA RESPONSÁVEL DO BEBÊ PARA ADOÇÃO

Você poderá, por diferentes motivos, optar por fazer a entrega responsável do bebê para adoção. Este é um direito previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente e, portanto, caso seja essa a sua decisão, existem mecanismos que protegerão a sua escolha.

Tudo inicia com a gestante informando a situação para o(a) profissional que a acompanha e/ou com o qual ela se sinta mais segura. Geralmente, a gestante expressa essa vontade para a equipe de saúde que realiza o pré-natal, em função do vínculo estabelecido. Mas isso também pode acontecer com um profissional do CRAS (Centro de Referência da Assistência Social) ou diretamente no Poder Judiciário, por meio da Vara da Infância.





Lembre que a entrega voluntária não é crime e, caso essa seja a sua decisão, você não precisará expor suas razões e deverá contar com o sigilo do(a) profissional, acolhimento respeitoso de seus sentimentos e emoções e com amparo psicológico. A informação pode ser feita durante a gestação ou mesmo após o nascimento.

Caso você pense nessa ideia, mas não está totalmente segura, converse com o(a) profissional de saúde que lhe acompanha. Você pode estar passando por um momento de maior fragilidade e vulnerabilidade, como por exemplo: não ter uma rede de apoio; não se sentir apta a cuidar de um bebê; estar sem condições financeiras para arcar com as responsabilidades de uma criança ou mesmo estar passando por alguma situação de saúde que exija uma hospitalização em tempo maior. Nesses casos é importante ter um espaço para falar sobre essas questões e, em conjunto com os profissionais, buscar auxílio para que a tomada de decisão da entrega responsável ou da permanência com o bebê seja feita com a menor pressão possível.

Você pode, por exemplo, solicitar esclarecimentos sobre as modalidades de acolhimento temporário que existem na sua região.

TIPOS DE PARTO

O bem estar da pessoa gestante e do bebê no momento do parto é muito importante. Nessa hora, você deve ter a oportunidade de ser protagonista, tendo respeitados e atendidos os seus desejos, medos e dúvidas, assim como as suas necessidades e as do bebê.

É durante o pré-natal que a equipe de saúde que acompanha a gestação irá lhe orientar sobre os tipos de parto, te apoiando a conhecer por aquele que melhor se adequa às suas condições. Lembre que quanto mais você conhecer sobre esse assunto e refletir sobre como deseja que seja esse momento, mais segura estará para o momento do parto. Portanto, sinta-se tranquila para questionar a equipe quantas vezes forem necessárias.





Existem duas formas de nascer: a via vaginal, que é o parto vaginal, e a via alta, que é a cesariana. A escolha da forma de nascer dependerá da avaliação obstétrica realizada no hospital, que deverá levar em consideração os desejos da gestante.

1. O parto vaginal

Processo fisiológico no qual a criança passa pelo canal vaginal. Pode ser assistido tanto por profissional da medicina quanto por enfermeiro(a) obstetra, quando for de risco habitual.

Você conhece algumas das vantagens do parto vaginal?

- Participação ativa da pessoa que está parindo;
- Recuperação mais rápida e fácil em comparação à cirurgia cesariana;
- Menos dor no pós-parto;
- Possibilidade de voltar às atividades de vida diária rapidamente;
- Reduz a chance do bebê ficar com dificuldade para respirar após o nascimento;
- Diminui chance de o bebê nascer antes da hora;
- Reduz a chance do bebê ter dificuldade para respirar após o nascimento;
- Reduz as chances do bebê desenvolver doenças alérgicas e autoimunes;
- Favorece o contato pele a pele e a amamentação;
- Favorece o vínculo afetivo entre a mãe e o bebê;
- Menor risco de infecção, hemorragia e prematuridade.

A pessoa escolhida por você como acompanhante no parto deve estar informada e preparada para te apoiar, entendendo que a dor estará presente e você poderá se manifestar de diferentes formas. Você pode fazer o que te deixa confortável para passar por esse processo.





Você sabia que...

- Pode acontecer que o trabalho de parto se prolongue, especialmente no primeiro parto;
- Pode ser que você não seja internada na primeira avaliação hospitalar, pois é necessário esperar a evolução do trabalho de parto e a dilatação do colo do útero aumentar;
- Pode ocorrer dor no pós-parto, caso tenha sido realizada episiotomia ou tenha ocorrido alguma laceração;
- A episiotomia (corte na vagina) só pode ocorrer com sua autorização, com explicação prévia do motivo.

Converse sobre essas questões com a equipe do pré-natal.

Desmistificando o parto vaginal

Sentirei muita dor?

O medo de sentir dor durante o parto é comum e faz com que muitas gestantes desejem realizar uma cesariana, sem nem entrar em trabalho de parto. No entanto, parto é um processo para o qual o corpo está preparado, ou seja, que você é capaz sem maiores intervenções.

As pessoas têm percepções diferentes na forma e na intensidade da dor, que é influenciada por diversos fatores como a história de vida, as condições de saúde, o condicionamento físico, os medos e tensões. Além disso, quando o trabalho de parto está evoluindo naturalmente, há mecanismos hormonais que auxiliam na adaptação à dor do parto.



Você sabia?

Existem diferentes estratégias para aliviar a dor durante o trabalho de parto, por exemplo: exercícios respiratórios, exercícios na bola, movimentação, água quente no chuveiro e massagem.

A aromaterapia é uma estratégia que também pode ajudar. O aroma da planta *Boswellia Serrata* auxilia no momento do parto, diminuindo as dores. Porém, alguns óleos essenciais podem causar alergia na mãe, sendo assim, busque um(a) profissional que saiba aplicar esta prática.

Além disso, em alguns hospitais e com acompanhamento da equipe de saúde, é possível fazer uso de analgesia.

Para parir, preciso estar deitada?

A pessoa gestante pode escolher a posição mais adequada no momento do nascimento (período expulsivo). As posições verticais favorecem a descida do bebê e diminuem a compressão dos vasos sanguíneos, diminuindo o risco de sofrimento fetal.

Você pode movimentar-se quando sentir vontade, inclusive durante o trabalho de parto! Mudar de posição e buscar maior conforto em cada etapa pode contribuir no alívio da dor.





Deitar-se de lado, ficar de quatro, de cócoras, de joelhos e usar a bola de pilates (bola de parto) ou um banquinho para sentar-se são possibilidades terapêuticas na busca pelo conforto. Além disso, caminhar e movimentar o seu corpo pode diminuir o tempo de parto. Outro recurso eficaz para o alívio das dores é a ducha (banho de chuveiro ou banheira) que pode ser utilizada quando estiver disponível e conforme sua preferência.

Sugestões de posições para o trabalho de parto e parto vaginal



Posição de cócoras apoiada na frente.



Sentada na bola.





De cócoras, apoiada pelo(a) acompanhante pelas costas.



De joelhos no chão, apoiada na bola ou com quatro apoios.





Apoiada pelo(a) acompanhante pelas costas

Exercícios de mobilidade pélvica

Os exercícios de mobilidade pélvica permitem um melhor encaixe do bebê e auxiliam no processo de dilatação. Esses exercícios consistem em movimentar a pelve, movimentando o quadril conforme abaixo. Podem ser realizados em pé ou em um banquinho. É importante que você se concentre em movimentar a sua pelve e não somente o tronco.

1 - Inclinação para ambos os lados:

Imagem 1



Imagem 2



Fonte: Braz, 2019.





2 - Empinar e depois encaixar o bumbum (imagem 3) (imagem 4)

Imagem 3



Imagem 4



Fonte: Braz, 2019.

4 - Também é possível unir todos esses movimentos, realizando um círculo com o movimento da sua pelve, em sentido horário e anti-horário.

Aqui vai mais uma dica para a hora do parto:

Os exercícios respiratórios são inspirações e expirações profundas capazes de proporcionar maior relaxamento e melhor oxigenação durante o trabalho de parto. É muito importante manter a respiração tranquila! E para ajudar com isso você pode realizar uma “respiração diafragmática” que significa movimentar também o abdômen (barriga) e não só a parte superior do tronco.





Posso comer ou beber durante o trabalho de parto?

O corpo precisa de energia para parir. Gestantes com baixo risco de complicações, que sentirem vontade, devem hidratar-se com água, sucos e comer moderadamente durante o trabalho de parto.

E se eu não tiver dilatação ou passagem?

Somente o trabalho de parto permite que a pessoa que gesta chegue à dilatação total. Não é possível identificar como está o andamento da dilatação se a pessoa não entrou em trabalho de parto. A “falta de passagem” ou “desproporção céfalo-pélvica” (cabeça do bebê maior que a passagem da bacia da mulher), não é uma situação comum e só poderá ser identificada durante o trabalho de parto.

A região entre a vagina e o ânus (períneo) será cortada?

Isso raramente será necessário. A musculatura perineal é capaz de se expandir para permitir o nascimento. Podem ocorrer lacerações (rompimentos) espontâneas durante o parto, mas estas são menores, mais superficiais e cicatrizam melhor do que o corte feito pelo(a) profissional (episiotomia).

Posso ter um parto vaginal se já tive um(a) filho(a) por cesárea?

Sim, é possível. Os riscos não são muito comuns e devem ser avaliados caso a caso. Por isso, o parto vaginal não deve ser proibido.

Entretanto, há pelo menos três situações em que o parto vaginal após a cesárea não é indicado: quando a pessoa possui uma incisão (corte) uterina vertical anterior; quando não é possível identificar qual é o tipo de incisão anterior ou existe a suspeita de que foi uma incisão uterina vertical; quando há ruptura anterior na cicatriz da cesárea ou no útero.





Quando o parto vaginal não é uma possibilidade e a melhor indicação é a realização de uma cesárea, este procedimento pode ser realizado de maneira respeitosa e com a presença de acompanhante. O bebê pode ser recebido de maneira gentil, pode ir direto para o colo da mãe e é possível esperar o cordão umbilical parar de pulsar, permitindo que mãe e filho(a) se olhem pela primeira vez com tranquilidade. Além disso, a rede de apoio pode auxiliar o aleitamento na primeira hora após o nascimento.

2. A cirurgia cesariana

A **cesariana** é uma **cirurgia** realizada por médica(o) obstetra e por uma equipe de apoio cirúrgico, na presença de anestesista, equipe de enfermagem e médico(a) pediatra.

Como ocorre?

- É necessário realizar anestesia. Após, é realizado um corte no abdômen e é por ali que o bebê irá nascer;
- Depois, é realizada a sutura (costura) do abdômen;
- É uma cirurgia que deve ser realizada em ambiente cirúrgico e a recuperação é feita em uma sala específica, denominada sala de recuperação;
- A pessoa gestante tem direito a um acompanhante em todos os momentos, inclusive dentro da sala cirúrgica;
- É uma cirurgia de médio porte, que necessita de mais cuidados no pós-operatório.





Essa cirurgia pode salvar sua vida se for indicada de maneira adequada, por outro lado, quando realizada sem indicação obstétrica, pode ser um risco desnecessário para você e para o feto.

Qual a vantagem da cirurgia cesariana?

Quando indicada corretamente, salva a vida da gestante e do bebê.

Você sabia?

- Como qualquer cirurgia pode haver complicações como sangramentos e infecções;
- As cesáreas agendadas interferem no aumento de bebês prematuros, já que a idade gestacional não pode ser calculada com exatidão;
- A cicatrização é mais lenta.



