

vozdemãe



**CARTILHA DA  
MAMÃE E BEBÊ**

**Olá, Linda Mulher! Seja Bem Vinda!**

Essa Cartilha é interativa, então se interessar o acesso a alguns outros materiais, basta ficar atenta aos ícones abaixo, para uma melhor leitura e integração:

Todo o ÍNDICE é clicável e você já pode ir direto ao tema que tiver interesse, mas saiba, todos têm informações bem bacanas pensadas especialmente para você!



*Regressa ao Índice 01-06*



*Regressa ao Índice 07-13*



**MAIS INFORMAÇÕES**



*Os dois itens acima abrem outra informação dentro da cartilha ou página externa*

Tenha uma ótima leitura, aprendizagem e apoio para essa Incrível Jornada!

**ORIENTAÇÕES PARA INICIAR**

**01**

A GRANDE DESCOBERTA:  
ESTOU GRÁVIDA!!

**02**

PRÉ-NATAL: O QUE É ISSO?

**03**

SINAIS E SINTOMAS DE  
ALERTA

**04**

HOSPITAL AMIGO DA  
CRIANÇA: O QUE É E COMO  
FUNCIONA?

**05**

SAÚDE FÍSICA, BEM-ESTAR  
E DISPOSIÇÃO

**06**

ALIMENTAÇÃO: NUTRIR O  
CORPO DE FORMA  
INTEGRAL

**ÍNDICE**



**07**

SAÚDE EMOCIONAL  
DURANTE TODAS AS FASES

**08**

PARTO : COMO ESCOLHER?

**09**

CUIDADOS COM O  
RECÉM-NASCIDO

**10**

PLANEJAMENTO FAMILIAR

**11**

CURIOSIDADES PARA  
TODA FAMÍLIA

**12**

CONCLUINDO, PORÉM,  
A JORNADA CONTINUA

**13**

REFERÊNCIAS

**ÍNDICE**





01

**A GRANDE  
DESCOBERTA:  
ESTOU  
GRÁVIDA!!**

---



# **SURPRESA, ALEGRIA, MEDO, RESPONSABILIDADES, EMOÇÕES!**



Quantos sentimentos, não é?  
Então, vamos iniciar essa linda jornada de autocuidado e múltiplos cuidados, que normalmente duram cerca de 40 semanas<sup>3</sup>.

Uma vez que você descobre que está grávida, há muitas coisas importantes a serem consideradas para garantir a sua saúde e o bem-estar do bebê.



## AQUI ESTÃO ALGUMAS AÇÕES IMPORTANTES A SEREM CONSIDERADAS, MAMÃE:

1. **Consulte um médico de confiança:** A primeira coisa a fazer é marcar uma consulta com o seu médico para confirmar a gravidez e iniciar o acompanhamento pré-natal. Ele irá fornecer orientações sobre cuidados com a saúde, como vacinações, exames e outros procedimentos importantes<sup>2</sup>.

2. **Adeque sua dieta:** Durante a gravidez procure seguir uma dieta saudável e equilibrada para garantir que você e seu bebê tenham todos os nutrientes necessários. Isso inclui aumentar o consumo de fibras, proteínas, ferro e ácido fólico, além de evitar o consumo de alimentos processados e ricos em açúcares, gorduras e sódio<sup>4 25 26</sup>.

3. **Pratique exercícios:** O exercício regular pode auxiliar muito durante a gravidez, pois ajuda a manter o peso saudável, melhora a circulação e ajuda a prevenir complicações como pré-eclâmpsia e diabetes gestacional, mas não inicie as atividades sem acompanhamento adequado, de acordo com sua rotina antes da gravidez<sup>4 8</sup>.

4. **Descubra + sobre o parto:** É importante ficar familiarizada com as opções de parto disponíveis, como parto normal, cesariana, parto humanizado entre outros, e discutir com o seu médico qual é a melhor opção para você e seu bebê. Também pode ajudá-la considerar a escolha de uma doula ou outro profissional de apoio para acompanhá-la durante o parto<sup>6</sup>.



**5. Aprenda sobre cuidados com o recém-nascido:** É importante estar preparada para os cuidados com o seu bebê, incluindo amamentação, cuidados com a pele, banhos e mudanças de fraldas. Busque orientação de profissionais especializados, como enfermeiras e consultoras de amamentação, para garantir que você esteja preparada para os cuidados com o seu bebê<sup>15</sup>.

**6. Prepare-se financeiramente:** A gravidez e o nascimento de um bebê podem ter um impacto financeiro significativo. É bem relevante planejar o orçamento familiar para incluir despesas adicionais, como médicos, hospital, vacinas, roupas, fraldas e outros itens para o bebê. Então, verifique se você tem um seguro de saúde que cobre os custos da gravidez e do nascimento, ou busque atendimento via SUS<sup>27 67</sup>.

**7. Busque apoio:** A gravidez e a maternidade podem ser uma experiência emocionalmente desafiadora, por isso é importante buscar apoio de amigos, familiares e outras mães. Além disso, é importante buscar ajuda profissional, se necessário, para lidar com questões emocionais ou de saúde mental durante a gestação<sup>11</sup>.

**8. Seja flexível e tenha um diário para escrever todos os passos para um melhor acompanhamento, que pode ser nesta cartilha:** Lembre-se de que a gravidez e o nascimento são eventos imprevisíveis e que pode haver mudanças nos planos. Seja flexível e calma para estar preparada e se adaptar às mudanças que possam ocorrer. Tenha paciência consigo mesma e tudo ficará bem<sup>2 8!</sup>



# ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DURANTE A GESTAÇÃO



Durante a gestação, o corpo da mulher passa por uma série de alterações fisiológicas para se adaptar à crescente demanda nutricional e às necessidades do bebê que está em desenvolvimento.

Essas alterações podem incluir mudanças nos níveis hormonais, no sistema cardiovascular, no sistema digestivo, no sistema urinário e no sistema musculoesquelético<sup>32 49</sup>.

Começando pelos níveis hormonais, a progesterona e o estrogênio aumentam significativamente durante a gestação para suportar a implantação e o desenvolvimento do embrião. Isso pode causar mudanças no apetite, no sono e na libido da mulher, bem como aumento da sensibilidade nos seios<sup>32 49</sup>.

No sistema cardiovascular, a frequência cardíaca aumenta para suportar o aumento do fluxo sanguíneo para o bebê e o útero. Isso pode causar cansaço e fadiga na mulher grávida. Além disso, a pressão arterial pode diminuir, o que pode aumentar o risco de desmaios e tonturas<sup>49</sup>.

No sistema digestivo, a gestação pode causar constipação, azia e refluxo devido à pressão do útero sobre o estômago e ao aumento da produção de progesterona, que relaxa os músculos do trato digestivo deixando-o mais lento<sup>32 49</sup>.



No sistema urinário, a gestação pode causar aumento da frequência urinária, devido à pressão do útero sobre a bexiga. Inclusive, a gestação pode aumentar o risco de infecção urinária, devido à mudança na flora vaginal e ao aumento da pressão sobre a uretra<sup>32 49</sup>.



No sistema respiratório, a gestação pode causar falta de ar, devido à pressão do útero sobre os pulmões e ao aumento da produção de progesterona, que relaxa os músculos respiratórios. Isso pode ser especialmente evidente durante o terceiro trimestre da gestação, quando o tamanho do útero é maior<sup>32 49</sup>.

No sistema musculoesquelético, a gestação pode causar dor nas costas, quadril e pelve, devido ao aumento do peso e do tamanho do útero. Isso pode ser especialmente evidente durante o terceiro trimestre da gestação, quando o útero é maior e mais pesado<sup>32</sup>.

No sistema nervoso, a gestação pode causar alterações emocionais, como ansiedade e depressão, devido aos altos níveis de estrógeno e progesterona. Isto é, a gestação pode causar alterações no sono devido ao aumento do tamanho do útero e aos desconfortos associados à gestação<sup>10 11 47</sup>.

**DURANTE A GESTAÇÃO, É NATURAL QUE VOCÊ MAMÃE EXPERIMENTE UMA SÉRIE DE MUDANÇAS FÍSICAS E EMOCIONAIS, E O ACOMPANHAMENTO MÉDICO PODE SER UMA IMPORTANTE FONTE DE APOIO E ORIENTAÇÃO PARA GARANTIR A SUA SAÚDE E DO BEBÊ.**

# PATERNIDADE RESPONSÁVEL



A Paternidade responsável é um conceito que se refere à responsabilidade que os pais têm em relação à criação e educação dos filhos. Isso inclui apoiar frente às necessidades básicas, como alimentação, saúde e educação, bem como estar presente e envolvido na vida dos filhos<sup>27</sup>.

Porém, não para por aí, também envolve o cuidado com a saúde e bem-estar emocional dos filhos, além de ser um exemplo positivo para eles.

Em resumo, paternidade responsável é sobre ser um pai comprometido e responsável durante todo o desenvolvimento do seu filho, conforme alguns itens listados abaixo:

**Estar presente na vida dos filhos:** Isso envolve estar presente em momentos importantes, como aniversários, eventos escolares, atividades esportivas, entre outros<sup>27</sup>.

**Prover suporte financeiro:** É importante que os pais contribuam financeiramente para o bem-estar dos filhos, seja através de pensão alimentícia ou outras formas de suporte financeiro<sup>27</sup>.

**Ser um modelo positivo:** Os pais devem ser modelos inspiracionais positivos para seus filhos, ensinando valores importantes como respeito, honestidade, empatia e responsabilidade<sup>27</sup>.

# PATERNIDADE RESPONSÁVEL



**Estabelecer limites e disciplina:** Os pais devem estabelecer limites claros e disciplina consistente para ajudar seus filhos a desenvolver autocontrole e responsabilidade<sup>27</sup>.

**Fomentar uma relação saudável com a mãe dos filhos:** Uma boa relação com a mãe dos filhos pode ajudar a criar um ambiente mais saudável e estável para as crianças<sup>27</sup>.

**LEMBRE-SE QUE A PATERNIDADE RESPONSÁVEL É UM COMPROMISSO CONTÍNUO QUE EXIGE DEDICAÇÃO, PACIÊNCIA E AMOR PELOS FILHOS.**





02

# PRÉ-NATAL: O QUE É ISSO?

---

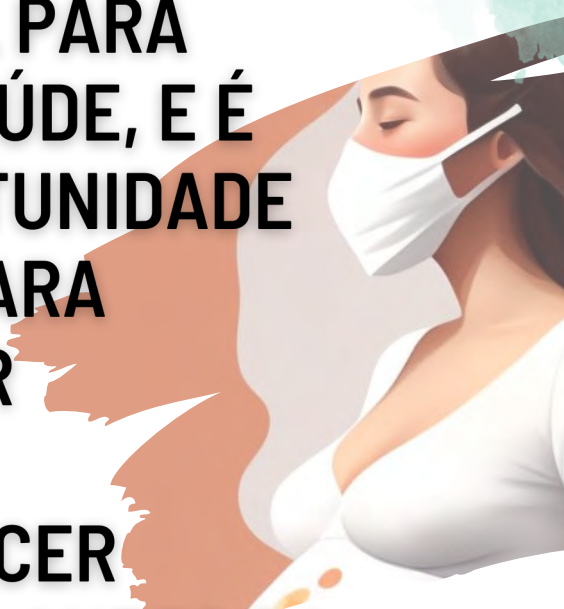


# O PRÉ-NATAL É ESSENCIAL PARA GERIR A SAÚDE, E É UMA OPORTUNIDADE VALIOSA PARA APROXIMAR O CASAL E FORTALECER A RELAÇÃO ANTES DA CHEGADA DA BEBÊ.

O pré-natal é o conjunto de cuidados médicos e exames realizados durante toda a gravidez, visando garantir a saúde da gestante e do bebê.

Mamãe, o acompanhamento regular pelo obstetra também permite ao casal planejar e se preparar para a chegada do bebê.

É importante que você, se sinta acolhida e apoiada durante toda a jornada gestacional e sempre que possível seu companheiro (a) acompanhe e participe das consultas, oferecendo apoio emocional e físico<sup>10</sup>.



# DIREITO DAS GESTANTES



**Garantia de licença maternidade remunerada, assegurado por lei de 120 dias, independentemente do tempo de trabalho na empresa<sup>24 32</sup>.**

**Acompanhamento pré-natal gratuito e de qualidade, incluindo exames e tratamentos necessários<sup>12 16</sup>.**

**Proteção contra a discriminação: é proibido discriminar gestantes no ambiente de trabalho, incluindo a negação de contratação, demissão e jornada de trabalho inadequada<sup>24 32</sup>.**

**Ampla liberdade para decidir sobre o tipo de parto e a instituição onde deseja realizá-lo<sup>12 16</sup>.**

**Segurança no trabalho: é obrigação da empresa garantir as condições de trabalho seguras e saudáveis<sup>24 32</sup>.**

**Proteção do direito à amamentação: as gestantes têm direito à amamentação, incluindo horários específicos para amamentação no trabalho<sup>24 32</sup>.**





## DIREITO DAS GESTANTES

Você, mamãe, tem direitos protegidos pela lei e merece um ambiente de trabalho saudável e respeitoso para cuidar da sua saúde e do seu bebê, e isto se estende ao cenário de adoção<sup>12 24 32</sup>.