Você conhece o método pele a pele?



O contato pele a pele deve ser iniciado imediatamente após o nascimento e é especialmente importante no caso de bebês prematuros. Sua prática contribui para o início e manutenção da amamentação, favorece a estabilização de parâmetros vitais como frequência cardíaca e glicemia, e auxilia no estabelecimento de uma microbiota saudável. Além disso, ajuda no relaxamento do bebê.





15. PLANO DE PARTO

O plano de parto é um documento no qual você pode listar o que gostaria que acontecesse ou não durante o seu atendimento para o parto. Ele deve ser preenchido junto com a equipe do pré-natal que faz o seu acompanhamento e deve ser compartilhado com a equipe que te atenderá durante o parto quando chegar no hospital.

É importante que você converse com os(as) profissionais que acompanham seu pré-natal para ter o máximo de informações possível sobre a hora do parto. Você também pode conversar com a equipe que irá fazer o atendimento na maternidade e conhecer antecipadamente o local em que irá parir.

Durante o trabalho de parto, você e o bebê serão avaliados pelos profissionais do hospital, você terá seus sinais vitais aferidos, o ritmo de contrações uterinas e a dilatação do colo do útero serão acompanhados e suas necessidades atendidas.

É importante saber que o parto é um processo dinâmico e que o Plano pode necessitar ser modificado durante o atendimento. Os profissionais devem explicar os riscos e os benefícios para que sejam tomadas decisões informadas e compartilhadas com você e/ou sua família.

No meio deste guia, você encontrará uma proposta de Plano de Parto. Se for utilizar, destaque-o, preencha-o junto ao(a) profissional que te acompanha no pré-natal e depois fixe-o na sua Caderneta da Gestante.





16. O PARTO ESTÁ CHEGANDO

Próximo a data do nascimento, você poderá sentir sua barriga endurecer, com contrações que não duram muito tempo, são irregulares quanto ao tempo e a frequência e são, normalmente, apenas na barriga.

Semanas ou até dias antes do parto, poderá sair por sua vagina o tampão mucoso, que é um muco grosso amarelado, como clara de ovo, com um pouco de sangue. Isso pode indicar a proximidade do parto.

A duração do trabalho de parto varia bastante, mas, em média, dura cerca de 12 horas para quem está parindo pela primeira vez (primíparas), ou em torno de 8 horas para quem já pariu anteriormente (múltiparas), mas pode durar mais ou menos, dependendo de cada pessoa que está parindo.

SINAIS QUE INDICAM O INÍCIO DO TRABALHO DE PARTO

O trabalho de parto é um processo dinâmico e não uma regra: em cada gestante e em cada corpo ele pode desencadear de maneiras diferentes. É importante ficar atenta aos sinais mais comuns e, também, atenta aos sinais que o seu corpo vai demonstrando.

- Sua barriga endurece a cada 5 minutos, com uma dor que inicia nas costas em direção a barriga, por 30 segundos ou mais, por mais de 1 hora;
- Rompimento da bolsa (com líquido amniótico que envolve o feto). Esse é o famoso “a bolsa estourou, e agora?”.

O rompimento da bolsa pode ocorrer antes de iniciar o trabalho de parto. Mas também pode romper-se no início, durante ou no final do trabalho de parto ou, também, o bebê pode nascer dentro da bolsa. Deve-se ter atenção ao aspecto desse líquido quanto a cor e ao cheiro. Normalmente, é um líquido parecido com a urina, mas com uma cor mais turva e clara e





com alguns pontos mais esbranquiçados. Nesse caso a gestante não vai conseguir segurar a saída do líquido.

QUANDO DEVO PROCURAR A MATERNIDADE PARA A CHEGADA DO BEBÊ?

Quando houver presença de contrações uterinas regulares que aumentam progressivamente em frequência e intensidade, que não diminuem ou cessam com o repouso, com frequência a cada 3 a 5 minutos e duração que varia de 20 a 60 segundos, associadas a dilatação do colo uterino, que deve ser avaliada por profissional de saúde.

Lembrando que a perda do tampão mucoso é um sinal, porém, **não é indicativo de trabalho de parto**. Caso a bolsa tenha rompido, isso pode demonstrar que o parto está próximo. Por isso, anote o horário que a bolsa rompeu e o aspecto desse líquido.

Além disso, fique atenta à movimentação do bebê. No final da gestação, o bebê pode movimentar-se menos devido ao seu tamanho e ao espaço dentro útero. *MAS ATENÇÃO! Caso sinta uma diminuição da movimentação fetal por um período prolongado (superior a 90 minutos), procure atendimento. O bebê tem períodos de sono, mas responde a estímulos. Para que você perceba é necessário muitas vezes deitar de barriga para cima e relaxar, observar a barriga e os movimentos.*

O QUE LEVAR PARA A MATERNIDADE

Não existe regra, mas é importante que alguns itens essenciais para o bebê e para a mãe, como roupas e produtos de higiene sejam levados. Além disso, o conteúdo da mala para a maternidade pode variar por fatores como estação do ano e quantidade de dias em que a gestante ficará internada. A sua organização pode ser iniciada a partir da 34ª semana de gestação. Normalmente, a pessoa que acabou de parir passa de 2 a 3 dias na maternidade após a cesárea e de 1 a 2 dias após o parto vaginal.





Fique atenta aos seguintes documentos que devem ser levados à maternidade:

Documentos	Peguei!
Carteira de identidade	
Caderneta da Gestante	
Plano de Parto	
Exames realizados	

**Lista do que queremos levar
para a maternidade para o bebê:**

☐☐☐☐☐

**Lista do que queremos levar para a
maternidade para a pessoa gestante:**

☐☐☐☐☐



17. ENTRANDO NO PUERPÉRIO

O bebê chegou, grande parte da sua energia e atenção agora estarão voltadas para ele, mas lembre-se: este também é um momento importante de cuidado com você, tanto com relação à sua saúde física quanto mental.

VOCÊ SABE O QUE É PUERPÉRIO?

É o período que se inicia após o parto e pode se prolongar para além dos primeiros 45 dias de vida do bebê. Assim como para o bebê, você deverá tomar alguns cuidados depois do parto. Você precisará marcar consultas com médico(a) ou enfermeiro(a) de sua Unidade de Saúde. É fundamental que você vá à Unidade de Saúde de referência para ser avaliada e cuidada.

Esse período é de intensas mudanças. Se você estiver se sentindo entristecida ou ansiosa, converse com a equipe que te acompanha. Esses sentimentos são comuns nesta fase, mas quando ocorrem de forma continuada ou mais intensa (com crises de choro; dificuldades para dormir, de cuidar de si e/ou do bebê) podem ser sinais de alerta para um quadro de depressão. Dialogar e ter suporte da equipe que a acompanha é fundamental.

Além da equipe do PIM e da Unidade de Saúde, você também pode buscar apoio junto aos seus familiares e amigos. Lembre-se: você não precisa fazer tudo sozinha! O cuidado do bebê pode e deve ser compartilhado!

Pai/parceria e familiares: seu papel no momento do puerpério é fundamental! O compartilhamento dos cuidados com o bebê e com a casa são primordiais para saúde física e mental da mulher.





CONSULTA PUERPERAL

A primeira consulta puerperal deve ocorrer **em até 10 dias após a alta da maternidade, preferencialmente após 7 dias**. Além disso, a segunda consulta puerperal deve ocorrer em até 42 dias após o parto. Importante ressaltar a manutenção do sulfato ferroso 300 mg/dia via oral por pelo menos até o 3º mês após o parto.

Essas consultas, as visitas da(o) agente comunitário(a) de saúde e da(o) visitadora(o) do PIM são momentos fundamentais para que você possa tirar dúvidas sobre as mudanças que estão acontecendo no seu corpo, sobre o período após o parto e para conversar sobre suas angústias e ansiedades.

Você já dialogou com a equipe da sua Unidade de Saúde? Já tem data marcada para se consultar?

Data da minha consulta de puerpério: ____/____/____



CUIDADOS COM O CORPO MATERNO NO PUERPÉRIO

Mamas: Hidrate e proteja os mamilos desde o primeiro dia. Coloque o próprio leite no final das mamadas e deixe secar, mantenha-os secos e utilize um sutiã que sustente bem as suas mamas.

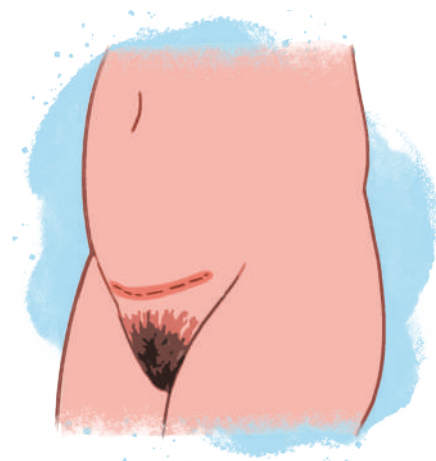
Higiene: a vulva (parte externa do aparelho genital feminino) e o períneo (região entre o ânus e a parte externa da genitália) devem ser lavados com água e sabão após fazer xixi ou cocô; realizar a higiene sempre na direção do ânus. Evite o uso de papel higiênico. Seque bem o local, mas sem esfregar (apenas encostando levemente a toalha).

Em caso de cesárea, evite fazer esforços e mantenha a cicatriz limpa, lavando com sabonete neutro (glicerina) durante o banho e secando bem com toalhas limpas, sem esfregar. A retirada de pontos cirúrgicos deve





ser realizada de 10 a 14 dias pós-cesárea ou conforme prescrição médica (mas nunca antes deste período). Em caso de dor excessiva, presença de secreção purulenta, vermelhidão, calor ou sinais de abertura dos pontos, procure atendimento.



Pontos e cicatriz da cesárea

Cuidados com lacerações: compressas de gelo na região perineal (entre o ânus e a parte externa da genitália) podem reduzir o inchaço e o desconforto das lacerações, principalmente naquelas em que foi necessário sutura, nas primeiras horas após o parto.

Caminhadas: deve ser estimulada desde as primeiras horas do pós-parto, com supervisão, desde que cessados os efeitos da anestesia. Muitas mulheres apresentam inchaço dos pés nos primeiros três dias após o parto, principalmente em quem fez cesárea, que passa um período maior deitada para recuperação da anestesia. É MUITO importante caminhar para ativar a panturrilha. Elas ajudam também a prevenir a trombose e a promover o retorno do útero ao seu tamanho normal.

Alimentação: pode ser liberada logo após o parto vaginal. Não há restrições alimentares. A dieta deve conter elevado teor de proteínas e calorias. É importante beber bastante líquido. Cuidado para não comer em excesso. Aquela história que tem que comer por dois é mito! Você já possui





reservas suficientes para alimentar o seu bebê. Líquidos, sim, pode beber bastante, pois eles ajudam a produzir leite!

Atividade sexual após o parto: liberada após 4 semanas do parto, sempre respeitando o seu desejo e conforto, o mais importante é você se sentir pronta. A atividade sexual pode ser retomada aos poucos e ir evoluindo conforme a confiança e o bem-estar do casal. Nas primeiras vezes após o parto, as relações sexuais podem causar desconfortos e isto ocorre por causas hormonais que agem sobre todo o corpo.