Em resumo, as leis brasileiras garantem diversos direitos para as gestantes, lembre-se sempre de solicitar ao médico o atestado de horas durante a consulta e exames, desta forma você estará protegida e assegurada para a realização de todos os cuidados durante a gestação e pós-parto<sup>12 24 32</sup>.



*Mamãe, conheça seus direitos e saiba como garantir sua proteção legal.*





## EXAMES E CONSULTAS

### **Durante o primeiro trimestre (1ª a 13ª semanas)<sup>5 66</sup>:**

- Consulta pré-natal com obstetra
- Exame de sangue para verificar a saúde da mulher e verificar doenças como anemia e sífilis
- Ultrassom para confirmação da gravidez e data prevista de parto
- Coleta de urina para verificar infecções urinárias e dosagem de proteínas

### **Durante o segundo trimestre (14ª a 26ª semanas)<sup>5 66</sup>:**

- Consultas pré-natal regulares com obstetra
- Exame de sangue para verificar o tipo sanguíneo e o fator Rh da mulher
- Ultrassom para avaliar o desenvolvimento fetal
- Teste de triagem de doenças genéticas (opcional)

### **Durante o terceiro trimestre (27ª a 40ª semanas)<sup>5 66</sup>:**


- Consultas pré-natal regulares com obstetra
- Monitoramento da frequência cardíaca fetal
- Avaliação da quantidade de líquido amniótico
- Teste de estresse fetal (opcional)

Lembre-se mamãe, é importante que durante a gestação você realize um mínimo de 8 consultas médicas, realize as vacinas prescritas, mantenha a suplementação adequada de ferro e ácido fólico, tenha uma dieta equilibrada e evite o consumo de drogas, álcool e tabaco para garantir uma gestação saudável e um parto seguro. Cada gestação é única e pode haver necessidade de exames e acompanhamentos adicionais, por isso é tão importante seguir as recomendações de um médico de confiança, para proteger sua vida e do bebê<sup>4 25 50 66</sup>.



# CALENDÁRIO VACINAL DA GESTANTE

Para a sua proteção e segurança Mamãe, a Sociedade Brasileira de Imunização (SBIm) tem um calendário exclusivo para as Gestantes<sup>21 52</sup>:



Idade	Doença e Características	Indicação	Indicação para Gestantes
Gravidez	<b>Adesão vacinal</b> - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral.	<b>Adesão vacinal</b> - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral.	<b>Adesão vacinal</b> - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral.
Gravidez	<b>Adesão vacinal</b> - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral.	<b>Adesão vacinal</b> - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral.	<b>Adesão vacinal</b> - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral.
Gravidez	<b>Adesão vacinal</b> - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral.	<b>Adesão vacinal</b> - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral.	<b>Adesão vacinal</b> - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral. - Vacinar a gestante com o esquema de vacinação recomendado para a população em geral.



*Sempre consulte seu médico, para entender o que é indicado para você, conforme sua condição de saúde.*



**VOCÊ SABIA QUE EXISTE UM APP QUE PODE AJUDAR COM A ORGANIZAÇÃO DA IMUNIZAÇÃO DE TODA FAMÍLIA?**

**É VERDADE. O APP MINHAS VACINAS É UM APLICATIVO OFICIAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE IMUNIZAÇÕES (SBIM) EM PARCERIA COM A PFIZER<sup>40</sup>. LÁ VOCÊ ENCONTRARÁ QUAIS VACINAS SÃO INDICADAS PARA CADA FAIXA ETÁRIA.**

**MAIS INFORMAÇÕES**



## CUIDADOS COM A PELE E MAMAS



**CUIDAR DA SUA PELE AGORA É CUIDAR DA SUA BELEZA FUTURA E DA SAÚDE DO SEU BEBÊ, INVISTA NELA COM CARINHO E ATENÇÃO.**

Durante a gestação, é importante cuidar da pele e das mamas para evitar problemas como estrias e rachaduras nos mamilos durante a amamentação. Alguns cuidados incluem<sup>65</sup>:

**Use sutiãs confortáveis:** É importante usar sutiãs de suporte para evitar dores nas costas e nos seios.

**Lave todo o corpo, em especial os seios diariamente com cuidado:** Mantenha sua higiene diária com água morna e sabão neutro, evitando produtos com fragrâncias fortes.

**Evite banhos de sol prolongados:** Evite expor as mamas ao sol prolongadamente, pois isso pode causar manchas.

**Diariamente passe o protetor solar:** Use protetor solar com fator de proteção solar (FPS) 30 ou superior para proteger a pele dos raios UV prejudiciais.

**Hidrate a pele e você Mamãe:** Mantenha a pele dos seios e barriga hidratadas para evitar descamação e coceira e beba água sempre que possível.



## CUIDADOS COM A PELE E MAMAS

**Consulte um médico:** Se você perceber alguma alteração em qualquer parte da pele, sentir dor, algum incômodo ou inchaço nos seios, consulte um médico para avaliar a possibilidade de alergias, infecção ou outras complicações.

A REALIZAÇÃO DO PRÉ-NATAL É UMA ETAPA IMPORTANTE PARA O SEU BEM-ESTAR E DO BEBÊ, E LEMBRE-SE, TODAS AS FUTURAS MAMÃES DEVEM SE SENTIR ACOLHIDAS E INCENTIVADAS A REALIZÁ-LO.



Lembre-se sempre de consultar um médico antes de iniciar qualquer tratamento para a pele e mamas durante a gestação<sup>65</sup>

## POSSÍVEIS ALERGIAS DURANTE A GESTAÇÃO



Durante a gestação, algumas mulheres podem experimentar uma série de alergias, incluindo rinite, asma e dermatite atópica. Essas condições podem impactar negativamente a qualidade de vida da gestante, interferindo no sono e no dia a dia<sup>7</sup>.

Felizmente, é possível tratar essas alergias de forma segura e eficaz, garantindo a saúde tanto da mãe quanto do bebê. O tratamento pode incluir medicação inalada, anti-histamínicos e outras orientações, mas é fundamental sempre contar com o acompanhamento médico adequado e evitar a automedicação<sup>7</sup>.

A Dra. Fátima Emerson, Coordenadora da Comissão de Assuntos Comunitários da Associação Brasileira de Alergia e Imunologia (ASBAI), destaca a importância do tratamento para garantir uma qualidade de vida saudável para a gestante e o bebê. No caso da asma, é possível tratá-la durante a gestação com acompanhamento contínuo. Já as dermatoses alérgicas, como urticária, angioedema e dermatite atópica, ocorrem devido às alterações hormonais<sup>7</sup>.

Para controlar as alergias com segurança, a ASBAI recomenda que as gestantes busquem orientação médica em vez de se automedicar. E para a gestante alérgica é bem relevante tomar medidas para manter a casa livre de ácaros, poeira e fumaça de cigarro, minimizando assim o impacto das alergias na saúde e no bem-estar da gestante e do bebê<sup>7</sup>.



## POSSÍVEIS ALERGIAS DURANTE A GESTAÇÃO

A Sociedade Brasileira de Dermatologia relata algumas dicas e cuidados com a pele, unhas e cabelo durante a gestação, que estão listados na tabela a seguir<sup>53</sup>:

Cuidados com	O que é liberado	O que demanda maior cuidado
Pele	Hidratantes específicos para grávidas e produtos naturais e Protetor solar	Produtos com ureia e ácido retinóico e Manchas escuras causadas por exposição à luz solar/artificial
Unhas	Esmaltes (preferencialmente hipoalérgicos) e Removedor de esmalte sem acetona	Acetona e Retirar a cutícula
Cabelos	Luzes e mechas apenas nas pontas com cautela, Shampoo, Condicionador, Escovação e penteados sem produtos químicos e Corte de cabelo	Pintura de cabelos e Alisamentos
Depilação	Cera natural com mel	Produtos descolorantes e cremes depilatórios contendo substâncias químicas
Outras recomendações	Sempre consulte um médico antes de usar qualquer produto novo	Evite produtos com fórmulas desconhecidas ou de fabricantes desconhecidos



Lembre-se que cada gravidez é única e pode exigir cuidados adicionais específicos, portanto, é sempre importante consultar um médico para saber quais são as melhores opções para você.

# POSSÍVEIS ALERGIAS DURANTE A GESTAÇÃO



VOCÊ SABIA QUE A DERMATITE ATÓPICA É UMA DOENÇA CRÔNICA QUE PODE AFETAR PESSOAS DE QUALQUER IDADE?

TAMBÉM CONHECIDA COMO ECZEMA ATÓPICO, ELA É CAUSADA POR VÁRIOS FATORES, INCLUINDO UMA PREDISPOSIÇÃO GENÉTICA. SEUS PRINCIPAIS SINTOMAS SÃO PELE SECA, ERUPÇÕES CUTÂNEAS E COCEIRA INTENSA, QUE PODEM CRIAR CROSTAS NA PELE. EMBORA SEJA MAIS COMUM EM BEBÊS E CRIANÇAS COM MENOS DE 5 ANOS, A DERMATITE ATÓPICA TAMBÉM PODE AFETAR ADULTOS E IDOSOS E NÃO É CONTAGIOSA<sup>41</sup>!

MAIS INFORMAÇÕES





03

# SINAIS E SINTOMAS DE ALERTA

---





# FIQUE ATENTO COM SEU CORPO E SUA MENTE



Preste atenção em seus sinais corporais e mentais durante a gestação, eles podem ser indicativos de problemas importantes.

Busque ajuda médica o mais breve possível se sentir algo fora do normal.

Existem alguns sinais e sintomas que são considerados um alerta relevante para que você mamãe procure o seu médico, pois podem indicar algum problema na sua saúde ou do bebê que está em desenvolvimento<sup>5 10 66</sup>.



## SINAIS E SINTOMAS FÍSICOS

Atenção aos seguintes sintomas listados abaixo<sup>37</sup>:

- Sangramento vaginal;
- Contrações fortes e regulares;
- Dor abdominal intensa;
- Perda de fluídos pela vagina;
- Falta de movimentos do feto;
- Problemas com o funcionamento dos rins, como dor ou aumento na frequência urinária;
- Dor de cabeça intensa, visão turva, enjoo e vômito;
- Febre alta.



Lembre-se que esses sinais e sintomas não são comuns em todas as gestações, mas caso se apresentem, você deve procurar ajuda médica imediata.



## SINAIS E SINTOMAS EMOCIONAIS - MENTAIS

A saúde mental é de grande relevância em todas as fases da vida, e na gestação não seria diferente, então, caso sinta algum dos sintomas abaixo, busque ajuda médica e psicológica<sup>10 46</sup>:

- Ansiedade ou depressão intensa;
- Mudanças bruscas no humor ou comportamento;
- Pensamentos negativos ou suicidas;
- Dificuldade para se concentrar ou dormir;
- Alucinações ou delírios;
- Sensação de desconexão ou desrealização.



Lembrando que cada gravidez é única, qualquer alteração ou incômodo, é importante procurar orientação médica e psicológica para avaliar a situação individual.



04

**HOSPITAL  
AMIGO DA  
CRIANÇA:  
O QUE É E COMO  
FUNCIONA?**

---

# QUALIDADE E SEGURANÇA NA SAÚDE MATERNO- INFANTIL



No Brasil existem 340 Instituições com o selo de qualidade IHAC, Iniciativa Hospital Amigo da Criança que tem como objetivo promover ações que favoreçam a amamentação e os cuidados com a saúde das crianças nas unidades hospitalares, desde o início de suas vidas<sup>13</sup>.

Para receber o selo, é necessário que o hospital siga os "Dez Passos para o Sucesso do Aleitamento Materno", que incluem medidas como informar e apoiar as gestantes para a amamentação, não oferecer alimentos ou líquidos diferentes do leite materno sem indicação médica, entre outros<sup>15 16 22</sup>.

Portanto, é necessário que o hospital tenha uma política de aleitamento materno claramente definida e que capacite seus profissionais para apoiar as mães nesse processo<sup>51 22</sup>.