18. PRIMEIROS CUIDADOS COM O BEBÊ E NECESSIDADES COMUNS AO RECÊM NASCIDO

Você tem com quem dividir as responsabilidades do cuidado com o bebê? Esse pode ser um período de maior sobrecarga. Por isso, procure auxílio e busque dividir os afazeres domésticos, as responsabilidades e as decisões.

BANHO (WHO, 2022)

O primeiro banho do recém nascido deve ocorrer preferencialmente após 24h de vida. Pode acontecer logo após o parto se estiver com muito sangue ou mecônio (primeiras fezes produzidas pelo bebê, ainda durante a gestação), ou tiver indicação médica.

Não é necessário a realização do banho diário. A recomendação é que ocorra em média três vezes por semana, e é importante observar questões como: como o bebê se sente no banho? Qual a temperatura do ambiente e da estação? O bebê está mais coberto por roupas ou mais exposto à sujeira? O bebê está suando muito ou fez fezes em grande quantidade?

Importante: já a higiene do períneo (genitália e ânus) deve ser feita a cada troca de fraldas, com água morna e produtos neutros.

O horário do banho dependerá do cotidiano da família, mas é importante lembrar que uma rotina de cuidados com horários mais fixos, dentro das possibilidades da família, ajuda o bebê a compreender e se adaptar com maior tranquilidade às rotinas.





O banho pode ser um momento de grande satisfação e relaxamento para o bebê, inclusive para os recém-nascidos! Aproveite para observar como ele se sente no contato com a água, quais reações o corpo dele emite. Ele encolhe o corpo? Relaxa as mãozinhas? Fica sonolento ou desperto? Essa observação, aos poucos, vai ajudar você e sua família a entender como o bebê prefere ser banhado e a tornar essa rotina mais prazerosa para todos.



O banho de recém nascidos pode ser um momento prazeroso, mas também muito desafiador!

- Deixe todo o material para o banho separado antes de começar a tirar a roupa do bebê (toalhas, roupas, fralda e produtos de higiene);
- Organize o ambiente: verifique corrente de ar, portas abertas, por exemplo;
- Verifique a temperatura da água antes de colocar o bebê: é só você colocar o punho ou o cotovelo na água, que deverá estar morna;
- É comum os cuidadores se sentirem inseguros em dar os primeiros banhos, com medo do bebê escorregar. A Caderneta da Criança orienta passar o braço por trás das costas do bebê e apoiar sua cabeça. Com a outra mão, o adulto poderá dar o banho;
- Lembre de enxaguar bem o bebê e depois secar bem as dobrinhas da pele e o umbigo antes de vestir a roupinha.





O banho pode ser uma oportunidade de se vincular um pouco mais com o bebê. Vocês podem aproveitar o momento para fazer alguma brincadeira, cantar uma música e conversar com ele.

COTO UMBILICAL

O coto umbilical é um pedacinho do cordão umbilical que ligava o bebê à mãe e, com o passar do tempo, o coto vai endurecer e cair, normalmente entre 5 e 15 dias após o nascimento. A partir do segundo dia, este coto começa a secar e vai ficando mais escuro, até ficar totalmente preto e seco e, em seguida, cairá sozinho.

É importante higienizar diariamente esse coto. A limpeza do coto não causa dor no bebê e deve ser limpo sempre que as fraldas forem trocadas e/ou após o banho. Deve-se higienizar o coto e a base com cotonete/algodão em solução orientada pelo profissional de saúde no hospital. Não derramar a solução diretamente no bebê, pois pode causar lesões. Também não há necessidade de realizar curativo local. Após a limpeza, colocar a fralda abaixo do coto umbilical para que ele fique sempre seco. Se você notar que o coto ou ao redor dele está inchado, avermelhado, com alguma secreção e/ou cheiro desagradável, procure a Unidade de Saúde para atendimento.

CHORO

A principal forma que seu bebê consegue se comunicar é através do choro. É normal que eles chorem e os motivos são diversos: desejo de mamar, estar com a fralda suja, sensação de frio ou calor, posição desconfortável, barulho ou luz em excesso (que lhes causam incômodos) e outras necessidades.

Muitas vezes o choro expressa o desejo de receber um aconchego e pode bastar um colo para tranquilizá-lo.





Bebês não ficam mal acostumados com colo, ao contrário. Quanto mais ele se sentir seguro, acolhido e cuidado, maior será sua independência ao longo do tempo. Não deixe o bebê chorando sozinho.



Aos poucos, é possível que você e sua família aprendam a reconhecer as necessidades que o bebê expressa através de cada choro. Por meio da observação e do cuidado cotidiano, logo poderão entender quando ele chora por sono, dor, vontade de ganhar um colo ou alimentar-se, por exemplo.

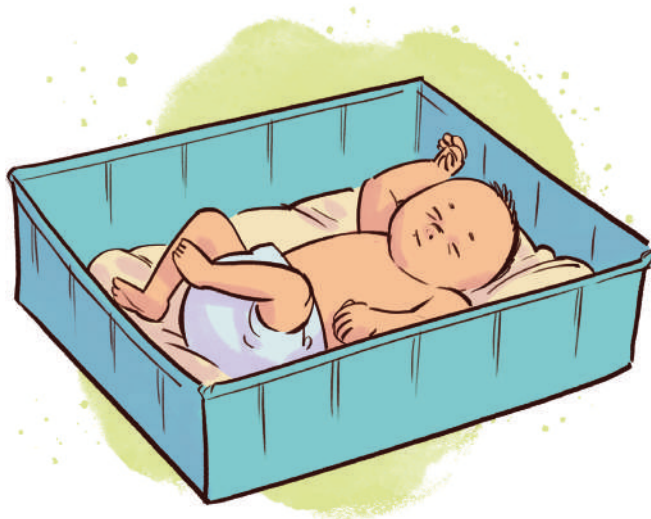
SONO

Logo após o nascimento, eles podem dormir de 16 a 18 horas por dia. Bastante tempo, não é? Nos primeiros 10 a 20 minutos, o sono costuma ser leve e agitado. Depois disso, o sono torna-se profundo. Respeite o ritmo de sono do bebê e tente, dentro do possível, criar uma rotina com horários definidos de sono.

A segurança do bebê na hora de dormir é muito importante. Vamos ver como melhorar a segurança do bebê durante o sono?

- Ele não deve ser colocado para dormir no meio de outras pessoas, pois corre o risco de ser sufocado ou esmagado por acidente;
- O melhor lugar para ele dormir é no seu próprio berço. Caso você não tenha um berço, é possível utilizar uma caixa de papelão resistente, forrada com um colchão do tamanho da caixa, conforme imagem a seguir:





- Durante os primeiros meses, o berço ou a caixa podem ficar ao lado da sua cama. Isso facilitará na hora de alimentar o bebê e mesmo para observar se ele está dormindo bem;
- Não use bichos de pelúcia, travesseiros, cobertores e protetores no berço, pois o bebê pode ser sufocado;
- Nesse período, não deixe que os animais de estimação durmam com o recém-nascido;
- Vista-o com roupas adequadas, de acordo com a temperatura ambiente;
- Sempre coloque o bebê para dormir de barriga para cima e com a cabeça descoberta;
- Caso você perceba que ele não dorme bem à noite, é aconselhável criar um ambiente mais silencioso e mais escuro, que o leve a relaxar antes do sono;
- Durante a amamentação, recomenda-se diminuir os estímulos. Você pode fazer isso acendendo apenas uma luz suave na hora de amamentar, falando pouco e de forma bem suave. Pode também trocar a fralda antes da mamada, pois, no fim da mamada os bebês costumam pegar no sono.





ARROTO APÓS MAMADAS

Nem sempre o bebê irá arrotar após as mamadas. Mas, muitas vezes, o bebê engole ar enquanto mama e este ar que entra no estômago pode causar desconfortos. Por isso, é importante criar o hábito de colocá-lo no colo após cada mamada, de maneira que seu tronco esteja elevado. O ideal é você ver qual a melhor posição para que seu filho arroto. Caso você não escute o arroto, após 15 minutos tentando, pode deitar o bebê sem medo.



CÓLICAS

Muitas vezes, o bebê pode sentir cólicas devido a imaturidade do seu sistema digestivo. As cólicas costumam aparecer por volta de duas a três semanas após o nascimento.

Como saber se o bebê está com cólica: o choro por causa da cólica é mais intenso e começa e termina de repente. O melhor remédio para a cólica é o leite materno! Então tome cuidado e evite oferecer remédios e chás sem orientação médica. Uma dica importante é a de segurar o bebê deitado de bruço em seu antebraço, utilizar compressas mornas na barriguinha e fazer massagem. Faça uma suave massagem na barriguinha dele, deslizando as mãos em movimentos circulares, no sentido do relógio. Pode usar um





óleo natural (óleo de coco ou gergelim) para fazer essas massagens, pois ajudam a acalmar o bebê e a liberar os gases.

cocô

Nos primeiros dias de vida, o bebê faz cocô a cada mamada, pois o colostro ajuda na eliminação do mecônio (cocô verde escuro e pastoso que se acumulou no intestino do bebê durante a gestação). Com a maturação do leite materno, o cocô começa a mudar de cor, passando a ser amarelo-esverdeado. A consistência do cocô varia, podendo ser viscoso, com uns grãozinhos, ou com um aspecto mais coalhado. Na segunda semana após o nascimento, o cocô pode ficar mais líquido e amarelado, mas não chega a ser diarreia.

A quantidade e as características do cocô vão depender do tipo de leite que o bebê mama – o leite humano ou o leite industrializado. Os bebês que tomam fórmula industrializada tendem a ter prisão de ventre, além do cocô apresentar um aspecto diferente, com grumos. A Caderneta da Criança apresenta mais orientações sobre o que observar nas fezes do bebê, assim como os cuidados necessários com diarreia, desidratação e desnutrição. É muito importante que você converse com a equipe de saúde que acompanha vocês.

TROCA DE FRALDAS

- Lave e seque bem as mãos;
- Tenha preparada uma área confortável, limpa e seca para trocar o seu bebê;
- Deixe uma fralda limpa próxima ao local da troca;
- Troque a fralda suja por uma limpa;





- 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;
- Este é outro momento, assim como o banho, em que você pode acariciar e conversar com seu bebê.

QUANTIA DE ROUPA PARA VESTIR

Muitas vezes, tem-se a ideia de que o recém-nascido precisa de muita roupa, pois sente mais frio. Mas calma, não é bem assim. A sensação de frio do recém-nascido não é muito diferente da sua. A melhor maneira de vestir é em camadas. As camadas facilitam as trocas de fralda e permitem ajustar mais rapidamente a temperatura retirando algumas peças quando o bebê estiver com calor. O recém-nascido perde muito calor pelos pés, mãos e cabeça. O uso de meias, luvas e toucas é essencial quando está mais frio e sempre que for sair de casa.

VACINAS

A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra doenças. Para o bebê, torna-se extremamente importante ter o calendário vacinal em dia, pois seu sistema imune está em formação. A vacina estimula o corpo a se defender contra os organismos (vírus e bactérias) que provocam doenças. Ela é segura e salva vidas.