# HOSPITAL AMIGO DA CRIANÇA



Seguem as ações de suporte que as Instituições realizam quando aderem a essa Iniciativa, apenas para seu conhecimento<sup>22</sup>:

- Incentivo ao cuidado com a saúde infantil desde o nascimento;
- Política de aleitamento materno escrita e divulgada para a equipe de saúde;
- Capacitação da equipe de saúde nas práticas de aleitamento materno;
- Informação às gestantes sobre benefícios e manejo do aleitamento materno;
- Apoio às mães para iniciar o aleitamento materno na primeira meia hora após o parto;
- Orientação às mães sobre como amamentar e manter a lactação em caso de separação dos filhos;
- Alojamento conjunto de mães e bebês 24 horas por dia;
- Aleitamento materno sob livre demanda;
- Evitar bicos artificiais ou chupetas para as crianças amamentadas.

# ALEITAMENTO MATERNO



O aleitamento materno é uma das práticas mais importantes para a saúde do bebê e da mamãe. O leite materno é o alimento ideal para o recém-nascido, pois contém todos os nutrientes necessários para o seu desenvolvimento e proteção contra doenças. E ainda, promove um vínculo importante entre mãe e filho, contribuindo para o bem-estar emocional de ambos<sup>3 17</sup>.

As boas práticas incluem a amamentação em livre demanda, ou seja, sempre que o bebê quiser mamar, sem horários pré-determinados, e a posição correta para amamentar, garantindo que o bebê esteja bem-posicionado e confortável<sup>22</sup>.



O impacto do aleitamento materno na vida da gestante e do bebê inclui<sup>3 17 22</sup>:

- Redução do risco de doenças,
- Fortalecimento do sistema imunológico,
- Melhor desenvolvimento cognitivo e emocional,
- Para a saúde da mãe, a redução do risco de câncer de mama<sup>20</sup>,
- Para o bebê, a redução do risco de desnutrição e mortalidade infantil,
- O leite materno é facilmente digerido pelo bebê e contém anticorpos que o protegem contra infecções e doenças, aumentando a sua imunidade,
- E pode contribuir para a prevenção de obesidade infantil e de outras doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes.

# ALEITAMENTO MATERNO



Para que a amamentação seja bem-sucedida, é importante que a gestante esteja informada e preparada.

A orientação e o apoio de profissionais de saúde, como médicos, enfermeiros e obstetras, são fundamentais para o sucesso do aleitamento materno. Procure na Instituição que realiza o acompanhamento do pré-natal por mais informações, cursos ou redes de apoio para lhe auxiliarem na prática<sup>17</sup>.

**"O LEITE MATERNO TEM TUDO DE QUE O BEBÊ PRECISA ATÉ O SEXTO MÊS DE VIDA. QUANDO RECEBE SÓ LEITE MATERNO, NÃO PRECISA CONSUMIR CHÁ, SUCOS OU ÁGUA. O LEITE MATERNO JÁ CONTÉM A ÁGUA DE QUE O BEBÊ NECESSITA, MESMO EM LOCAIS MUITO QUENTES (UNICEF)<sup>3</sup>".**



Lembrando que você, mamãe, pode buscar um ambiente tranquilo e confortável para amamentar, com privacidade e sem interrupções. Isso vai lhe ajudar bastante.



# ALEITAMENTO MATERNO



VOCÊ SABIA QUE ALÉM DE ADOTAR HÁBITOS SAUDÁVEIS, COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS, O ALEITAMENTO MATERNO PODE SER UM ALIADO NA PREVENÇÃO DO CÂNCER DE MAMA?

AMAMENTAR REDUZ AS CHANCES DE CÂNCER DE MAMA, PRINCIPALMENTE SE FOR FEITO POR UM PERÍODO DE UM A DOIS ANOS. E EVITAR O CONSUMO DE ÁLCOOL E CIGARRO, SOBREPESO E OBESIDADE, ASSIM COMO O USO DE HORMÔNIOS SINTÉTICOS, TAMBÉM SÃO IMPORTANTES PARA DIMINUIR OS FATORES DE RISCO CONTROLÁVEIS<sup>20</sup>.

MAIS INFORMAÇÕES



Vale lembrar que a detecção precoce da doença é fundamental para um tratamento eficaz, e o exame de mamografia é essencial para isso. Converse com seu médico para saber mais sobre a prevenção do câncer de mama e a importância do aleitamento materno.





05

# SAÚDE FÍSICA, BEM-ESTAR E DISPOSIÇÃO

---



# FORTALEÇA SEU CORPO E MENTE: MOVA-SE COM AMOR E SEGURANÇA DURANTE A GESTAÇÃO E ALÉM DELA.



Durante a gestação, é importante que você, mamãe, cuide da sua saúde física e do bebê.

VOCÊ SABIA QUE EXISTEM DIVERSOS TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS QUE PODEM SER REALIZADOS COM SEGURANÇA DURANTE A GESTAÇÃO?

ENTRE ELAS, DESTACAM-SE CAMINHADAS, NATAÇÃO, IOGA PRÉ-NATAL, PILATES E EXERCÍCIOS DE BAIXO IMPACTO<sup>c</sup>. É IMPORTANTE LEMBRAR QUE, ANTES DE INICIAR QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA, É FUNDAMENTAL CONVERSAR COM O SEU MÉDICO PARA GARANTIR A SUA SEGURANÇA E A DO BEBÊ. ALÉM DISSO, É PRECISO RESPEITAR OS LIMITES DO SEU CORPO E NÃO SE ESQUECER DE MANTER UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E HIDRATAÇÃO ADEQUADA DURANTE OS EXERCÍCIOS<sup>8 27</sup>.

MAIS INFORMAÇÕES





# SAÚDE FÍSICA, BEM ESTAR E DISPOSIÇÃO

Algumas dicas práticas incluem:

**Alimentação saudável:** tenha uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, vitaminas e minerais. Procure evitar alimentos processados, ricos em açúcar e gordura, e opte por frutas, verduras, legumes e proteínas magras<sup>4 8 25</sup>.

**Cuidados com a higiene bucal:** escove os dentes após as refeições e use fio dental diariamente, para evitar o acúmulo de bactérias na boca, que podem levar a problemas de saúde<sup>50 66</sup>.

**Exercícios físicos:** a prática de atividades físicas leves e moderadas pode trazer benefícios para a sua saúde e do bebê, porém consulte um médico e um profissional de educação física para orientação adequada<sup>5 8</sup>.

**Preparação para o parto:** se informe sobre as opções de parto e se prepare para essa etapa com antecedência, fazendo exercícios e buscando orientação adequada<sup>6 16 49</sup>.

**Hidratação:** beba bastante água e evite bebidas alcoólicas e com cafeína<sup>4 8</sup>.

**Acompanhamento pré-natal:** faça consultas regulares com um médico obstetra para acompanhar o desenvolvimento do bebê e detectar possíveis complicações<sup>66</sup>.



## SAÚDE FÍSICA, BEM ESTAR E DISPOSIÇÃO

**Descanso:** você precisa descansar e dormir bem para ter energia para as demandas do dia a dia e para o desenvolvimento do bebê<sup>16</sup>.

**Preparação para a amamentação:** busque informações sobre a amamentação e se prepare para essa etapa, por exemplo, por meio de cursos e grupos de apoio à amamentação<sup>3 17 22</sup>.

**Cuidados com a higiene:** continue realizando os cuidados especiais com a higiene, como lavar as mãos frequentemente, evitar contato com pessoas doentes e manter a higiene íntima.



VOCÊ SABIA QUE LAVAR AS MÃOS É UM SINAL DE CUIDADO PARA COM VOCÊ MESMA E TODOS QUE TÊM CONTATO?

SIM, É MUITO IMPORTANTE LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO, POIS PODE AJUDAR A REDUZIR O RISCO DE INFECÇÕES<sup>16</sup>. LEMBRE-SE DE INCLUIR ESSE CUIDADO NOS SEUS HÁBITOS DE FORMA DIVERTIDA. CLIQUE ABAIXO EM MAIS INFORMAÇÕES, ESPERO QUE GOSTE!^

MAIS INFORMAÇÕES





## SAÚDE FÍSICA, BEM ESTAR E DISPOSIÇÃO

**Preparação para o pós-parto:** se informe sobre os cuidados necessários com o bebê e se prepare para essa etapa, por exemplo, por meio de cursos, livros e grupos de apoio à maternidade<sup>16</sup>.

**Acompanhamento médico:** é fundamental que você faça consultas regulares com um médico obstetra para acompanhar o desenvolvimento do bebê e detectar possíveis complicações<sup>66</sup>.

Com essas **práticas simples**, você, mamãe, pode contribuir para a sua própria saúde e do seu bebê durante a gestação.



É importante lembrar que cada gestação é única e que o acompanhamento médico é fundamental para garantir um desenvolvimento saudável do bebê.





06

**ALIMENTAÇÃO:  
NUTRIR O  
CORPO DE  
FORMA  
INTEGRAL**

---



**ALIMENTE  
SEU CORPO  
COM  
NUTRIENTES  
E SUA MENTE  
COM  
PENSAMENTOS  
POSITIVOS  
PARA  
ALCANÇAR O  
BEM-ESTAR  
FÍSICO E  
MENTAL.**



DESEMBALE MENOS E DESCASQUE MAIS! E SEMPRE QUE POSSÍVEL,  
OLHE OS RÓTULOS DOS PRODUTOS PARA ANALISAR O QUE  
REALMENTE TEM NO ALIMENTO PROCESSADO<sup>44</sup>.



# BOAS PRÁTICAS NUTRICIONAIS DURANTE A GESTAÇÃO



A Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) recomenda as seguintes 10 boas práticas nutricionais durante a gestação<sup>4</sup>:

1. Consumir uma dieta equilibrada, variada e distribuída em 6 vezes ao dia, incluindo alimentos de todos os grupos alimentares, para garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais para o desenvolvimento fetal.

2. Aumentar o consumo de fibras, principalmente frutas, verduras e cereais integrais, para prevenir constipação e garantir uma boa digestão.

3. Consumir alimentos ricos em ferro, como carne vermelha, frutos do mar, feijão, lentilha etc., para prevenir anemia durante a gestação.

4. Consumir alimentos ricos em ácido fólico, como frutas cítricas, verduras de folhas verdes, feijão etc., para prevenir malformações congênitas do tubo neural.

5. Beber água e outras bebidas saudáveis, como leite e sucos, para manter-se hidratada e garantir que o corpo tenha líquidos suficientes para o desenvolvimento fetal.

6. Consumir peixes ricos em ômega-3, como salmão, sardinha e atum, para desenvolvimento cerebral e visual do feto.

# BOAS PRÁTICAS NUTRICIONAIS DURANTE A GESTAÇÃO



7. Evite o consumo de alimentos processados e ricos em açúcares, gorduras e sódio, pois eles podem aumentar o risco de ganho de peso exagerado e outras complicações durante a gravidez.

8. Seguir as orientações de suplementos vitamínicos e minerais recomendadas pelo seu médico ou nutricionista, como ácido fólico, ferro e vitamina D.

9. Controlar o ganho de peso durante a gestação, evitando ganhos excessivos ou insuficientes, pois isso pode afetar o desenvolvimento do feto e o risco de complicações durante o parto.

10. **Buscar orientação nutricional especializada**, se necessário, para garantir que as necessidades nutricionais da gestante e do bebê sejam atendidas de maneira adequada<sup>25 26 27</sup>.



Sempre consulte um profissional da saúde antes de tomar qualquer decisão sobre sua dieta durante a gravidez.

# BOAS PRÁTICAS NUTRICIONAIS DURANTE A GESTAÇÃO



VOCÊ SABIA QUE TODO CARBOIDRATO QUE INGERIMOS É TRANSFORMADO EM GLICOSE, OU SEJA, AÇÚCAR, PELO NOSSO ORGANISMO?

POR ISSO, É IMPORTANTE PRESTAR ATENÇÃO NA ALIMENTAÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ PARA EVITAR A DIABETES GESTACIONAL, UMA CONDIÇÃO EM QUE OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE DA GESTANTE FICAM ELEVADOS. CONSULTE SEU MÉDICO OU NUTRICIONISTA PARA RECEBER ORIENTAÇÕES ESPECÍFICAS SOBRE COMO MANTER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PREVENIR ESSA CONDIÇÃO<sup>27</sup>.

MAIS INFORMAÇÕES



## REFEIÇÕES EQUILIBRADAS



As refeições equilibradas e variadas são de grande relevância durante a gestação, incluindo **frutas, verduras, legumes, proteínas magras e carboidratos complexos**. A hidratação também é fundamental durante a gestação, e você, mãe, deve **beber bastante água** e evitar bebidas alcoólicas e com cafeína<sup>4 25</sup>.



Lembre-se que a quantidade de nutrientes necessários pode variar de acordo com a idade, peso e condições da sua saúde, e que a orientação de um profissional de saúde é fundamental para garantir uma gestação saudável.

As calorias são um fator nutricional bem importante para o peso da criança ao nascimento. A ingestão recomendada é de 30 kcal/dia do peso magro, podendo aumentar em 340 kcal/dia no segundo trimestre e 452 kcal/dia no terceiro trimestre. As necessidades calóricas específicas dependem do IMC pré-gestacional, idade materna, trimestre gestacional, ganho de peso e nível de atividade física<sup>25</sup>.

## REFEIÇÕES EQUILIBRADAS



As recomendações do Instituto de Medicina para o ganho de peso adequado durante a gestação são sumarizadas a seguir e seguem como base o peso materno antes da gravidez<sup>25</sup>:

- 12,5 a 18 kg para mulheres com IMC < 18,5 kg/m<sup>2</sup>
- 11,5 a 16 kg para mulheres com IMC de 18,5 a 24,9 kg/m<sup>2</sup>
- 7 a 11,5 kg para mulheres com IMC de 25,0 a 29,9 kg/m<sup>2</sup>
- 5 a 9 kg para mulheres com IMC ≥ 30,0 kg/m<sup>2</sup>

Agora você pode buscar uma orientação personalizada de um médico ou nutricionista para contribuir com o seu próprio bem-estar e o desenvolvimento saudável do seu bebê. Então fique atenta aos alimentos que não lhe faziam bem antes da gestação ou que atualmente não lhe proporcionam bem-estar para fazer as alterações necessárias junto ao profissional da área da saúde.



O acompanhamento médico e nutricional regular é fundamental para avaliar o estado da sua saúde e do bebê durante a gestação, bem como para detectar possíveis complicações precocemente e garantir uma jornada tranquila e segura.

# VITAMINAS E MINERAIS



Confira na tabela abaixo alguns dos nutrientes importantes antes, durante e após a gestação para buscar uma alimentação equilibrada e saudável<sup>4</sup>:

Nutriente	Função	Fontes alimentares
Ácido fólico	Desenvolvimento do tubo neural e prevenção de defeitos do tubo neural no feto	Vegetais folhosos (espinafre, couve, alface), brócolis, aspargos, feijão, lentilha, fígado, laranja, cereais fortificados
Biotina	Função imunológica e neurológica	Gema de ovo, leguminosas (soja e lentilhas), sementes de girassol, leite, queijo, frango, porco, carne bovina, frutas e legumes
Cálcio	Função estrutural nos ossos e dentes, função muscular, transmissão de impulsos nervosos e secreção hormonal	Laticínios, tofu, sardinha, feijão, couve chinesa, laranja, figo, couve, brócolis
Carboidratos	Fornecem energia para o corpo crescer e funcionar	Legumes ricos em amido, grãos, açúcares
Cobre	Função imunológica, reprodução, crescimento, desenvolvimento, reparação tecidual, metabolismo do ferro e sistema nervoso central	Miúdos, grãos, moluscos (ostras), castanhas, sementes e produtos de cacau
Colina	Função estrutural nas membranas celulares, transmissão de impulsos neurais e desenvolvimento cerebral e formação do tubo neural	Fígado, gema de ovo, carne, peixe, frutos do mar, leite, gérmen de trigo
Ferro	Formação de glóbulos vermelhos no sangue do feto e prevenção de anemia na gestante para um melhor funcionamento dos órgãos	Carne, aves, peixes, frutos do mar, melão, ameixas secas, lentilhas, feijão, extrato de levedura, tofu, castanha de caju
Folato	Ajuda a formar as células corporais e desenvolver o cérebro	Fígado, extrato de levedura, vegetais de folhas verdes, leguminosas, frutas cítricas, alimentos fortificados

# VITAMINAS E MINERAIS



Nutriente	Função	Fontes alimentares
Iodo	Auxilia a formar os hormônios da tireoide e desenvolvimento cerebral	Algas marinhas, frutos do mar e sal iodado
Ômega 3 (PUFA)	Ajuda no desenvolvimento do cérebro, visão e no crescimento	Peixes gordurosos (salmão, sardinha), nozes, sementes de linhaça, óleo de canola, óleo de semente de linhaça, castanhas (por exemplo, nozes)
Ômega 6 (PUFA)	Ajuda a construir as células e a transmitir sinais no corpo	Castanhas, sementes, óleos vegetais (milho, girassol, soja); para ácido araquidônico: aves
Proteína	Nutriente que auxilia a construir e reparar as células estruturais e funcionais para seu desenvolvimento e crescimento	Carnes, aves, peixes, ovos, produtos lácteos, leguminosa, feijões, grãos, sementes
Selênio	Antioxidante, importante para a fertilidade, crescimento fetal e prevenção do estresse oxidativo	Alimentos vegetais cultivados em solo rico em selênio e animais alimentados com plantas ricas em selênio
Vitamina A (como atividade equivalente ao retinol)	Auxilia na visão, sistema imunológico, desenvolvimento e crescimento de órgãos e membros, produção de glóbulos vermelhos	Legumes amarelos e laranjas, óleo de fígado de bacalhau, ovos, laticínios (fontes de carotenoides, precursores da vitamina A)
Vitamina B12	Função neurológica, ajuda a formar células vermelhas do sangue e o cérebro	Leite/produtos lácteos, carne (especialmente fígado), aves, peixes e ovos
Vitamina B6	Auxilia a quebrar proteínas e formar os glóbulos vermelhos do sangue	Aves, peixes (especialmente atum), carnes, legumes, batatas e outros vegetais ricos em amido, frutas não cítricas, castanhas e sementes

# VITAMINAS E MINERAIS



Nutriente	Função	Fontes alimentares
Vitamina D	Função imunológica, crescimento dos ossos por meio da absorção do cálcio, balanço de cálcio e fósforo, secreção de insulina, controle da pressão arterial	Exposição solar, peixes gordurosos (salmão, atum), leite fortificado com vitamina D, ovos, laticínios
Zinco	Desenvolvimento da função imunológica, resistência a infecções, crescimento e neurodesenvolvimento	Ostras, outros mariscos, carne vermelha, aves, ovos, sementes (gergelim, abóbora, girassol)

Além disso, é importante ressaltar que a suplementação de vitaminas e minerais deve ser feita somente sob orientação médica, em especial pelo obstetra que está lhe acompanhando e realizando seu pré-natal. O excesso de alguns nutrientes pode ser prejudicial tanto para você, mamãe, quanto para o bebê.

Busque sempre um médico ou nutricionista para orientá-la individualmente, conforme suas necessidades.



VOCÊ SABIA QUE A ANEMIA É UMA DOENÇA BASTANTE COMUM, ESPECIALMENTE ENTRE MULHERES?

ELA É CARACTERIZADA PELA DIMINUIÇÃO DA QUANTIDADE DE HEMOGLOBINA NO SANGUE, O QUE PODE LEVAR A SINTOMAS COMO FADIGA E FALTA DE ENERGIA. E O MAIS CURIOSO É QUE A PREVALÊNCIA DA ANEMIA É AINDA MAIOR DURANTE A GESTAÇÃO, AFETANDO CERCA DE 40% DAS MULHERES GRÁVIDAS! MAS VALE LEMBRAR QUE A ANEMIA TAMBÉM PODE AFETAR MULHERES QUE NÃO ESTÃO GRÁVIDAS, COM UMA PREVALÊNCIA DE CERCA DE 30%.<sup>39</sup>

MAIS INFORMAÇÕES







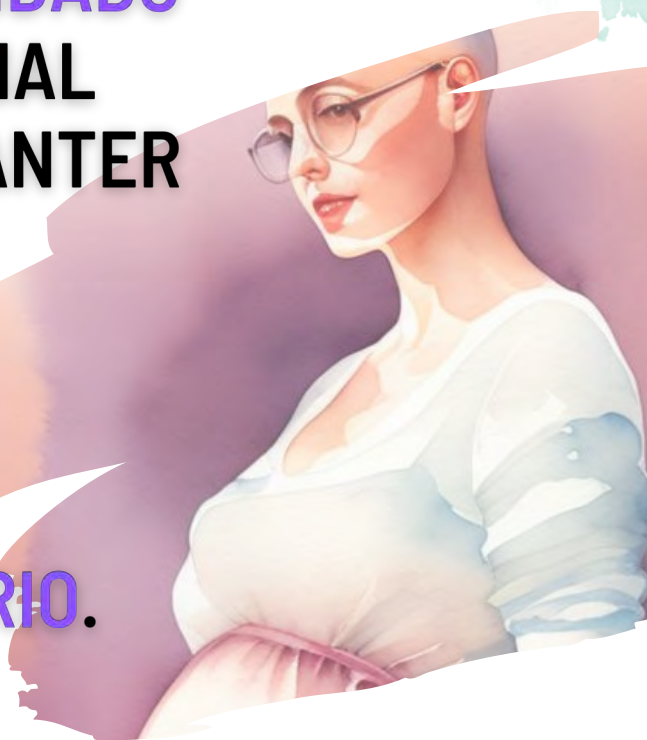
07

**SAÚDE  
EMOCIONAL  
DURANTE  
TODAS AS  
FASES**

---




# **PRIORIZE O AUTOCUIDADO EMOCIONAL PARA MANTER SUA SAÚDE MENTAL EM EQUILÍBRIO.**



A gestação é um período de muitas mudanças e emoções intensas. A saúde emocional da gestante é muito importante e pode afetar tanto a mãe quanto o bebê. É fundamental que você, mamãe, cuide da sua saúde mental e emocional durante todas as fases da gestação.



## ALGUMAS DICAS PARA MANTER A SAÚDE EMOCIONAL DURANTE A GESTAÇÃO SÃO:

- Fazer exercícios físicos, de acordo com orientações médicas<sup>8 27</sup>;
- Ler sobre a maternidade;
- Conversar com mulheres que já passaram, ou estão passando pela mesma experiência<sup>59 10</sup>;
- Expressar seus sentimentos com sinceridade para o profissional que estiver te acompanhando<sup>10</sup>;
- Fortalecer vínculo com a sua rede de apoio (família e amigos).



Além disso, é importante que você tenha um acompanhamento psicológico durante a gestação para ajudar a lidar com as emoções intensas e os desafios que surgirem durante esse período<sup>12 59</sup>.

# QUAIS SÃO OS FATORES DE RISCO PARA DEPRESSÃO DURANTE A GESTAÇÃO?



Os principais fatores de risco associados à depressão na gravidez são<sup>10 38 59</sup>:

- Ansiedade
- Estresse
- Histórico de depressão
- Apoio social deficiente
- Gravidez indesejada
- Problemas conjugais
- Complicações da gestação
- Histórico de abuso ou trauma





## COMO IDENTIFICAR A DEPRESSÃO DURANTE A GESTAÇÃO?

Durante a gravidez, é normal sentir algumas mudanças emocionais, mas é importante prestar atenção quando essas emoções são intensas e persistentes. Alguns sinais de alerta da depressão na gravidez incluem<sup>10 47</sup>:

- Tristeza
- Ansiedade
- Problemas de concentração
- Sono e apetite alterados
- Falta de energia
- Perda de prazer por atividades que antes gostava
- Ideias suicidas

Esses sintomas podem acontecer em qualquer momento durante a gravidez, com mais frequência no segundo e terceiro trimestres. Mesmo após o parto, ainda há um risco elevado no primeiro ano, portanto, o cuidado com a saúde mental deve continuar<sup>68</sup>.



É fundamental buscar ajuda de um médico, parceiro ou familiar, pois a depressão na gravidez pode afetar a saúde da mãe e do bebê.

## O QUE É BABY BLUES?



Baby blues ou disforia puerperal é uma fase na qual a mãe sente uma enorme tristeza após o parto devido aos fatores hormonais e à pressão emocional pelos quais a mulher passa, adaptando-se para seu estado anterior à gravidez. De acordo com pesquisadores, cerca de **50% a 80%** das mulheres apresentam essa condição pós-parto<sup>45</sup>.




Entre os principais sintomas do Baby Blues estão: ansiedade, insônia, insegurança, impaciência, vontade de chorar o tempo todo, sensibilidade emocional elevada, mudanças bruscas de humor e comentários autodepreciativos<sup>45</sup>.

Normalmente, o Baby Blues não precisa de medicações para sumir, visto que é uma fase passageira, desaparecendo sozinha aos poucos. O que é preciso é continuar com o tratamento com um psicoterapeuta, se assim sentir necessário e for recomendado. Além disso, é importante que a mãe tenha um tempo para si mesma e se cuide, pois ela precisa estar bem para cuidar do bebê<sup>45</sup>.

Os sintomas do Baby Blues e da depressão pós-parto são bem parecidos. No entanto, o que diferencia um do outro é a intensidade e duração. Enquanto o Baby Blues é um estado passageiro, que dura cerca de 10 dias, causado principalmente por alterações hormonais, a depressão pós-parto pode ter antecedentes e durar muito mais tempo<sup>45 47 60 68</sup>.



Além disso, é comum que a mãe sinta dificuldade em se ligar emocionalmente ao bebê e isso pode dificultar os cuidados com a criança. Por isso, é necessário acompanhamento médico, que pode incluir tratamento medicamentoso. A depressão pós-parto é uma combinação de vários fatores, físicos e emocionais<sup>45 47 60 68</sup>.