Confira o calendário vacinal:

IDADE	VACINA	DOSE	DOENÇAS EVITADAS
Ao nascer	Vacina BCG	Dose única	Formas graves da tuberculose (miliar e meníngea)
	Vacina hepatite B (recombinante)	Dose ao nascer	Hepatite B
2 meses	Vacina adsorvida difteria, tétano, pertussis, hepatite B (recombinante) e Haemophilus influenzae B (conjugada) - (Penta)	1ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, hepatite B e infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> B
	Vacina poliomielite 1, 2 e 3 (inativada) - (VIP)	1ª dose	Poliomielite
	Vacina pneumocócica 10-valente (Conjugada) - (Pneumo 10)	1ª dose	Infecções invasivas (como meningite e pneumonia) e otite média aguda, causadas pelos 10 sorotipos de <i>Streptococcus pneumoniae</i>
	Vacina rotavírus humano G1P1 [8] (atenuada) - (VRH)	1ª dose	Diarreia por rotavírus (Gastroenterites)
3 meses	Vacina meningocócica C (conjugada) - (Meningo C)	1ª dose	Doença invasiva causada pela <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C
4 meses	Vacina adsorvida difteria, tétano, pertussis, hepatite B (recombinante) e Haemophilus influenzae B (conjugada)-(Penta)	2ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, hepatite B e infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> B
	Vacina poliomielite 1, 2 e 3 (inativada) - (VIP)	2ª dose	Poliomielite
	Vacina pneumocócica 10-valente (Conjugada)- (Pneumo 10)	2ª dose	Infecções invasivas (como meningite e pneumonia) e otite média aguda, causadas pelos 10 sorotipos <i>Streptococcus pneumoniae</i>
	Vacina rotavírus humano G1P1 [8] (atenuada) - (VRH)	2ª dose	Diarreia por rotavírus (Gastroenterites)
5 meses	Vacina meningocócica C (conjugada) - (Meningo C)	2ª dose	Doença invasiva causada pela <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C



6 meses	Vacina adsorvida difteria, tétano, <i>pertussis</i> , hepatite B (recombinante) e <i>Haemophilus influenzae</i> B (conjugada) - (Penta)	3ª dose	Difteria, tétano, coqueluche, hepatite B e infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> B
	Vacina poliomielite 1, 2 e 3 (inativada) - (VIP)	3ª dose	Poliomielite
	Vacina Influenza ¹	1 ou 2 doses (anual)	Infecções pelo vírus <i>influenza</i>
9 meses	Vacina febre amarela (atenuada) - (FA) ²	Uma dose	Febre amarela
12 meses	Vacina pneumocócica 10-valente (Conjugada) - (Pneumo 10)	Reforço	Infecções invasivas (como meningite, pneumonia e otite média aguda), causadas pelos 10 sorotipos <i>Streptococcus pneumoniae</i>
	Vacina meningocócica C (conjugada) - (Meningo C)	Reforço	Doença invasiva causada pela <i>Neisseria meningitidis</i> do sorogrupo C
	Vacina sarampo, caxumba, rubéola (Tríplice viral)	1ª dose	Sarampo, caxumba e rubéola
15 meses	Vacina adsorvida difteria, tétano e pertussis (DTP)	1º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	Vacina poliomielite 1 e 3 (atenuada) - (VOPb)	1º reforço	Poliomielite
	Vacina adsorvida hepatite A (inativada)	1 dose	Hepatite A
	Vacina sarampo, caxumba, rubéola e varicela (Atenuada)-(Tetra viral) ³	1 dose	Sarampo, caxumba, rubéola e varicela
4 anos	Vacina adsorvida difteria, tétano e pertussis (DTP)	2º reforço	Difteria, tétano e coqueluche
	Vacina febre amarela (atenuada)-(FA)	Reforço	Febre amarela
	Vacina poliomielite 1 e 3 (atenuada)-(VOPb)	2º reforço	Poliomielite
	Vacina varicela (monovalente) - (Varicela)	1 dose	Varicela





5 anos	Vacina pneumocócica 23-valente - (Pneumo 23)	1 dose ⁴	Para a proteção contra infecções invasivas pelo pneumococo na população indígena
9 anos	Vacina papilomavírus humano 6, 11, 16 e 18 (recombinante)- (HPV)	2 doses (9 a 14 anos)	

¹ É ofertada durante a Campanha Nacional de Vacinação contra Influenza, conforme os grupos prioritários definidos no Informe da Campanha. As crianças de 6 meses a 8 anos, que estarão recebendo a vacina pela 1 vez, deverão receber 2 (duas) doses.

² A recomendação de vacinação contra a febre amarela é para todo Brasil, devendo seguir o esquema de acordo com as indicações da faixa etária e situação vacinal.

³ A vacina tetra viral corresponde à 2o dose da triplice viral e à dose da vacina varicela. Esta vacina está disponível para crianças até 4 anos 11 meses e 29 dias não oportunamente vacinadas aos 15 meses.

⁴ Uma dose a depender da situação vacinal anterior com a PNM10v. Esta recomendação deve ser adotada para os povos indígenas.

Fonte: Brasil. Ministério da Saúde. Caderneta da Criança. 5 ed. Brasília, 2022c.





A “Caderneta da Criança” é um documento da criança e nela todas as vacinas serão registradas, além de outros dados importantes sobre seu crescimento e desenvolvimento. Guarde esta Caderneta com cuidado para não perder e a leve junto em todos os atendimentos de saúde, educação ou na assistência social.



CUIDADOS COM O BEBÊ PREMATURO

O recém nascido prematuro ou pré-termo é aquele bebê que nasceu antes das 37 semanas de gestação. Bebês que nascem antes das 37 semanas, muitas vezes nascem com menos de 2kg e irão precisar ficar hospitalizados para chegar a este peso. Se, por alguma intercorrência na gestação, seu bebê nasceu prematuro procure participar do período da internação e dialogar com a equipe que está fazendo os cuidados dele no hospital.

A permanência e a participação dos pais de bebês prematuros no cuidado de seus filhos durante a internação hospitalar e o preparo para a alta hospitalar são ações que vão favorecer a vinculação entre família e o bebê. O cuidado do prematuro no domicílio demandará alguns pontos de atenção e esta orientação, deve ser feita pela equipe hospitalar e da unidade de saúde que você estiver referenciada.

CONSULTAS

É fundamental que o bebê faça consultas de puericultura para acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento infantil. Quando seu bebê estiver com cerca de sete dias de vida, é importante



fazer a primeira consulta. As próximas consultas são mensais, para um acompanhamento periódico do crescimento e do desenvolvimento do bebê. Caso surja alguma dúvida ou se seu bebê não estiver bem, procure a Unidade de Saúde sempre que necessário.

Data da primeira consulta do bebê: ____/____/____



TRIAGEM NEONATAL

A Triagem Neonatal é um conjunto de testes que permitem fazer o diagnóstico de diversas doenças congênitas ou infecciosas, que não se manifestam logo após o nascimento.

Entre o 3º e o 5º dia de vida, o recém-nascido deverá coletar o Teste do Pezinho, realizado gratuitamente nas Unidades de Saúde. É MUITO importante que seja feito neste período.



Com a realização destes testes será possível interferir no curso de doenças, permitindo, dessa forma, o tratamento precoce específico e a diminuição ou eliminação de possíveis sequelas.



A triagem neonatal é composta pelos seguintes testes: Teste do Pezinho, Teste da Orelhinha, Teste do Coraçãozinho e o Teste do Olhinho.

Nos quadros a seguir estão descritas informações sobre a triagem neonatal:

	Teste do Pezinho	Teste da Orelhinha
Por que deve ser realizado?	Visa detectar doenças graves, que quando identificadas precocemente antes mesmo de manifestar seus sintomas, podem ser tratadas com sucesso como: hipotireodismo congênito, fenilcetonúria, anemia falciforme e outras, hemoglobinopatias, fibrose cística, hiperplasia adrenal congênita, toxoplasmose e biotinidase.	É uma avaliação fundamental, pois permite que sejam identificadas precocemente alterações auditivas, que sempre deve ser complementada com a avaliação clínica. Sendo assim, esse conjunto de informações facilita o diagnóstico e proporciona maior brevidade na intervenção, quando necessária.
Como é realizado?	Através da análise de amostras de uma gota de sangue do calcanhar do recém-nascido.	Consiste na colocação de um fone acoplado à orelha do bebê que emite sons de fraca intensidade e recolhe as respostas que sua orelha interna produz.
Onde é possível realizá-lo?	Nas unidades de saúde de todos os municípios do Estado.	Nas maternidades ou agendada em unidades de saúde de referência no município.
Qual é o período adequado para a sua realização?	Realizar entre o 3ª e 5ª dia de vida.	Até o primeiro mês de vida. No caso de alteração, deve ser feito o teste novamente em até 30 dias.



	Teste do Olhinho	Teste do Coraçãozinho
Por que deve ser realizado?	Esta testagem detecta qualquer alteração que cause obstrução do eixo visual, como catarata, glaucoma congênito e outros problemas. Se forem identificados precocemente possibilitam o tratamento no tempo certo e o desenvolvimento normal da visão.	Para possibilitar o diagnóstico precoce de doenças cardíacas congênicas graves.
Como é realizado?	É um exame simples, rápido e indolor. O reflexo vermelho aparece quando um feixe de luz ilumina o olho do bebê. Essa testagem é semelhante ao observado nas fotografias.	É um exame simples e indolor. Verifica a quantidade de oxigênio circulante no sangue nos membros superiores e inferiores. É realizado usando um sensor, que é fixado na mão direita e num dos pés do bebê.
Onde é possível realizá-lo?	Na maternidade onde o bebê nasceu.	Na maternidade onde o bebê nasceu.
Qual é o período adequado para a sua realização?	É recomendado que seja feito antes da alta hospitalar. Caso isso não aconteça, o exame poderá ser agendado ou realizado pelo médico na 1ª consulta de puericultura.	Entre 24 e 48 horas de vida, antes da alta hospitalar.





19. PLANEJANDO OS PRÓXIMOS PASSOS: O QUE É IMPORTANTE NO PLANEJAMENTO SEXUAL E REPRODUTIVO?

Nenhuma forma de exercer a sexualidade deve ser tratada com preconceito ou como tabu. Por isso, é importante que você sinta abertura para conversar com o(a) profissional da saúde que lhe acompanha sobre suas práticas sexuais para saber as melhores maneiras de se cuidar e proteger.

Atenção: Se você estiver amamentando, pode acontecer de engravidar, sim!



PREVENÇÃO DE IST

O uso de camisinha, como já falamos, é a forma mais eficaz para prevenção de um conjunto amplo de infecções que podem ser transmitidas sexualmente. É importante que seu uso seja feito tanto para prevenir novas gestações, como para prevenir infecções que podem ser transmitidas sexualmente.

Se você amamentar, é preciso cuidado redobrado no uso de camisinha. Caso ocorra infecção por HIV neste período, poderá haver transmissão para o bebê através do leite.

Neste período você também poderá solicitar testes rápidos na sua unidade de saúde.

PLANEJAMENTO REPRODUTIVO

As pessoas têm direito a decidir, de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos filhos desejam ter e em que momento de





suas vidas. Nas Unidades de Saúde, são disponibilizados os seguintes métodos contraceptivos: anticoncepcional injetável e oral, contraceptivo de emergência (pílula do dia seguinte), diafragma, Dispositivo Intrauterino de Cobre (DIU), preservativos (camisinha interna e externa). Além disso, é possível retirar anticoncepcionais orais e injetáveis na Farmácia Popular.

No SUS também é possível realizar a laqueadura tubária e vasectomia, que são métodos cirúrgicos. Se for do seu interesse, converse com os profissionais da Unidade de Saúde.

Estes procedimentos podem ser realizados:

- Laqueadura tubária:
 - » Pessoa com capacidade civil plena;
 - » Ser maior de 21 anos OU, pelo menos, com dois filhos vivos;
 - » Situações de risco à vida ou à saúde da pessoa ou da criança que está sendo gestada (é preciso relatório com justificativa, assinado pelo médico assistente);
 - » Passar por aconselhamento por equipe multidisciplinar;
 - » Prazo mínimo de sessenta dias entre a manifestação da vontade e a realização do procedimento cirúrgico;
- Vasectomia:
 - » Pessoa com idade superior a 21 anos; OU
 - » Pessoa com dois filhos vivos.

Não é mais necessário o consentimento expresso de ambos os cônjuges para a realização de laqueadura ou vasectomia (Lei nº 14.443/2022- Brasil, 2022).





20. AMAMENTAÇÃO

A amamentação pode ser um momento prazeroso, de conexão com o bebê, mas também bastante desafiador. O ideal é que a amamentação seja em **livre demanda**, ou seja, o bebê irá mamar várias vezes ao longo do dia, em pequenas quantidades, sem restrições de horários. A criança dá sinais de fome quando deseja mamar: abre a boca virando a cabeça como se estivesse buscando o peito, fica inquieta, coloca as mãos na boca e, por último, chora.

Todo leite humano é de boa qualidade e considerado o melhor alimento para o seu bebê. É comum ocorrer variações de cor e composição do leite, de acordo com o período da mamada e a dieta da pessoa que amamenta. No início de uma mamada o leite sai mais transparente, dando a ideia de ser mais “ralo” ou “fraco”. No entanto, esse leite é extremamente rico em água e anticorpos, importantes para hidratação e proteção contra infecções.

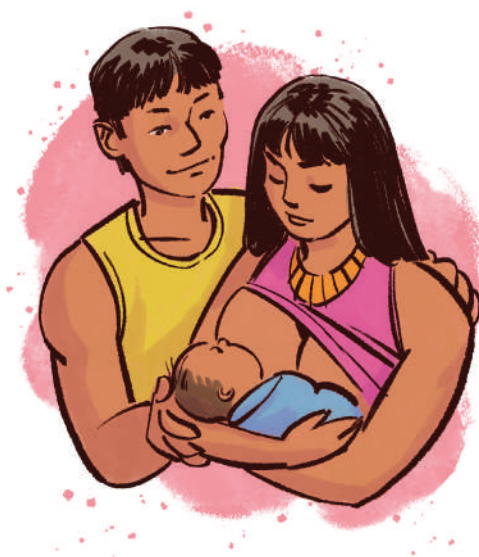
Após um período mais longo de mamada, o leite pode adquirir uma cor mais esbranquiçada ou amarelada, devido a maior quantidade de gorduras na sua composição. Assim, é importante deixar que o bebê mame bastante em uma mama antes de ofertar a outra, para que ele possa garantir todos os nutrientes necessários para a sua satisfação e crescimento e desenvolvimento adequado.

Lembre-se:

Quanto mais o bebê mama, mais leite é produzido.

Nos primeiros dias pós parto, o leite produzido é chamado de colostro, de cor amarelada, considerado a primeira vacina do bebê, pois é rico em anticorpos, água e proteínas, fundamental para a proteção e desenvolvimento da criança.





VOCÊ SABIA?

A composição do leite humano é semelhante para todas as pessoas que amamentam, mas podem ocorrer variações para adaptar a necessidades específicas, como o leite produzido por mães de prematuros.



PARA AJUDAR NA AMAMENTAÇÃO

- A não ser que você tenha alguma orientação específica, não é necessário fazer alterações na sua alimentação durante o período de amamentação. De qualquer forma, procure manter uma alimentação equilibrada, com frutas e verduras, para garantir nutrientes para você e seu bebê;
- Aumente a ingestão de líquidos quando estiver amamentando. Priorize a ingestão de água pura. Chás sem cafeína e sucos naturais também podem ser consumidos;





- Atente para o consumo de café, pois o excesso de cafeína pode causar insônia e irritabilidade no bebê. Caso você opte por não excluir o café da sua rotina, fique atenta a quantidade máxima de 2 xícaras diárias.
- **A ingestão de álcool não é recomendada enquanto vocês estiver amamentando!**

DICAS PARA UMA PEGA ADEQUADA

- Você pode amamentar sentada, recostada, deitada ou em qualquer outra posição que seja agradável, familiar e mais confortável para você e o seu bebê no momento;
- “Pega” é o nome dado ao encaixe da boca da criança ao peito da mãe para poder mamar. Uma boa pega auxilia na retirada do leite pela criança, favorecendo no seu ganho de peso, e evita que ocorram lesões nas mamas:
 - » Remova qualquer obstáculo entre a boca da criança e a parte da mama que a criança precisa abocanhar (mamilo e parte da aréola - parte mais escura do peito), como roupas, panos, mãos ou dedos da pessoa que amamenta
 - » Segure a mama com a mão em forma de “C” para colocar o peito na boca da criança. O rosto da criança deve estar próximo e de frente para a mama e com o nariz na frente do bico do peito (mamilo);
 - » Coloque a criança no peito para sugar quando ela estiver com a boca bem aberta.



QUAIS OS BENEFÍCIOS PROPORCIONADOS PELA AMAMENTAÇÃO, TANTO PARA VOCÊ, QUANTO PARA O BEBÊ?

Benefícios para o bebê:

- É o alimento mais completo para o bebê e tem capacidade de se adaptar às necessidades nutricionais da criança;
- Protege contra infecções (diarreia, pneumonia e infecção de ouvido (otite), além de minimizar sintomas em caso de adoecimento da criança;
- Previne contra algumas doenças no futuro, como asma, diabetes e obesidade;
- Favorece o desenvolvimento físico, emocional e a inteligência;
- Estimula os movimentos da boca e os músculos da face, prevenindo o aparecimento de problemas relacionados com a respiração, a mastigação, a fala, o alinhamento dos dentes e, também, para engolir;
- Possui fácil digestão, não sobrecarregando os rins e o intestino do bebê.

Benefícios para a mãe:

- Reduz a chance do desenvolvimento de diabetes tipo 2, colesterol alto, hipertensão, além de reduzir as chances de desenvolver câncer de mama, ovário e endométrio;
- Auxilia na perda de peso;
- Reduz o risco de hemorragia e anemia pós parto, pois auxilia o útero a retornar ao seu tamanho normal após o parto;
- Favorece o vínculo entre mãe e o bebê.

Como já falamos, amamentar pode ser desafiador. Há alguns fatores e práticas que contribuem para que você consiga amamentar, e outras que dificultam ou prejudicam, levando ao desmame precoce.





O que auxilia na amamentação

- Cuidar da sua saúde física e mental;
- Poder contar com sua rede de apoio;
- Dividir as tarefas domésticas com seu(sua) parceiro(a), com sua família, com pessoas amigas ou vizinhas;
- Ter condições de descansar;
- Beber bastante água;
- Ter um local de trabalho que apoie a amamentação;
- Ter creches que apoiem a amamentação.

O que prejudica a amamentação

- Dar outros leites ou fórmulas infantis para “complementar” o leite humano desnecessariamente;
- Começar com alimentos sólidos ou pastosos antes dos 6 meses de idade;
- Oferecer mamadeira ou chupeta;
- Fumar durante a amamentação;
- Usar medicamentos por conta própria;
- Ingerir qualquer bebida alcoólica;
- Condições de trabalho que dificultam poder estar com o bebê;
- Ter poucas pessoas ou não ter com quem contar para as atividades do dia a dia.





VOCÊ SABIA?

O uso de chupetas e mamadeiras podem confundir a criança na amamentação, pois a forma de sugar o peito é diferente de como sugar a mamadeira, independente do seu tipo de bico. Depois de usar mamadeira, pode ficar mais difícil para ela conseguir retirar o leite do seio, causando frustração. Além disso, pode atrapalhar na regulação do apetite da criança, levando a um excesso de peso.

Outra desvantagem é que seu uso prejudica o desenvolvimento da deglutição, mastigação e fala da criança. Também podem ser uma fonte de contaminação de vírus e bactérias, podendo levar a quadros de infecções nas crianças.

Caso você precise ofertar o leite/líquidos de outras formas, opte pelo uso de copinho, as crianças tendem a ter uma boa aceitação.



USO DO COPINHO

Em situações específicas, onde não é possível amamentar, o bebê deverá receber leite humano pasteurizado do banco de leite humano, ou fórmula infantil.

Em outras situações, a lactante poderá fazer a retirada de leite para congelar e ser oferecido ao bebê por outra pessoa, quando não estiver presente.

Nestes casos, poderá ser feito o uso do copinho.

Para aprender como armazenar e descongelar o seu leite, procure o profissional de saúde que lhe acompanha ou o banco de leite humano do seu município.





Como oferecer o copinho:

- Acomodar a criança no colo, acordada e tranquila. Posicioná-la o mais sentada possível, com a cabeça firme e o pescoço alinhado ao corpo, não devendo ficar torcido.
- Encostar a borda do copo ou xícara no lábio inferior da criança e deixar o leite humano tocar o lábio. A criança fará movimentos de lambida, engolindo o leite. Se preferir, utilize uma colher para oferecer o leite. Não entornar o leite na boca da criança, pois pode ocasionar engasgos.
- O leite humano descongelado que ficou no frasco deve ficar na geladeira (não armazenar na porta da geladeira), podendo ser aproveitado em até 12 horas. O leite humano deve ser aquecido em banho-maria, com o fogo apagado. Passado esse tempo, deve ser descartado. Não se deve congelar o leite humano após ser descongelado.
- Restos de leite humano que a criança não mamou e ficaram no copo, xícara ou colher devem ser **descartados**.
- A quantidade de leite a ser oferecida para a criança deve ser orientada por profissionais de saúde.





ALIMENTAÇÃO DO BEBÊ

VOCÊ SABIA?

O bebê deve ser alimentado até os seis meses exclusivamente com leite humano. Caso a criança não possa ser amamentada por algum motivo, deverá ser ofertada fórmula infantil mais adequada de acordo com a prescrição médica.

Após os seis meses de vida, inicia-se a introdução alimentar da criança, de forma a **complementar** a amamentação, que deve ser mantida até os dois anos ou mais. As orientações referentes à introdução alimentar da criança podem ser consultadas no Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos (BRASIL, 2019).

Acesse aqui o **Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de 2 anos**.

Aponte a câmera do seu celular para o **QR Code** ou acesse pim.saude.rs.gov.br/upload/arquivos/202412/27000759-guia-alimentar-para-criancas-brasileiras-menores-de-2-anos.pdf.



A alimentação adequada e saudável é fundamental para o crescimento e desenvolvimento da criança. Por último, é importante lembrar que não se deve oferecer ao bebê chás, outros líquidos ou medicações sem orientação da equipe de saúde.





Aproveitando o momento de alimentar seu bebê

Seja através do aleitamento ou por fórmula láctea, ou durante a introdução alimentar, o momento de alimentar seu bebê pode ser muito prazeroso e de interação entre vocês. Evite ficar no celular e de modo algum fume neste momento.

Sempre que possível, dedique atenção a este momento. Olhe nos olhos do bebê, perceba o contato entre o corpo dele com o seu e converse com ele.