VOCÊ SABIA QUE A DEPRESSÃO É UMA DOENÇA COMUM DURANTE A GRAVIDEZ E PODE TER EFEITOS NEGATIVOS NO DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ?

ESTUDOS REVELAM QUE A DEPRESSÃO GESTACIONAL ESTÁ RELACIONADA A DIVERSOS FATORES DE RISCO, COMO HISTÓRICO PRÉVIO DE DEPRESSÃO, DIFICULDADES FINANCEIRAS, BAIXA ESCOLARIDADE, DESEMPREGO, AUSÊNCIA DE SUPORTE SOCIAL, DEPENDÊNCIA DE SUBSTÂNCIAS E VIOLÊNCIA DOMÉSTICA. A PREVALÊNCIA DA DOENÇA NOS PAÍSES EM DESENVOLVIMENTO, INCLUSIVE O BRASIL, É AINDA MAIS ALTA QUE NOS PAÍSES DESENVOLVIDOS, COM TAXAS DE 20% E 15%, RESPECTIVAMENTE<sup>38</sup>.

MAIS INFORMAÇÕES





08

# PARTO: COMO ESCOLHER?

---





# O PARTO É UM MOMENTO MUITO ESPECIAL E NATURAL



Existem vários tipos de parto, mãe, entre eles estão: parto normal, parto natural, cesariana, parto na água, parto de cócoras, parto Leboyer, parto com fórceps e parto humanizado<sup>48</sup>.

A escolha do tipo de parto deve ser feita em conjunto com o médico obstetra, que avaliará as suas condições e do bebê, além de considerar as suas preferências<sup>49</sup>.

Existem diversos tipos de parto, cada um com suas características e particularidades.

## ALGUNS DOS TIPOS DE PARTO MAIS COMUNS SÃO:



- **Parto normal:** é a forma mais comum de parto, em que o bebê nasce pela vagina da mãe. Pode ser com ou sem intervenção médica, como o uso de fórceps ou a episiotomia<sup>6</sup>.
- **Parto natural:** é um tipo de parto normal sem intervenção médica, em que a mãe tem liberdade para escolher a posição em que deseja dar à luz<sup>6</sup>.
- **Cesariana:** é um tipo de parto cirúrgico em que o bebê nasce por meio de uma incisão no abdômen e no útero da mãe. É indicado em casos de risco para a mãe ou para o bebê<sup>6 49</sup>.
- **Parto na água:** é um tipo de parto normal em que a mãe fica imersa em uma banheira com água morna durante o trabalho de parto e o nascimento do bebê<sup>6 49</sup>.
- **Parto de cócoras:** é um tipo de parto normal em que a mãe fica em posição de cócoras durante o trabalho de parto e o nascimento do bebê<sup>6</sup>.
- **Parto Leboyer:** é um tipo de parto normal em que o bebê é colocado em uma banheira com água morna logo após o nascimento, para que o ambiente seja mais tranquilo e menos estressante<sup>6</sup>.



## ALGUNS DOS TIPOS DE PARTO MAIS COMUNS SÃO:

- **Parto com fórceps:** é um tipo de parto normal em que o médico utiliza um instrumento chamado fórceps para ajudar a puxar o bebê durante o trabalho de parto<sup>6</sup>.
- **Parto humanizado:** é um tipo de parto que busca respeitar o processo natural do parto, com o mínimo de intervenções médicas possíveis, e que leva em conta as necessidades e desejos da mãe e do bebê<sup>6 49</sup>.

## PARTO NORMAL OU PARTO CESÁREA

Quando se trata da escolha entre parto normal e cesárea, é importante conhecer as diferenças entre os dois procedimentos.

O parto normal é um processo natural em que o bebê nasce através do canal vaginal da mãe. Embora possa haver dor durante o parto, o tempo de recuperação é geralmente mais rápido e o risco de infecção para a mãe é menor.

Além disso, o bebê tem menos chances de ter problemas respiratórios e o pós-parto geralmente é menos doloroso. Outra vantagem do parto normal é que não há cicatriz visível<sup>63</sup>.




## PARTO NORMAL OU PARTO CESÁREA

Por outro lado, a cesárea é um procedimento cirúrgico em que o bebê é retirado do útero através de uma incisão abdominal.

Este procedimento é geralmente indicado em casos de risco para a mãe ou para o bebê ou se a mãe assim o desejar.

No entanto, a cesárea envolve uma limitação no número de futuras gestações, pois a incisão no útero pode causar problemas de cicatrização que podem afetar futuras gestações<sup>64</sup>.

Além disso, a recuperação após a cesárea pode envolver mais dor e o retorno à alimentação normal pode ser mais demorado<sup>63 64</sup>.



VOCÊ SABIA QUE, DE ACORDO COM O PROJETO DE LEI (PLS 3.947/2019), AS GESTANTES PODEM ESCOLHER ENTRE O PARTO NORMAL E A CESÁREA A PARTIR DA 39ª SEMANA DE GESTAÇÃO?

É IMPORTANTE QUE VOCÊ CONHEÇA OS BENEFÍCIOS E DESVANTAGENS DE CADA TIPO DE PARTO PARA FAZER A ESCOLHA CERTA. SE OPTAR PELO PARTO NORMAL, VOCÊ TERÁ DIREITO A ANALGESIA NÃO FARMACOLÓGICA E FARMACOLÓGICA PARA GARANTIR SEU CONFORTO DURANTE O PROCESSO. POR ISSO, INFORME-SE BEM E FAÇA A ESCOLHA CONSCIENTE<sup>29</sup>!

MAIS INFORMAÇÕES





## PARTO NORMAL OU PARTO CESÁREA

A autonomia individual lhe confere o direito de, bem orientada pelo médico que a acompanha, escolher o tipo de parto de sua preferência, e apenas há exceção na escolha quando é uma emergência e/ou envolvendo risco de vida iminente da sua vida ou do bebê<sup>63</sup>.



Converse e alinhe com seu médico a sua intenção e condição sobre a escolha do tipo do parto.



## PUERPÉRIO: CUIDADOS NO PÓS-PARTO

O puerpério é o período que se inicia logo após o parto e pode durar até 45 dias. É um momento de muitas mudanças e adaptações para você e o bebê.

Durante esse período, é importante que você, mãe, tenha um acompanhamento médico e de enfermagem para garantir que esteja se recuperando bem e que o bebê esteja se desenvolvendo adequadamente<sup>4 16</sup>.

Alguns cuidados que você deve ter durante o puerpério são: repouso, alimentação saudável, hidratação, higiene íntima adequada, evitar esforços físicos, entre outros<sup>4 16</sup>.

O puerpério pode ser um período desafiador, mas com os cuidados adequados, você e o bebê passarão por ele com tranquilidade e segurança.



Além disso, é importante que você esteja atenta aos sinais de alerta, como febre, dor abdominal, sangramento excessivo, dor ao urinar, entre outros, e procure ajuda médica imediatamente, caso apresente algum desses sintomas<sup>16</sup>.



## O QUE LEVAR PARA A MATERNIDADE

Chegou o momento tão esperado de conhecer o seu bebê! Mas, antes de ir para a maternidade, é preciso se preparar para garantir que tudo corra bem, e a partir da 35ª. semana, você já pode deixar a malinha pronta.

E para isso, é importante saber o que levar para a maternidade.

O primeiro passo é verificar com a instituição de saúde quais itens são permitidos e se há alguma lista específica. Mas, de modo geral, aqui estão alguns itens que podem ser úteis<sup>61</sup>:

- 1. Documentos:** Lembre-se de levar a sua documentação pessoal e a do seu acompanhante, se for o caso, e todos os documentos relacionados ao parto.
- 2. Roupas:** Para você, escolha roupas confortáveis e fáceis de vestir, como camisolas e pijamas. Para o bebê, leve roupas limpas e confortáveis, como macacões, bodies, meias e gorros.
- 3. Higiene pessoal:** Leve itens como escova de dentes, creme dental, shampoo, condicionador, sabonete, absorventes e toalhas.
- 4. Alimentação:** Se você for amamentar e tomara que sim, leve sutiãs de amamentação e absorventes para seios. Caso contrário, leve mamadeiras e fórmulas infantis, se necessário, e com as orientações médicas.



## O QUE LEVAR PARA A MATERNIDADE

5. **Itens diversos:** Leve itens como fraldas descartáveis ou de pano, lenços umedecidos, termômetro, câmera fotográfica e celular.

6. **Para o transporte:** Lembre-se do Bebê conforto e transporte seguro no veículo que utilizar.

Além disso, já separe uma bolsa ou mala para colocar todos os itens.

E, se possível, deixe a mala pronta algumas semanas antes da data prevista para o parto, para evitar imprevistos.

Ao se preparar com antecedência e levar os itens necessários para a maternidade, você pode ter uma experiência mais tranquila e confortável durante esse momento tão especial.







09

# CUIDADOS COM O RECÉM- NASCIDO

---



# COM INFORMAÇÃO E PRÁTICA, OS CUIDADOS COM UM RECÉM-NASCIDO SE TORNAM MAIS AGRADÁVEIS E MENOS ASSUSTADORES

Os cuidados com um recém-nascido podem ser preocupantes para os pais de primeira viagem, mas com algumas informações úteis e práticas, a experiência pode se tornar menos assustadora e mais agradável<sup>57</sup>.



# ABAIXO, APRESENTAMOS DICAS E INFORMAÇÕES SOBRE OS CUIDADOS COM O RECÉM-NASCIDO<sup>5 14 67</sup>:

## 1. Banho

- O banho deve ser dado em um ambiente aquecido e confortável.
- Para evitar que o bebê escorregue, use uma banheira ou um balde específico para bebês.
- O ideal é dar diariamente o banho no recém-nascido.
- Use um sabonete neutro e evite aplicá-lo diretamente na pele, misture com água antes de aplicar.
- Enxague bem o bebê para evitar resíduos de sabão na pele.
- Depois do banho, seque o bebê com uma toalha macia e sem esfregar a pele.

## 2. Amamentação

- A amamentação é importante para o bebê, pois ajuda a fortalecer o sistema imunológico e estabelece um vínculo emocional entre a mãe e o bebê.
- O bebê deve ser alimentado sempre que sentir fome, sem estabelecer horários fixos.
- As mães devem garantir que o bebê esteja sugando corretamente para evitar desconforto durante a amamentação.
- Caso haja dificuldades na amamentação, busque a ajuda de um profissional de saúde.



### 3. Sono

- O recém-nascido dorme em média 16 a 17 horas por dia, em períodos curtos de 2 a 3 horas.
- O bebê deve ser colocado para dormir de barriga para cima em um berço seguro, com colchão firme e sem objetos soltos, como travesseiros e cobertores, que possam sufocá-lo.
- É recomendável que o bebê durma no mesmo quarto que os pais, mas em um berço separado.

### 4. Fraldas

- As fraldas devem ser trocadas sempre que estiverem sujas ou molhadas, a cada 2 ou 3 horas.
- Lave bem as mãos antes de trocar a fralda e use lenços umedecidos ou água morna e algodão para limpar a região genital do bebê.
- Para evitar assaduras, é recomendável aplicar uma camada fina de pomada preventiva de assaduras na pele do bebê.

### 5. Contato físico

- O contato físico é importante para o desenvolvimento emocional e cognitivo do bebê.
- Os pais devem carregar o bebê em um sling ou canguru, sempre com a cabeça apoiada e a respiração livre.
- O bebê deve ser abraçado, acariciado e beijado para demonstrar afeto e segurança.



É importante lembrar que cada bebê é único e pode ter necessidades individuais, portanto, fique atento aos sinais do seu bebê e busque ajuda profissional sempre que necessário.



## 6. Cuidados com o umbigo

- O coto umbilical do bebê deve ser mantido limpo e seco até que caia naturalmente, em média após 7 a 10 dias.
- Evite cobrir o umbigo com fraldas ou roupas apertadas para permitir a circulação de ar e evitar irritações.
- Caso haja sinais de inflamação, como vermelhidão e mau cheiro, procure um profissional de saúde.

## 7. Saúde do bebê

- É importante que o bebê realize consultas periódicas com um pediatra para avaliar o seu desenvolvimento e saúde.
- Mantenha a vacinação em dia e evite exposição desnecessária a pessoas doentes.
- Observe e monitore a temperatura do bebê regularmente, principalmente nos primeiros meses de vida.

Com essas dicas e informações sobre os cuidados com o recém-nascido, vocês poderão se sentir mais seguros e confiantes para cuidar de seu bebê.



# PERÍODO NEONATAL



A chegada de um novo membro à família é uma experiência única e emocionante para todos os envolvidos. A jornada da gestante e do bebê é repleta de momentos marcantes e importantes para o desenvolvimento saudável da criança.