QUANDO O ALEITAMENTO NÃO É POSSÍVEL

Por diferentes motivos, pode ser que não seja possível para você amamentar ou fazer o aleitamento exclusivo. Nestes casos, quando é utilizada a fórmula láctea, que tal aproveitar igualmente o momento de alimentar o bebê para curtir um momento com ele?

104

SECRETARIA DE SAÚDE | RS

20. AMAMENTAÇÃO

**Não deixe que outra pessoa amamente seu bebê.
Essa prática traz risco de infecções.**





21. IMPORTANTE SABER: ALGUMAS SITUAÇÕES ESPECÍFICAS

GESTANTES COM DEFICIÊNCIA

Todas as pessoas têm direito à vida afetiva e sexual, a constituir suas famílias e planejar seus filhos.

Pessoas com deficiência podem gerar filhos, sendo importante que, durante todo o período do pré-natal, seja acolhida, receba atenção integral da rede de serviços e realize os exames necessários para o acompanhamento de sua saúde e do desenvolvimento do seu bebê. Independente da deficiência que apresentar, essa condição não significa, necessariamente, que será uma gravidez de risco.

Durante a gestação, deverá receber os cuidados preconizados no pré-natal, respeitando as particularidades da sua deficiência. Algumas mudanças no seu corpo poderão causar desconforto e até certas limitações nas atividades cotidianas, independentemente de apresentar ou não deficiência.

Você sabe o que é acessibilidade?

São as condições e possibilidades de alcance para utilização, com segurança e autonomia, de edificações públicas, privadas e particulares, seus espaços, mobiliários e equipamentos urbanos. Esta favorece a independência, o direito de ir e vir, incluindo aquelas que tiveram redução em sua mobilidade ou apresentam dificuldades de comunicação, para que todos usufruam dos espaços com mais segurança, confiança e comodidade. A acessibilidade é um direito garantido por lei.





GESTÃO GEMELAR

A gravidez gemelar ou múltipla acontece quando mais de um bebê é gerado simultaneamente. Esse diagnóstico é confirmado na ultrassonografia realizada durante o pré-natal.

Muitos são os fatores que podem aumentar a possibilidade desse tipo de gestação: histórico de gêmeos da família, gestação após os 35 anos, fertilização *in vitro* e gestações gemelares anteriores. Mesmo sabendo dessa possibilidade, muitas vezes a notícia de uma gestação gemelar pode ser geradora de muita angústia. Assim, é importante que você possa dialogar com os profissionais de saúde sobre suas fantasias e receios, pois contar com a rede de apoio é fundamental nesse momento.

Em algumas situações o pré-natal realizado na Unidade de Saúde deverá ser realizado junto a um ambulatório de referência de Alto Risco. Se você está grávida de gemelares ou gravidez múltipla, esta é uma destas situações que você deverá ter acompanhamento por este ambulatório.

DOENÇA FALCIFORME

A doença falciforme atinge parte da população brasileira. É predominante em afrodescendentes, ou seja, em pessoas negras e pardas, devido a fatores genéticos decorrentes da diversidade racial existente no Brasil.

É uma doença hereditária, o que significa que é transmitida de geração para geração, isto é, de pais para filhos.

Em adultos, o diagnóstico é feito, através de exame de sangue "*eletroforese de hemoglobina*". Para as gestantes esse exame é oferecido durante o acompanhamento pré-natal. Nos recém-nascidos, o diagnóstico é realizado através do Teste do Pezinho.





Alguns sinais e sintomas de Doença Falciforme são: anemia, palidez, branco dos olhos amarelado, dores ósseas, dores nos pés e pernas, feridas nas pernas de difícil cicatrização. Através de exames, tanto em adultos como no bebê, poderão ser identificados "Traços Falciformes" ou "Doença Falciforme". Nas duas situações deve-se buscar atendimento na Unidade de Saúde de referência para que o acompanhamento seja realizado conforme as determinações da Política Estadual de Saúde, específicas para cada caso.

A doença falciforme:

- Não afeta somente a população negra;
- Ao ser identificada no Teste do Pezinho, os familiares devem procurar orientação médica, pois existe a possibilidade de que alguém mais da família possua traço ou doença falciforme;
- Exige que seja procurada e assegurado acompanhamento na rede de serviços.



GRAVIDEZ NA ADOLESCÊNCIA

A gravidez na adolescência pode lhe trazer diversos desafios. Você que está num momento de vida de muitas mudanças e descobertas, com dúvidas sobre suas escolhas e seus desejos e de repente pode ser surpreendida com a notícia de uma gravidez. Essa notícia pode gerar muitos sentimentos, desde felicidade, como também de muitos medos e uma certa apreensão de que sua vida poderá virar de ponta cabeça. Calma, você não está sozinha!

É importante que você saiba que possui diversos direitos e que para garanti-los existe uma rede para apoiá-lo(a). Você tem, por exemplo, o





direito de continuar estudando. A gestação não é motivo de desistência dos estudos. Saiba mais em “Direitos das pessoas que gestam e suas famílias”, na página 111.

Uma outra informação muito importante caso você tenha até 14 anos, é que toda gestação que ocorre antes dos 14 anos de idade é considerada decorrente de violência sexual. Se for o seu caso, veja abaixo o que fazer.

VIOLÊNCIA SEXUAL

A violência decorre de um contexto histórico, cultural e social marcado por relações desiguais, referentes a gênero, raça, classe social e faixa etária. Em relação à violência sexual, está presente na história da humanidade e, durante muito tempo, foi invisibilizada e tratada como um problema de ordem privada.

Ao se tratarem de meninas e meninos menores de 14 anos, em termos legais, configura-se estupro de vulnerável todo o ato de conjunção carnal ou libidinoso com menor de 14 anos, mesmo diante de eventual consentimento e/ou experiência sexual da vítima.

Nestes casos, a adolescente deve ter acesso às informações sobre seus direitos, que incluem a interrupção da gravidez, acesso ao pré-natal de alto risco ou optar pela entrega responsável do recém-nascido após o parto.

A maioria das mulheres e meninas vítimas de violência sexual, não tem conhecimento sobre seus direitos, principalmente sobre a possibilidade da interrupção da gravidez (aborto legal) devido à criminalização sobre o tema.





Serviços de referência em caso de violência/gravidez indesejada

O Rio Grande do Sul conta com 22 serviços cadastrados como **referência para atenção integral a pessoas em situação de violência**. Esses são os serviços que podem ser utilizados. Confirme se o local está atendendo antes de se dirigir a ele (Rio Grande do Sul, 2022).

Sapucaia do Sul - Fundação Hospitalar de Sapucaia

Alegrete - Santa Casa de Alegrete

Canoas - Hospital Universitário

Caxias do Sul - Hospital Geral de Caxias do Sul

Erechim - Hospital Santa Casa de Erechim

Garibaldi - Hospital Beneficente São Pedro

Lajeado - Hospital Bruno Born

Passo Fundo - Hospital São Vicente de Paulo

Passo Fundo - Hospital de Clínicas de Passo Fundo

Porto Alegre - Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Porto Alegre - Hospital Fêmina Porto Alegre

Porto Alegre - Hospital Materno Infantil Presidente Vargas

Porto Alegre - Hospital Nossa Senhora da Conceição

Santa Maria - Hospital Universitário de Santa Maria

Santana do Livramento - Santa Casa de Misericórdia de Santana do Livramento

São Leopoldo - Hospital Centenário

São Lourenço do Sul - Santa Casa de Misericórdia de São Lourenço do Sul

Venâncio Aires - Hospital São Sebastião Mártir

Uruguaiana - Santa Casa de Caridade de Uruguaiana

Cachoeira do Sul - Hospital de Caridade Beneficência

Gravataí - Pronto Atendimento Municipal

Nonoai - Hospital Comunitário





Os **serviços de referência para a interrupção de gravidez** nos casos previstos em lei têm suas ações desenvolvidas em conformidade com a Portaria nº 2.561/ 2020, que dispõe sobre o Procedimento de Justificação e Autorização da Interrupção da Gravidez nos casos previstos em lei no âmbito do Sistema Único de Saúde (BRASIL, 2020).

O Rio Grande do Sul conta com sete referências hospitalares para interrupção da gravidez nos casos previstos em lei:

MUNICÍPIO	HOSPITAL	TELEFONE
Porto Alegre	Hospital Materno Infantil Presidente Vargas	51) 3289 3000
	Hospital de Clínicas	(51) 3359 8000
	Hospital Conceição	(51) 3357 2000
	Hospital Fêmina	(51) 3314 5200
Canoas	Hospital Universitário de Canoas	(51) 3478 8000
Caxias do Sul	Hospital Geral	(54) 3218 7200
Rio Grande	Hospital Universitário Dr. Miguel Riet Corrêa Jr.	(53) 3233 8800





22. DIREITOS DAS PESSOAS QUE GESTAM E SUAS FAMÍLIAS

DIREITOS TRABALHISTAS

- Licença-maternidade de 120 (cento e vinte) dias para gestantes com carteira de trabalho assinada;
- Licença de 5 (cinco) dias para o pai logo após o nascimento do bebê, para prestar auxílio ao filho e à gestante. Não pode haver desconto no salário em razão desse afastamento temporário, mediante apresentação da certidão de nascimento. O mesmo direito é assegurado em caso de adoção;
- Nas empresas que possuem o Programa de Empresa Cidadã os prazos de licença para as mães e pais foram prorrogados: por 60 (sessenta) dias a duração da licença-maternidade, além dos 120 (cento e vinte) dias já estabelecidos em legislação; por 15 (quinze) dias a duração da licença-paternidade, além dos 5 (cinco) dias já estabelecidos em legislação;
- Durante o período de prorrogação da licença-maternidade e da licença-paternidade: 1) a empregada terá direito à remuneração integral, nos mesmos moldes devidos no período de percepção do salário-maternidade pago pela Previdência Social; 2) o empregado terá direito à remuneração integral;
- O empregado poderá deixar de comparecer ao serviço sem prejuízo do salário: 1) até 2 (dois) dias para acompanhar consultas médicas e exames complementares durante o período de gravidez de sua esposa ou companheira; 2) por 1 (um) dia por ano, para acompanhar filho de até 6 (seis) anos em consulta médica;
- A pessoa que gesta não será demitida enquanto estiver grávida e até cinco meses após o parto, a não ser por "justa causa";
- É direito mudar de função ou setor no trabalho, caso ele apresente riscos ou problemas para a saúde da gestante ou do bebê. Para isso, a





gestante deve apresentar à chefia um atestado médico comprovando a necessidade de mudança de função;

- A gestante tem o direito de receber declaração de comparecimento sempre que for às consultas de pré-natal ou fizer algum exame. Apresentando esta declaração à chefia, terá a falta justificada no trabalho;
- Até o bebê completar seis meses, a pessoa que gestou tem o direito de ser dispensada(o) do trabalho todos os dias, por dois períodos de meia hora ou um período de uma hora, para amamentar. É importante conversar com o empregador sobre a melhor forma de organizar esses turnos;
- Na empresa em que trabalharem, no mínimo, 30 (trinta) mulheres, a mesma será obrigada a oferecer lugar apropriado onde seja permitido às empregadas guardar, sob vigilância, seus filhos, no período de amamentação. Caso a empresa não possa instalar um berçário, poderá firmar convênios com creches ou cobrir as despesas com a creche utilizada pela empregada.

DIREITOS SOCIAIS

- Guichês e caixas especiais ou prioridade nas filas para atendimento em instituições públicas e privadas (bancos, supermercados, lojas) para gestantes;
- Assento prioritário para gestantes e mulheres com bebê no colo em ônibus e metrô. Peça licença e ocupe o lugar que é seu. Não viaje em pé! No ônibus você pode sair pela porta da frente.



Gestantes adolescentes também têm seus direitos garantidos

- Gestantes adolescentes estudantes têm direito à licença-maternidade sem prejuízo do período escolar;
- A partir do oitavo mês de gestação, a gestante poderá cumprir os compromissos escolares em casa;





- O início e o fim do período de afastamento serão determinados por atestado médico que deve ser apresentado à direção da escola;
- Em qualquer caso, é assegurado o direito à realização dos exames escolares finais;
- Segundo o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), adolescentes têm o direito de serem atendidas(os) com sigilo, autonomia e de receber informações sobre saúde sexual e reprodutiva. E, sempre que preferir, pode ser atendida(o) sozinha(o).

DIREITOS NOS SERVIÇOS DE SAÚDE

- Ser atendida com respeito e dignidade pela equipe, sem discriminação de cor, raça, orientação sexual, religião, idade ou condição social;
- Ser chamada pelo nome que preferir e saber o nome do profissional que a atende;
- Aguardar o atendimento sentada, em lugar arejado, tendo à sua disposição água para beber e banheiros limpos;
- As crianças cujas mães vivem com HIV têm direito de receber gratuitamente, pelo SUS, fórmula infantil até um ano de idade.



Lei da vinculação para o parto

- A gestante tem o direito de ser informada anteriormente, pela equipe que acompanha o seu pré-natal, sobre qual a será a maternidade de referência e de visitar o serviço antes do parto;
- Os profissionais de saúde de referência da gestante deverão garantir sua vinculação, no último trimestre da gestação, ao estabelecimento em que será realizado o parto, garantindo o direito de opção da mulher.





Gestante e bebê sempre têm direito à vaga

- Para o parto você deve ser atendida no primeiro serviço de saúde que procurar. Em caso de necessidade de transferência para outro serviço de saúde, o transporte deverá ser garantido de maneira segura;
- A gestante deve conversar com o médico(a) ou enfermeiro(a) que faz o seu pré-natal e perguntar qual o serviço procurar em caso de intercorrências ou o parto.

DIREITO A ACOMPANHANTE

- Garantia do direito a 1(um) acompanhante durante todo o período de trabalho de parto, no parto e no pós-parto. Este acompanhante é escolhido pela gestante, podendo ser homem ou mulher;
- Nos casos de internação, os estabelecimentos de atendimento à saúde, inclusive as unidades neonatais, de terapia intensiva e de cuidados intermediários, deverão proporcionar condições para permanência, em tempo integral, de um dos pais ou responsável, nos casos de internação de criança e adolescente.



Promoção da Acessibilidade

- Estão estabelecidas em legislação, normas que visam garantir a promoção da acessibilidade das pessoas portadoras de deficiências ou com mobilidade reduzida, através da retirada de barreiras e obstáculos nas vias e espaços públicos, no mobiliário urbano, na construção e reforma de edifícios e nos meios de transporte e de comunicação.





Privação de liberdade

- Mães em situação de privação de liberdade têm o direito de ter acesso a condições adequadas para o aleitamento materno e acesso à fórmula, nas situações em que, por algum motivo, a mulher não consiga amamentar;
- Incumbe ao poder público garantir à gestante e à puérpera com seu bebê que se encontra sob custódia em unidade de privação de liberdade, ambiência que atenda às normas sanitárias e assistenciais do Sistema Único de Saúde para acolhimento do filho, visando ao desenvolvimento integral da criança.



Garantia de acesso às políticas de saúde

- As gestantes e as famílias com crianças na primeira infância deverão receber orientação e formação sobre maternidade e paternidade responsáveis, aleitamento, alimentação complementar saudável, crescimento e desenvolvimento infantil integral, prevenção de acidentes e educação sem uso de castigos físicos, com o intuito de favorecer a formação e a consolidação de vínculos afetivos e estimular o desenvolvimento integral na primeira infância;
- Todas as mulheres têm assegurado o acesso aos programas e às políticas de saúde da mulher e de planejamento reprodutivo e, às gestantes, nutrição adequada, atenção humanizada à gravidez, ao parto e ao puerpério e atendimento pré-natal, perinatal e pós-natal integral, no âmbito do Sistema Único de Saúde;
- É garantido por Lei, a realização do pré-natal, por profissionais da Atenção Básica;
- Homens trans gestantes têm direito de serem chamados, em qualquer serviço de saúde, pelo nome social. Além disso, é um direito ter o nome social no cartão SUS e nos prontuários de saúde.





Registro Civil

- O registro civil de nascimento e a certidão de nascimento são gratuitos para todos os brasileiros;
- O bebê pode ser registrado na maternidade/hospital onde nasceu ou no Cartório de Registro Civil do município de nascimento ou de residência. Para realizar o registro devem ser apresentados os documentos dos pais e a Declaração de Nascido Vivo (DNV) fornecida pela maternidade ou hospital;
- Cabe ao pai ou a mãe, sozinhos ou juntos, o dever de fazer o registro no prazo de 15 dias. Caso um destes não cumprir a exigência dentro do período, o outro terá 1 mês e meio para realizar a declaração;
- Desde 2017 é obrigatório na Certidão de Nascimento o número do Cadastro de Pessoa Física (CPF) do nascido;
- Alguns hospitais do RS possuem, dentro da sua área física, Cartórios de Registro Civil. A família deve procurar saber se o hospital de referência para o nascimento do bebê, se inclui neste grupo;
- A inclusão do nome do pai em registros e certidões, assim como o reconhecimento de paternidade, a qualquer tempo pode ser feita de forma gratuita e com absoluta prioridade;
- Desde 2022, crianças que nascem intersexo poderão ser registradas como “sexo ignorado” na certidão de nascimento, em qualquer Cartório de Registro Civil. Não é necessário autorização judicial ou apresentação de laudo médico.





REFERÊNCIAS

BRASIL. Lei nº 11.108, de abril de 2005. **Altera a Lei nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, para garantir às parturientes o direito à presença de acompanhante durante o trabalho de parto, parto e pós-parto imediato, no âmbito do Sistema Único de Saúde - SUS.** Diário Oficial da União. Brasília, 2005. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2004-2006/2005/lei/l11108.htm>.

BRASIL. Lei nº 11.634, de 27 de dezembro de 2007. **Dispõe sobre o direito da gestante ao conhecimento e a vinculação à maternidade onde receberá assistência no âmbito do Sistema Único de Saúde.** Diário Oficial da União. Brasília, 2007. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2007/lei/l11634.htm#:~:text=Lei%20n%C2%BA%2011.634&text=LEI%20N%C2%BA%2011.634%2C%20DE%2027,do%20Sistema%20C%39Anico%20de%20Sa%C3%BAde.

BRASIL. Lei nº 13.257, de 8 de março de 2016. **Dispõe sobre as políticas públicas para a primeira infância e altera a Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990 (Estatuto da Criança e do Adolescente), o Decreto-Lei nº 3.689, de 3 de outubro de 1941 (Código de Processo Penal), a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), aprovada pelo Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943, a Lei nº 11.770, de 9 de setembro de 2008, e a Lei nº 12.662, de 5 de junho de 2012.** Diário Oficial da União. Brasília, 2016. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2016/lei/l13257.htm>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p. : Il.

BRASIL. Portaria nº 2.561, de 23 de setembro de 2020. **Dispõe sobre o Procedimento de Justificação e Autorização da Interrupção da Gravidez nos casos previstos em lei, no âmbito do Sistema Único de Saúde-SUS.** Diário Oficial da União. Brasília, 2020. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-2.561-de-23-de-setembro-de-2020-279185796>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fascículo 3 Protocolos de uso do Guia Alimentar para a população brasileira na orientação alimentar de gestantes [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Universidade de São Paulo. Brasília : Ministério da Saúde, 2021a. 15p. Disponível em: <http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/protocolo_guia_alimentar_fasciculo3.pdf>

BRASIL. Ministério da Cidadania. Conhecendo os efeitos do uso de drogas na gestação e as consequências para os bebês. Brasília: Ministério da Cidadania, 2021b. 1 ed. 40 p. Disponível em: <https://www.gov.br/mds/pt-br/noticias-e-conteudos/desenvolvimento-social/noticias-desenvolvimento-social/ministerio-da-cidadania-lanca-cartilha-sobre-efeitos-e-consequencias-do-uso-de-drogas-na-gestacao/30042021_cartilha_gestantes.pdf>





BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de HIV/Aids, Tuberculose, Hepatites Virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis. **Usar preservativos masculinos, femininos e gel lubrificantes.** 2022b. Acesso em: 20 de fev de 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/aids/pt-br/assuntos/prevencao-combinada/usar-preservativos-masculinos-femininos-e-gel-lubrificantes>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Saúde Bucal da Gestante. Brasília: 2022a. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2022/cartilha-a-saude-bucal-da-gestante.pdf/view>>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da Criança. 5 ed. Brasília, 2022c.

BRASIL. Ministério da Saúde. Departamento de HIV/Aids. **Tuberculose, Hepatites Virais e Infecções Sexualmente Transmissíveis.** Usar preservativos masculinos, femininos e gel lubrificante. Brasília, 2022b.

BRASIL. Lei nº 14.443 de 2 de setembro de 2022. **Altera a Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996, para determinar prazo para oferecimento de métodos e técnicas contraceptivas e disciplinar condições para esterilização no âmbito do planejamento familiar.** Diário Oficial da União. Brasília, 2022d.

Braz, M.M. Fisioterapia na atenção ao parto [recurso eletrônico]. Santa Maria, RS : UFSM, PRE, 2019. 1 e-book: il. (Série Extensão). Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/346/2019/12/Cartilha_FisioAten%C3%A7%C3%A3oParto.pdf>.

DISTRITO FEDERAL. Secretaria de Estado de Saúde Subsecretaria de Atenção Integral à Saúde Comissão Permanente de Protocolos de Atenção à Saúde. Portaria nº 342 de junho de 2017. **Protocolo de Atenção à Saúde. Atenção à saúde da mulher no pré-natal, puerpério e cuidados com o recém-nascido.** Disponível em: <[Portaria+SES-DF+nº+342+-+2017.pdf \(saude.df.gov.br\)](#)>

RIO GRANDE DO SUL. Ministério Público do Rio Grande do Sul. **Violência Sexual contra Crianças e Adolescentes:** Linhas de cuidado em saúde para casos de gestação. Orientação para conselheiros tutelares. Porto Alegre. 2022. Disponível em: <<https://www.mprs.mp.br/media/areas/infancia/arquivos/2022cuidadossaudecriancaadolescente.pdf>>.

RIO GRANDE DO SUL. Secretaria de Estado da Saúde. Departamento de Atenção Primária e Políticas de Saúde. Divisão das Políticas dos Ciclos de Vida. Divisão da Atenção Primária em Saúde. Guia do Pré-natal e puerpério na Atenção Primária à Saúde (APS). Porto Alegre: Secretaria de Estado da Saúde/RS, 2024. 97p. il.