Neste momento, vamos falar sobre o período neonatal, que compreende os primeiros trinta dias de vida do bebê. Esse é um período de grandes mudanças e adaptações para o recém-nascido.

## O QUE ACONTECE NO PERÍODO NEONATAL?

O período neonatal é um momento de muitas transformações para o bebê. É quando ele começa a se adaptar ao ambiente externo e a desenvolver habilidades básicas, como a respiração, o controle da temperatura corporal e a alimentação.

Além disso, é importante destacar que o sistema imunológico do bebê ainda está em formação, e é considerado de extrema vulnerabilidade, o que o torna suscetível a infecções, exigindo cuidados especiais, inclusive vacinas específicas para este período<sup>5 14 67</sup>.



## COMO OS PAIS PODEM AJUDAR DURANTE O PERÍODO NEONATAL?

Os pais têm um papel fundamental na saúde e bem-estar do bebê durante o período neonatal. Eles podem ajudar o bebê de diversas maneiras, oferecendo amor, carinho e segurança.

É fundamental garantir que o bebê esteja recebendo uma alimentação adequada e estímulos para o seu desenvolvimento<sup>67</sup>.

Fique atenta ao tétano e coqueluche neonatal, pois é importante a prevenção através da mãe com a vacinação dTpa durante a gestação na 20<sup>a</sup> semana ou no puerpério (até 45 dias após o parto)<sup>52</sup>.



CASO SEU BEBÊ SEJA PREMATURO, VOCÊ SABIA QUE EXISTE UM CALENDÁRIO VACINAL FEITO PELA SBIM PARA O BEBÊ NESTA CONDIÇÃO?

SIM, EXISTE E SERÁ UM APOIO PARA VOCÊ CASO PRECISE, FRENTE A IMUNIZAÇÃO ADEQUADA QUANDO CONVERSAR COM SEU MÉDICO<sup>55</sup>.

MAIS INFORMAÇÕES



É relevante destacar também a necessidade de seguir as recomendações médicas, como as consultas de rotina, a vacinação e os cuidados com a higiene do bebê, pois é essencial estar atento aos sinais de possíveis problemas de saúde e buscar ajuda médica imediatamente, se necessário<sup>5 14 67</sup>.



## O QUE OS PAIS DEVEM ESPERAR DURANTE O PERÍODO NEONATAL?

Durante o período neonatal, os pais devem esperar muitas mudanças e desafios. O bebê estará se adaptando ao ambiente externo e desenvolvendo novas habilidades. É comum que o bebê acorde várias vezes durante a noite e que os pais precisem se ajustar a uma nova rotina. Com paciência, amor e dedicação, vocês passarão por esse período de transição de forma tranquila e saudável. Apesar dos desafios, esse é um momento de muita felicidade e gratidão.



Mãe, fique atenta, ao Vírus Sincicial Respiratório (VSR). Durante os 6 primeiros meses de vida do seu bebê, ele provoca infecção respiratória grave e pode evoluir de bronquiolites até pneumonias. Evite contato do bebê com visitas ou núcleo familiar com sintomas respiratórios e lembre-se: mantenha o ambiente arejado e higienizado e tenha o hábito de lavar as mãos ao manusear a criança para evitar o contágio. Importante: O aleitamento materno contribui para o fortalecimento do sistema imunológico<sup>69</sup>.



VOCÊ SABIA QUE NÃO É RECOMENDADO DAR LEITE DE VACA PARA BEBÊS COM MENOS DE 1 ANO DE IDADE?

É IMPORTANTE LEMBRAR QUE O LEITE DE VACA CONTÉM PROTEÍNAS E MINERAIS EM QUANTIDADES DIFERENTES DO LEITE MATERNO OU FÓRMULAS INFANTIS, O QUE PODE SOBRECARRREGAR OS RINS DO BEBÊ E AUMENTAR O RISCO DE ANEMIA. ALÉM DISSO, O SISTEMA DIGESTIVO DO BEBÊ AINDA NÃO ESTÁ TOTALMENTE DESENVOLVIDO PARA DIGERIR O LEITE DE VACA ADEQUADAMENTE<sup>15</sup>.

MAIS INFORMAÇÕES





# DESENVOLVIMENTO E ETAPAS DE CRESCIMENTO DA CRIANÇA<sup>15</sup>



Queridos pais,

Vocês estão prestes a embarcar em uma jornada maravilhosa e emocionante, acompanhando o desenvolvimento de seu tesouro mais precioso: seu filho ou filha.

O desenvolvimento infantil é um processo fascinante que começa desde o nascimento e continua até a adolescência. Mas não se preocupe, o Sistema de Saúde da Criança fornece uma referência útil para ajudá-los a acompanhar esse processo de perto.

Nos primeiros meses de vida, vocês irão testemunhar reflexos incríveis, como o apoio plantar, sucção e preensão palmar que desaparecem com o tempo.

E aos 2 meses, o sorriso social é irresistível e eles começam a seguir objetos com o olhar. Aos 4 meses, vocês irão se surpreender com a habilidade deles em prender voluntariamente objetos com as mãos.

Quando chega aos 6 meses, a criança inicia a noção de permanência do objeto e senta-se sem apoio.

Depois disso, é hora de engatinhar ou andar com apoio entre 9 meses e 1 ano, e finalmente, em torno de 1 ano, já estará andando sozinha!

# DESENVOLVIMENTO E ETAPAS DE CRESCIMENTO DA CRIANÇA<sup>15</sup>



Quando chegar aos 2 anos, vocês começarão a ouvir os primeiros nomes para objetos e a si mesma, reconhecendo-se no espelho e se divertindo muito com brincadeiras de faz de conta.

Dos 4 aos 6 anos, a criança é predominantemente egocêntrica, mas começa a compreender a importância dos amigos.

E quando passam dos 6 anos, vocês notarão que ela começa a pensar com lógica e que sua memória e habilidades linguísticas estão cada vez mais impressionantes. Sua autoimagem se desenvolve e afeta a autoestima, o que é muito importante para o seu bem-estar emocional.

Lembre-se de acompanhar atentamente o desenvolvimento da criança para detectar possíveis atrasos e buscar intervenção precoce, se necessário.

Mas, acima de tudo, aproveitem cada momento dessa incrível jornada e celebrem as conquistas de seu pequeno tesouro!

Em breve o bebê estará com vocês...



# COMO OS PAIS E A FAMÍLIA PODEM AJUDAR EM TODA ESSA JORNADA?



A família pode auxiliar no desenvolvimento da criança de diversas formas, como por exemplo<sup>14 15</sup>:

- **Estimular a interação social:** É importante que a criança tenha contato com outras pessoas, além dos pais, desde cedo. Isso ajuda a desenvolver habilidades sociais e emocionais. Programas de estimulação precoce e brincadeiras em grupo são boas opções.
- **Oferecer uma alimentação saudável:** A nutrição é fundamental para o desenvolvimento infantil. Ofereça uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, vitaminas e minerais. É importante lembrar que o leite materno é a melhor opção para o bebê até os seis meses de idade.
- **Estimular o desenvolvimento motor:** A prática de atividades físicas adequadas para a idade da criança estimula o desenvolvimento motor, a coordenação motora e o equilíbrio.
- **Estimular o desenvolvimento cognitivo:** Brincadeiras e atividades que estimulam o raciocínio, a memória e a concentração são importantes para o desenvolvimento cognitivo da criança. Jogos de montar, quebra-cabeças e jogos educativos são ótimas opções.



## COMO OS PAIS E A FAMÍLIA PODEM AJUDAR EM TODA ESSA JORNADA?

- **Proporcionar um ambiente seguro:** É importante que a casa seja um ambiente seguro para a criança. Instale protetores de tomada, evite deixar objetos cortantes ao alcance da criança e não permita que ela tenha acesso a produtos químicos.

Em resumo, é importante que a família esteja presente e atenta ao desenvolvimento da criança, oferecendo amor, cuidado e estímulo para que ela possa crescer e se desenvolver saudavelmente. Conversar com o pediatra e seguir suas orientações também é fundamental para garantir o bem-estar da criança.



VOCÊ SABIA QUE A UNICEF REALIZOU UM VÍDEO ABORDANDO CUIDADOS COM A CRIANÇA, NO DIA A DIA?

OPA SE FEZ! BEM INSTRUTIVO E PRÁTICO, ESTÁ NO LINK ABAIXO, BASTA CLICAR EM MAIS INFORMAÇÕES<sup>B</sup>. ESPERAMOS QUE GOSTE!

MAIS INFORMAÇÕES



# COMO OS PAIS E A FAMÍLIA PODEM AJUDAR EM TODA ESSA JORNADA?



VOCÊ SABIA QUE DOS 3 ANOS ATÉ A PUBERDADE A CRIANÇA DEVE CRESCER EM MÉDIA 4 CM POR ANO?

EXISTE UMA CALCULADORA ONLINE PARA VOCÊ ACOMPANHAR O CRESCIMENTO DA CRIANÇA E ASSIM, TIRAR AS DÚVIDAS COM O SEU PEDIATRA<sup>42</sup>.

MAIS INFORMAÇÕES



# IMUNIZAÇÃO INFANTIL



A imunização infantil é um importante tema de saúde pública, que visa prevenir doenças infecciosas em crianças por meio da aplicação de vacinas. As vacinas ajudam a proteger o sistema imunológico do bebê e a prevenir doenças graves, que podem levar a complicações e até mesmo à morte<sup>35 54 55</sup>.

Confira a seguir alguns tópicos relevantes e informações importantes sobre a imunização infantil:

## O QUE SÃO VACINAS?

As vacinas são substâncias que contêm microrganismos inativos ou fragmentos de microrganismos que estimulam o sistema imunológico a produzir anticorpos contra a doença. Quando a criança é exposta ao microrganismo real, o sistema imunológico já está preparado para lutar contra ele, o que ajuda a prevenir a infecção<sup>9</sup>.

## O QUE SABER SOBRE O CALENDÁRIO DE VACINAÇÃO?

O calendário de vacinação infantil é um documento elaborado pelo Ministério da Saúde que orienta a administração das vacinas de acordo com a idade da criança. O calendário é composto por diversas vacinas que devem ser aplicadas em diferentes idades e frequências, com o objetivo de garantir uma proteção eficaz e abrangente contra diversas doenças<sup>35 54</sup>.

## EFEITOS COLATERAIS DAS VACINAS?



Assim como qualquer medicamento, as vacinas podem causar alguns efeitos colaterais, como dor e vermelhidão no local da aplicação, febre, irritabilidade e outros sintomas leves. No entanto, os benefícios da imunização são muito maiores do que os possíveis efeitos colaterais, que são geralmente transitórios e de curta duração<sup>9</sup>.

## MITOS SOBRE VACINAS!

Infelizmente, ainda existem muitos mitos e informações falsas sobre as vacinas, que podem levar as pessoas a duvidar da eficácia e segurança da imunização infantil. Alguns dos mitos mais comuns incluem a ideia de que as doenças infecciosas são inofensivas e que a imunidade natural é suficiente para prevenir doenças<sup>9</sup>.

Existem doenças de progressão tão rápida, que se o bebê não estiver imunizado contra elas, o sistema imunológico não consegue eliminar sozinho a doença, levando à morte ou sequelas, exemplo disso são as meningites<sup>57</sup>.



## A IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA:

Com a pandemia de COVID-19, a imunização infantil se tornou ainda mais importante, pois ajuda a proteger as crianças de outras doenças infecciosas que podem afetar o sistema imunológico e aumentar o risco de complicações da COVID-19<sup>21 35</sup>.



Manter o calendário de vacinação infantil em dia é fundamental para proteger a saúde da criança e prevenir doenças graves. A imunização é uma das medidas mais importantes para garantir a saúde e o bem-estar dos pequenos.

**VALE LEMBRAR QUE A VACINAÇÃO É UM ATO DE CUIDADO NÃO APENAS COM O PRÓPRIO FILHO, MAS TAMBÉM COM A COMUNIDADE EM GERAL. AO SE IMUNIZAR, A CRIANÇA CONTRIBUI PARA A REDUÇÃO DA TRANSMISSÃO DE DOENÇAS E PROTEGE AQUELES QUE NÃO PODEM SER VACINADOS POR MOTIVOS DE SAÚDE<sup>9 21 35</sup>.**

MAIS INFORMAÇÕES



VOCÊ SABIA QUE A SBIM PUBLICOU UM LIVRO COM TUDO QUE VOCÊ SEMPRE QUISSA SOBRE IMUNIZAÇÃO<sup>9</sup> (LINK ACIMA) E UM OUTRO LIVRO ABORDANDO AS TANTAS CONTROVÉRSIAS DA IMUNIZAÇÃO RELACIONADA À PANDEMIA DO COVID-19<sup>21</sup> (LINK ABAIXO)?