WORLD HEALTH RECOMMENDATION. Human Reproduction Programme. WHO recommendations on maternal and newborn care for a positive postnatal experience. WHO, 2022. Disponível em: <<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/352658/9789240045989-eng.pdf?sequence=1>>.





O Primeira Infância Melhor – PIM é uma política pública pioneira no estado do Rio Grande do Sul, com caráter intersetorial, implantado em 7 de abril de 2003, cuja Lei 12.544 foi sancionada em 3 de julho de 2006. Possui ação socioeducativa, cujo objetivo é orientar as famílias, a partir de sua cultura e suas experiências, para que promovam o desenvolvimento integral de suas crianças, desde a gestação até os 6 anos de idade.

O trabalho é desenvolvido pelos municípios, sob a coordenação do Grupo Técnico Estadual que planeja, capacita, monitora e avalia a execução e os resultados alcançados.

E-mail: pim@saude.rs.gov.br

Website: www.pim.saude.rs.gov.br

Facebook: @PIMRS

Instagram: @pimrs

YouTube: @ProgramaPIMRS

Telefones: (51) 3288.5955 / 5887

Endereço:

Av. Borges de Medeiros, 1501 Centro / 4º andar / Ala Norte
Porto Alegre / RS / Brasil / CEP: 90110-150



TELEFONES E ENDEREÇOS ÚTEIS

Samu: 192

Ouvidoria Geral do SUS: 136

Polícia Militar: 190

Central de Atendimento à Mulher: 180

Corpo de Bombeiros: 193

Disque Denúncia Nacional de Abuso e Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes: 100

Disque Parar de Fumar: 0800 61 1997

Sites úteis:

www.saude.gov.br | www.saude.rs.gov.br | www.pim.saude.rs.gov.br

GUIA DA FAMÍLIA COM GESTANTE



GOVERNO DO ESTADO
RIO GRANDE DO SUL

SECRETARIA DA SAÚDE

Secretaria da Saúde – Coordenação
Secretaria da Educação
Secretaria de Desenvolvimento Social
Secretaria de Justiça, Cidadania e Direitos Humanos
Secretaria da Cultura



Representação
no Brasil

Organização
das Nações Unidas
para a Educação,
a Ciência e a Cultura



Organização
Pan-Americana
da Saúde



Organização
Mundial da Saúde
SECRETARIA REGIONAL PARA AS
Américas

DIREITOS

Toda pessoa que gesta tem direito ao planejamento reprodutivo e à atenção humanizada à gravidez, ao parto e ao puerpério, bem como a criança tem direito ao nascimento seguro e ao crescimento e ao desenvolvimento saudáveis no SUS.

Direitos trabalhistas: licença-maternidade de 120 dias para pessoas gestantes com carteira de trabalho assinada; não ser demitida enquanto estiver grávida e até cinco meses após o parto, a não ser por justa causa; mudar de função ou setor em seu trabalho, caso ele apresente riscos ou problemas para sua saúde ou a saúde do bebê; receber DECLARAÇÃO DE COMPARECIMENTO sempre que for às consultas de pré-natal ou fizer algum exame; ser dispensada do trabalho todos os dias, por dois períodos de meia hora ou um período de uma hora, para amamentar até o bebê completar seis meses; licença de cinco dias para o pai logo após o nascimento do bebê.

Direitos nos serviços de saúde: receber atendimento com respeito e dignidade, sem discriminação de cor, raça, orientação

sexual, identidade de gênero, religião, idade ou condição social; ser chamada pelo nome que preferir. Caso seja adolescente: você tem o direito, pelo Estatuto da Criança e do Adolescente, de ser atendida com sigilo, privacidade, autonomia e receber informações sobre planejamento reprodutivo e sexualidade responsável; direito de ser atendida sozinha, se preferir.

Recomenda que os serviços de saúde assegurem às gestantes surdas ou com deficiência auditiva o direito à presença de intérprete de LIBRAS ou atendente pessoal de sua escolha nas consultas e exames pré-natal e atendimentos em maternidades, especialmente no parto e no pós-parto. Esta recomendação também se aplica às gestantes migrantes e indígenas que apresentem barreiras de comunicação, garantindo o direito em relação à presença de um intérprete do seu idioma, em prejuízo ao direito ao acompanhante garantido pela Lei Federal nº 11.108/2005.

Referência: adaptado da Caderneta da Gestantes (8ª edição) e Nota de recomendação DAPPS/DAGAE/SES- N° 01/2022.

TELEFONES ÚTEIS

Samu: 192
Ouvidoria-Geral do SUS: 136
Polícia Militar: 190
Central de Atendimento à Mulher: 180
Corpo de Bombeiros: 193
Disque Denúncia Nacional de Abuso e Exploração Sexual contra Crianças e Adolescentes: 100
Disque Parar de Fumar: 0800 61 1997
Telefone Ouvidoria SES/RS: 0800 6450 644
WhatsApp: (51) 98405-4165

Plano de Parto baseado no guia "Assistência ao Parto Normal: um guia prático", da Organização Mundial de Saúde – 2000 e no livro "Parto Normal ou Cesárea: tudo o que as mulheres deveriam saber" de Ana Cristina Duarte e Simone Grilo Diniz – Ed. Unesp – 2000, no Plano de Parto do Hospital da Universidade Federal de Uberlândia e no Portal Drauzio Varella.
 1ª EDIÇÃO



PLANO DE PARTO

GOSTARIA QUE ME CHAMASSEM DE:

O PROVÁVEL NOME DO MEU/MINHA BEBÊ É:

MINHA MATERNIDADE DE REFERÊNCIA É:

DESEJO CONHECER A MATERNIDADE:

() SIM () NÃO

VISITA AGENDADA PARA: / /

DESEJO QUE ME ACOMPANHE DURANTE A INTERNAÇÃO NA MATERNIDADE (LEI FEDERAL 11.108/2005):

GOSTARIA DE TER A PRESENÇA DE INTÉRPRETE DE LIBRAS OU ATENDENTE PESSOAL, DE MINHA ESCOLHA, DURANTE OS ATENDIMENTOS:

() SIM () NÃO

GOSTARIA DE TER A PRESENÇA DE INTÉRPRETE DO MEU IDIOMA, DE MINHA ESCOLHA, DURANTE OS ATENDIMENTOS:

() SIM () NÃO



Assinatura (Paciente)

Assinatura (Acompanhante)

Assinatura (Profissional)

Estamos cientes de que o parto pode tomar diferentes rumos. Abaixo listamos nossas preferências em relação ao parto e nascimento, caso tudo transcorra bem. Sempre que os planos não puderem ser seguidos, devemos ser previamente avisados e consultados a respeito das alternativas.

DURANTE O TRABALHO DE PARTO

- () Desejo ter liberdade para beber água e ingerir alimentos conforme solicitar;
- () Desejo um ambiente acolhedor, com poucas luzes e ruídos. Gostaria de poder colocar uma música de minha escolha;
- () Desejo respeito a minha privacidade, sem exposição desnecessária a pessoas;
- () Quero poder me movimentar livremente e adotar a posição que me sentir confortável;
- () Gostaria que fossem oferecidas opções não medicamentosas para alívio da dor disponíveis na maternidade, e que eu posso escolher no momento o método que me sentir confortável. Ex: chuveiro, banheira, bola obstétrica, massagem, óleos essenciais;
- () Peço que seja orientada quanto as opções de analgesia disponíveis e eu solicitarei quando achar necessário.

NA HORA DO PARTO

- () Quero ficar no mesmo lugar do trabalho de parto para o bebê nascer;
- () Quero escolher a posição mais confortável para mim;
- () Prefiro fazer força só durante as contrações, quando eu sentir vontade, em vez de ser guiada;
- () Gostaria de um ambiente especialmente calmo nesta hora, apenas com os profissionais indispensáveis no local;
- () Gostaria de um ambiente com luzes baixas;
- () Gostaria que a temperatura do ar-condicionado esteja em temperatura ambiente, confortável pra mim e para o meu bebê;
- () Caso seja necessário realizar cirurgia cesariana devido a alguma indicação clínica, solicito ser informada das razões.



CASO A CESÁREA SEJA NECESSÁRIA

- () Quero o início do trabalho de parto antes de se resolver pela cesárea;
- () Quero a presença do/a meu/minha acompanhante na sala de cirurgia;
- () Gostaria que as luzes e ruídos fossem reduzidas e o ar-condicionado desligado;
- () Gostaria que o clameamento do cordão umbilical fosse feito em tempo oportuno;
- () Após o nascimento, gostaria que colocassem o bebê imediatamente sobre meu peito no contato pele a pele, se estivermos em condições;
- () Gostaria de tentar amamentar o bebê com a ajuda de um/a profissional neste momento, se estivermos em condições;
- () Quero que meu bebê e meu/minha acompanhante estejam comigo na recuperação cirúrgica;
- () Gostaria de ir para o alojamento conjunto assim que estiver em condições.

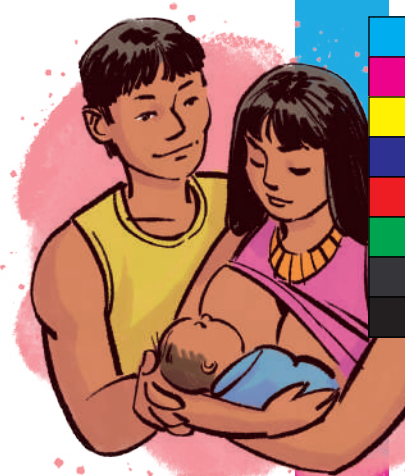
APÓS O PARTO

- () Gostaria de ter meu bebê colocado imediatamente no meu colo após o parto em contato pele a pele, com liberdade para amamentar, se estivermos em condições;
- () Gostaria que o clameamento do cordão umbilical fosse feito em tempo oportuno, se possível, que meu/minha acompanhante realizasse o corte;
- () Caso ocorra alguma laceração e seja necessário realizar suturas, que seja realizada anestesia local;
- () Se disponível na maternidade, gostaria da inserção de DIU de cobre, para aproveitar a minha internação e garantir a minha contracepção.



CUIDADOS COM O BEBÊ

- () Desejo que os cuidados realizados na rotina do hospital aconteçam após a primeira hora de vida (hora dourada);
- () Se possível, quero ter o bebê comigo o tempo todo enquanto eu estiver na sala de parto, mesmo para exames e avaliação;
- () Caso o bebê precise de atendimento e seja levado, o/a acompanhante deverá acompanhá-lo/a o tempo todo;
- () Desejo ser informada sobre qualquer conduta adotada com o meu bebê;
- () Desejo realizar a amamentação de livre demanda para o bebê e receber auxílio e orientações necessárias;
- () Gostaria que os procedimentos que causem dor ou desconforto sejam realizados em meu colo e de preferência durante o aleitamento (mamanalgia);
- () Quero que seja eu ou meu/minha acompanhante a dar o primeiro banho no bebê, após pelo menos 24h;
- () Quero ficar com meu bebê no alojamento conjunto o tempo todo. Caso esteja cansada ou necessite de ajuda eu solicitarei.



EXISTE ALGO QUE GOSTARIA QUE SOUBESSEM DE NÓS (COLOCAR AQUI QUESTÕES IMPORTANTES: CULTURAIS, DESEJOS, MEDOS OU PREOCUPAÇÕES, DOENÇAS, RESTRIÇÕES OU DEFICIÊNCIAS QUE VOCÊ POSSUA).