SÃO INFORMAÇÕES SUPER IMPORTANTES E RELEVANTES PARA TODA POPULAÇÃO. VALE MUITO A PENA LER E COMPARTILHAR!

MAIS INFORMAÇÕES



Lembre-se de manter a caderneta de vacinação sempre atualizada e procurar um posto de saúde ou clínica de vacinação, em caso de dúvidas ou para agendar a aplicação das doses. A imunização é um direito da criança e uma responsabilidade dos pais e cuidadores, e se estende para toda família.





10

# PLANEJAMENTO FAMILIAR

---



# A JORNADA DA GESTANTE E DO BEBÊ É UMA ETAPA IMPORTANTE NA VIDA DE TODA FAMÍLIA.



É importante que os pais se preparem para o nascimento do bebê, para que possam desfrutar plenamente desta experiência.

Uma das maneiras de se preparar é planejar a família. Planejar a família significa organizar a vida familiar de modo a garantir que todos os membros da família tenham o que precisam para serem felizes e saudáveis<sup>15</sup>.

# ORGANIZAÇÃO FAMILIAR



Organizar a família envolve diversas tarefas, como estabelecer metas, definir prioridades, estabelecer horários, estabelecer responsabilidades, limites e regras. Estas tarefas ajudam a garantir que a família funcione de forma harmoniosa e que todos os membros da família sejam tratados de forma justa e equitativa<sup>15</sup>.

Além disso, planejar a família também envolve estabelecer um orçamento familiar. Estabelecer um orçamento familiar ajuda a garantir que a família tenha recursos suficientes para cobrir as despesas necessárias, como alimentação, saúde, educação e lazer<sup>15</sup>.





## MOMENTO DAS EMOÇÕES A IMPORTÂNCIA DA REDE DE APOIO

A jornada de uma gestante e de seu bebê é cheia de mudanças, novidades e até mesmo alguns desafios. Por isso, é essencial que as futuras mães saibam que não estão sozinhas nessa jornada. Então mamãe, crie uma rede de apoio para que possa contar com o auxílio de outras pessoas, compartilhar suas experiências, receber e oferecer conselhos<sup>15</sup>.

Uma rede de apoio pode incluir amigos, familiares, profissionais de saúde, grupos de apoio, entre outros, que possam oferecer apoio emocional. Esta rede de apoio pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade que muitas vezes acompanham a gravidez e o nascimento de um bebê<sup>16</sup>.

Desta forma, futuras mães e pais, saibam que existem muitos recursos disponíveis para ajudá-los a navegar por essa jornada.



# ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA



A jornada de uma gestante e do bebê é cheia de desafios e decisões importantes. Uma das áreas mais importantes para considerar é a questão financeira, pois o preparo para as despesas iniciais e para as despesas futuras será de grande relevância.

Aqui estão algumas dicas para ajudar vocês a se prepararem financeiramente para a chegada do bebê:

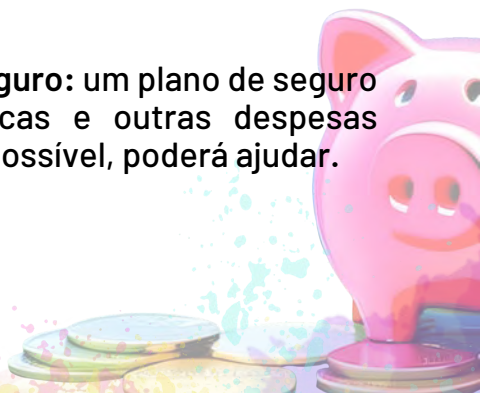
**1. Faça um orçamento:** realize um orçamento detalhado para ajudar a planejar as despesas iniciais e futuras. Isso inclui itens como roupas, fraldas, móveis, alimentação, cuidados médicos, seguros, educação, etc.

**2. Estabeleça uma reserva de emergência:** é importante ter uma reserva para cobrir despesas inesperadas.

**3. Considere os custos com outros cuidados infantis:** se você e seu parceiro trabalham, considere organizar esses custos adicionais ou até mesmo inesperados.

**4. Estabeleça um plano de poupança:** planejar um plano de poupança para ajudar a financiar a educação do seu filho, pode ser um grande suporte para o futuro.

**5. Estabeleça um plano de seguro:** um plano de seguro para cobrir despesas médicas e outras despesas relacionadas à saúde, se for possível, poderá ajudar.



## ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA



**6. Estabeleça um plano de aposentadoria:** para garantir que você e seu parceiro tenham um futuro financeiro seguro.

**7. Separe um orçamento para as vacinas:** Existem vacinas importantes que seu bebê precisa tomar desde o nascimento para estar protegido desde o início<sup>54</sup>.

**Então, esteja preparado financeiramente ou opte por alternativas como suporte da sua rede de apoio.**

Bons Exemplos são: chá de bebê, presente de padrinhos e avós destinados às vacinas e muitos outros itens importantes que necessitar.





## CUIDADOS DA IMUNIZAÇÃO DO NÚCLEO FAMILIAR

A imunização é uma das medidas mais importantes que a família pode adotar para proteger a saúde de todos os membros, especialmente das crianças e idosos. A vacinação não só previne doenças graves, como também ajuda a diminuir a transmissão de doenças e protege as pessoas mais vulneráveis<sup>9 21 35</sup>.

Neste tópico, vamos abordar a importância da imunização para todo o núcleo familiar e os benefícios que ela traz para a saúde de todos.



### POR QUE A IMUNIZAÇÃO É IMPORTANTE PARA TODA A FAMÍLIA?

A imunização é importante porque ajuda a prevenir doenças e protege não só o indivíduo que recebe a vacina, como também as pessoas ao seu redor. Quando um grande número de pessoas é imunizado, a transmissão de doenças diminui, tornando a comunidade mais segura para todos<sup>9 21</sup>.



## QUAIS SÃO AS VACINAS RECOMENDADAS PARA TODA A FAMÍLIA?

Existem diversas vacinas recomendadas para toda a família, incluindo a vacina contra a gripe, hepatite A e B, tríplice viral (sarampo, caxumba e rubéola), HPV, Covid, doença pneumocócica, meningocócica, entre outras. É importante que as pessoas consultem o calendário de vacinação e conversem com o médico para saber quais vacinas são indicadas para cada faixa etária<sup>9 21 35 56</sup>.

## COMO A FAMÍLIA PODE SE MANTER ATUALIZADA COM AS VACINAS RECOMENDADAS?

Para se manter atualizada com as vacinas recomendadas, a família pode consultar o calendário de vacinação e agendar as vacinas necessárias para cada membro da família. É importante também conversar com o médico para esclarecer dúvidas e receber orientações sobre a imunização.

## COMO A FAMÍLIA PODE AUXILIAR NA CAMPANHA DE VACINAÇÃO?

A família pode auxiliar na campanha de vacinação divulgando a importância da imunização para amigos, familiares e comunidade em geral. É importante também incentivar as pessoas a se vacinarem e auxiliar quem precisar de ajuda para se deslocar até os postos de vacinação.



# IMUNIZAÇÃO PARA TODOS



Concluindo então, a imunização é uma medida essencial para proteger a saúde de toda a família. É importante que cada membro se mantenha atualizado com as vacinas recomendadas e que a família incentive a comunidade a adotar a vacinação como uma prática de prevenção de doenças<sup>9 21 35</sup>.



VOCÊ SABIA QUE EXISTE UMA PROGRAMAÇÃO NACIONAL DE IMUNIZAÇÃO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE BRASILEIRO?

O PNI (PROGRAMA NACIONAL DE IMUNIZAÇÃO) É ESTÁ DISPONÍVEL PARA TODA POPULAÇÃO, ENTENDA COMO FUNCIONA UM DOS MAIORES PROGRAMAS DE VACINAÇÃO DO MUNDO (WWW.GOV.BR)<sup>35</sup>.

MAIS INFORMAÇÕES

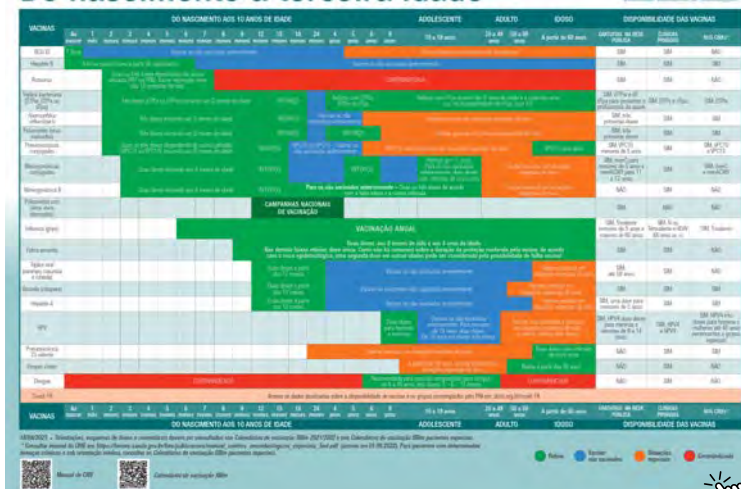


# IMUNIZAÇÃO PARA TODOS



Segue abaixo o Calendário da SBIm com toda a Jornada da Imunização do Nascimento até a Melhor idade<sup>56</sup>.

## CALENDÁRIO VACINAL SBIm 2022/2023 Do nascimento à terceira idade



Para mais esclarecimentos, converse com seu médico ou profissional da área da saúde, pois existem outros calendários específicos para cada perfil de paciente<sup>56</sup>.



11

# CURIOSIDADES PARA TODA FAMÍLIA

---



**A MAIORIA DOS  
BEBÊS NASCE  
COM OLHOS  
AZUIS OU  
CINZA-  
AZULADOS,  
MAS A COR  
FINAL DOS  
OLHOS PODE  
LEVAR ATÉ UM  
ANO PARA SE  
ESTABELEECER,  
DEVIDO À  
PRODUÇÃO DA  
MELANINA<sup>19</sup>.**



## CURIOSIDADES PARA TODA FAMÍLIA



- O bebê começa a ouvir sons no útero a partir da 18ª semana de gestação, e estudos mostram que a exposição a diferentes tipos de música pode influenciar o seu desenvolvimento cognitivo, mas sons calmos podem ser mais adequados e não muito próximos da barriga da mamãe, porque 70% do tempo o bebê está dormindo, e sim ele entende a voz dos pais, então converse com ele, isso vai ajudar a criar vínculo e acalmá-lo<sup>1</sup>.
- Na 14ª. semana de gestação, o paladar do bebê inicia o desenvolvimento, e o líquido amniótico, que envolve o bebê dentro do útero, é trocado a cada três horas. Isso significa que o bebê pode experimentar diferentes sabores de alimentos que a mãe ingere durante a gestação<sup>33</sup>.
- A primeira vez que o bebê mama no peito, ele geralmente consome uma substância chamada colostro, que é rico em anticorpos e nutrientes importantes para o sistema imunológico do bebê<sup>62</sup>.
- O cérebro do bebê é mais ativo durante o sono REM (Rapid Eye Movement), que é quando os sonhos ocorrem. Durante o sono REM, o bebê pode fazer movimentos com os olhos, rosto e membros<sup>36</sup>.

## CURIOSIDADES PARA TODA FAMÍLIA



- Os bebês têm um reflexo chamado de "mamada forte", que é quando eles agarram o mamilo da mãe com força para ajudar na amamentação, então para ajudá-lo nesta busca, toque sua bochecha que ele vai virar a cabeça, experimente, e posicione a mama da melhor forma para vocês<sup>58</sup>.
- Os bebês são capazes de reconhecer o cheiro da mãe desde o útero, e estudos mostram que o contato pele a pele entre a mãe e bebê pode ajudar a fortalecer o vínculo entre eles<sup>28</sup>.
- O coração do bebê começa a bater apenas três semanas após a concepção, e pode iniciar a partir do 16º dia de gestação, e você mamãe poderá ouvir as batidas deste coraçãozinho a partir da 5ª semana de gestação por meio do ultrassom<sup>18</sup>.
- Os bebês podem praticar o choro ainda no útero<sup>11</sup>.
- Os bebês nascem com cerca de 300 ossos, mas muitos deles acabam se fundindo ao longo do tempo e na idade adulta possuímos apenas 206<sup>23</sup>.
- As impressões digitais do bebê já estão sendo formadas no útero da mãe, por volta da 6ª a 13ª semana de gestação<sup>57</sup>.



## LIVROS SOBRE A JORNADA GESTACIONAL QUE PODEM INTERESSAR A TODA FAMÍLIA:

"O que Esperar Quando Você Está Esperando"  
Heidi Murkoff

"O livro que você gostaria que seus pais tivessem lido: (e seus filhos ficarão gratos por você ler)"  
Philippa Perry

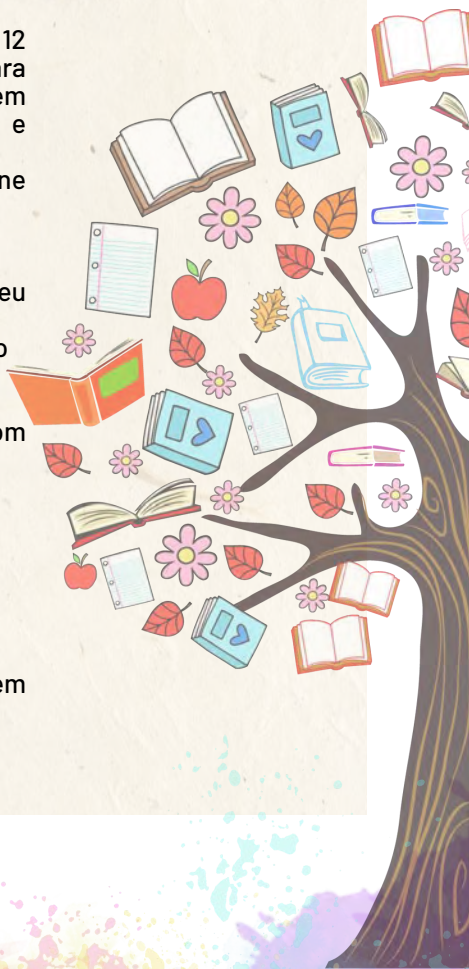
"O Cérebro da Criança: 12 estratégias revolucionárias para nutrir a mente em desenvolvimento do seu filho e ajudar sua família a prosperar"  
Daniel J. Siegel e Tina Payne Bryson

"Nana, nenê: como cuidar de seu bebê"  
Dr. Robert Bucknam e Gary Ezzo

"A maternidade e o encontro com a própria sombra"  
Laura Gutman

"O papai é pop"  
Marcos Piangers

"Crianças francesas não fazem manhã"  
Pamela Druckerman





12

**CONCLUINDO,  
PORÉM,  
A JORNADA  
CONTINUA**

---





**VOCÊS  
SÃO  
CAPAZES DE  
SUPERAR  
QUALQUER  
DESAFIO  
E DE  
CONSTRUIR  
UMA VIDA  
INCRÍVEL  
JUNTOS.**



A chegada de um bebê é um momento mágico e transformador na vida de uma família.

Mas, após a gestação, a jornada continua com novos desafios e descobertas.



Vocês podem se **sentir** sobrecarregados, cansados e até mesmo com **medo** do que está por vir.

Mas vocês são mais fortes do que imaginam.

Afinal, vocês já passaram por uma das **experiências** mais **incríveis** da vida humana: a **criação de um novo ser**.

Cada etapa do desenvolvimento do bebê pode trazer novas alegrias, surpresas e desafios.

E é **importante aproveitar cada momento** e se adaptar às mudanças da melhor maneira possível.

Busquem ajuda quando precisarem, compartilhem suas preocupações e **celebrem as pequenas conquistas**.

Lembre-se de que a **vida em família não é perfeita**, mas é cheia de amor e aprendizado.

Aproveitem cada momento **juntos**, desde os dias caóticos até os mais tranquilos e aconchegantes.

Cada um de vocês tem um papel fundamental na vida do outro e juntos **podem construir um futuro cheio de felicidade e realizações**. Sigam firme neste propósito!



**PARABÉNS PELA CHEGADA DO SEU BEBÊ E QUE A FELICIDADE E O AMOR ESTEJAM SEMPRE PRESENTES EM SUAS VIDAS!**



13

# REFERÊNCIAS

---



- 1 AB ABRIL. Mitos e verdades: O que os bebês realmente escutam dentro da barriga? Disponível em: <https://bebe.abril.com.br/desenvolvimento-infantil/mitos-e-verdades-o-que-os-bebes-realmente-escutam-dentro-da-barriga/>. Acesso em: 02 maio 2023.
- 2 ACOG. American College of Obstetricians and Gynecologists. A partner's guide to pregnancy, 2022. Disponível em: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/a-partners-guide-to-pregnancy>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 3 UNICEF Brasil. Aleitamento materno. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/aleitamento-materno>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 4 Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN). Além da nutrição. Disponível em: [http://abran.org.br/new/wp-content/uploads/2019/08/ALEM\\_DA\\_NUTRICA0.pdf](http://abran.org.br/new/wp-content/uploads/2019/08/ALEM_DA_NUTRICA0.pdf). Acesso em: 05 abril 2023.
- 5 AMERICAN ACADEMY OF PEDIATRICS AND AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Guidelines for Perinatal Care. 8th ed. Elk Grove Village, IL: American Academy of Pediatrics; 2017. Disponível em: <https://www.acog.org/clinical-information/physician-faqs/-/media/3a22e153b67446a6b31fb051e469187c.ashx>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 6 ÁREA DE MULHER. Quais são os tipos de parto? Disponível em: <https://areademulher.r7.com/maternidade/quais-sao-os-tipos-de-parto/>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 7 ASBAI. Alergias em gestantes podem e devem ser tratadas. Disponível em: <https://asbai.org.br/alergias-em-gestantes-podem-e-devem-ser-tratadas>. Acesso em: 01 fevereiro 2023.
- 8 BabyCenter Brasil Ltda. 10 passos para uma gravidez saudável [Internet]. São Paulo; c2023. Disponível em: <https://www.babycenter.com.br/a25008607/10-passos-para-uma-gravidez-saudavel>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 9 BALLALAI, Isabella; BRAVO, Flavia (Org.). SBIm - Sociedade Brasileira de Imunizações. Imunização: tudo o que você sempre quis saber. Rio de Janeiro: RMCOM, 2016. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/books/imunizacao-tudo-o-que-voce-sempre-quis-saber-200923.pdf>. Acesso em: 05 de abril 2023.
- 10 Bebê Abril Editora Ltda. Pré-natal psicológico: a importância de cuidar da saúde mental da gestante [Internet]. São Paulo; c2023. Disponível em: <https://bebe.abril.com.br/gravidez/pre-natal-psicologico-a-importancia-de-cuidar-da-saude-mental-da-gestante>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 11 Bebês. Crescer. Bebê pode praticar o choro antes mesmo de nascer, diz estudo. (2022, setembro). Disponível em: <https://revistacrescer.globo.com/Bebes/noticia/2022/09/bebe-pode-praticar-o-choro-antes-mesmo-de-nascer-diz-estudo.html>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 12 Brasil de Fato. Conheça as leis que garantem os direitos da gestante no país [online]. Disponível em: <https://www.brasildefato.com.br/2023/02/21/conheca-as-leis-que-garantem-os-direitos-da-gestante-no-pais>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 13 Brasil. Ministério da Saúde. Novembro Roxo. Brasil tem 340 instituições de saúde com o selo de qualidade. Iniciativa Hospital Amigo da Criança. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/novembro/brasil-tem-340-instituicoes-de-saude-com-o-selo-de-qualidade-iniciativa-hospital-amigo-da-crianca>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 14 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Atenção à saúde do recém-nascido: guia para os profissionais de saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. 2. ed. atual. - Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao\\_saude\\_recem\\_nascido\\_v1.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/atencao_saude_recem_nascido_v1.pdf). Acesso em: 05 abril 2023.
- 15 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2012. 272 p.: il. - (Cadernos de Atenção Básica, nº 33). Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude-crianca.crescimento\\_desenvolvimento.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude-crianca.crescimento_desenvolvimento.pdf). Acesso em: 05 abril 2023.
- 16 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde. Área Técnica de Saúde da Mulher. Parto, aborto e puerpério: assistência humanizada à mulher / Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde, Área Técnica de Saúde da Mulher. Brasília: Ministério da Saúde, 2001. Disponível em: [https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd04\\_13.pdf](https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cd04_13.pdf). Acesso em: 05 abril 2023.
- 17 Fiocruz. Cartilha do Aleitamento Materno - Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano. Disponível em: [https://rbhl.fiocruz.br/sites/rbhl.fiocruz.br/files/cartilhasmam\\_0.pdf](https://rbhl.fiocruz.br/sites/rbhl.fiocruz.br/files/cartilhasmam_0.pdf). Acesso em: 05 abril 2023.
- 18 Chaccur, P. (2019, fevereiro 17). UOL. VivaBem. Você sabia que o coração é o primeiro órgão que se forma no corpo humano? Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/colunas/paulo-chaccur/2019/02/17/voce-sabia-que-o-coracao-e-o-primeiro-orgao-que-se-forma-no-corpo-humano.htm>. Acesso em: 03 maio 2023.



- 19 CLÍNICA OFTALMOLÓGICA DR. BORGES. Cor dos olhos do bebê. Disponível em: <https://www.clinsborges.pt/cor-dos-olhos-bebe/>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 20 Coletivo Pink. Perguntas e respostas sobre a saúde da mulher [online]. Disponível em: <https://www.coletivopink.com/perguntas-e-respostas>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 21 SBIm - Sociedade Brasileira de Imunizações. Controvérsias em imunizações 2021 / organização Renato de Ávila Kfourir, - 1. ed. -- São Paulo : Segmento Farma Editores, 2022. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/books/controversias-imunizacoes-2021.pdf>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 22 Brasil. Ministério da Educação. Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares. Maternidade Clímério de Oliveira - UFBA. Dez passos para sucesso do aleitamento materno. Disponível em: <https://www.gov.br/ebserh/pt-br/hospitais-universitarios/regiao-nordeste/mco-ufba/comunicacao/acoes-e-campanhas/aleitamento/dez-passos-aleitamento.jpg/view>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 23 Diário de Biologia. Sabia que os bebês têm mais ossos que os adultos? (2014). Disponível em: <https://diariodebiologia.com/2014/10/sabia-que-os-bebes-tem-mais-ossos-que-os-adultos/>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 24 Direitos Brasil. Direitos trabalhistas da gestante [online]. Disponível em: <https://direitosbrasil.com/direitos-trabalhistas-da-gestante/>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 25 El Beitone P, Jiménez MF, Salcedo MM, Ayub AC, Cavalli RC, Duarte G. Nutrição durante a gravidez. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetricia (Febrasgo); 2018. (Protocolo Febrasgo - Obstetricia, nº 14/Comissão Nacional Especializada em Assistência Pré-Natal). Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/05/1096087/femina-2019-484-245-256.pdf>. Acesso em 5 de abril de 2023.
- 26 Freitas DX Advogados Associados. Princípio da paternidade responsável [Internet]. São Paulo; c2023. Disponível em: <https://daniellixavierfreitas.jusbrasil.com.br/noticias/144731896/principio-da-paternidade-responsavel>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 27 Mendes, Fernanda Savoi Diabetes Mellitus Gestacional: elaboração, adequação cultural e validação de material educativo para o auto cuidado de gestantes. Belo Horizonte/MG, 2019. Disponível em: [https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/E-BOOK\\_GUIA\\_DA\\_GESTANTE.COM.DMG.pdf](https://diabetes.org.br/wp-content/uploads/2021/05/E-BOOK_GUIA_DA_GESTANTE.COM.DMG.pdf). Acesso em: 05 abril 2023.
- 28 GUIA INFANTIL. O bebê reconhece o cheiro de sua mãe. Disponível em: <https://br.guiainfantil.com/blog/bebes-o-bebe-reconhece-o-cheiro-de-sua-mamae/>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 29 IBDFAM. Projeto garante escolha entre parto normal ou cesárea no SUS. Disponível em: <https://ibdfam.org.br/index.php/noticias/na-midia/17753/Projeto+garante+escolha+entre+parto+normal+ou+cesarea+no+SUS>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 30 Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). Câncer de mama [online]. Disponível em: <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/tipos/mama>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 31 Jaleko Educacional Ltda. Alterações fisiológicas da gravidez [Internet]. São Paulo; c2023. Disponível em: <https://blog.jaleko.com.br/alteracoes-fisiologicas-da-gravidez/>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 32 Jusbrasil. Os direitos trabalhistas da gestante [Internet]. c2018. Disponível em: <https://jus.com.br/artigos/66759/os-direitos-trabalhistas-da-gestante>. Espero ter ajudado! Se você tiver mais alguma dúvida, é só perguntar. Acesso em: 05 abril 2023.
- 33 MAEAS40. O bebê sente os sabores dos alimentos ainda na barriga. Disponível em: <https://maeas40.com.br/filhos/o-bebe-sente-os-sabores-dos-alimentos-ainda-na-barriga/>. Acesso em: 02 maio 2023.
- 34 Brasil. Ministério da Saúde. Cartilha gestante - gravidez saudável [Internet]. Brasília (DF): Ministério da Saúde; 2011. Disponível em: <https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/CartilhaGestanteGravidezSaudavel.pdf>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 35 Brasil. Ministério da Saúde. PNI: entenda como funciona um dos maiores programas de vacinação do mundo. Disponível em: <https://www.gov.br/sau.gov.br/pt-br/assuntos/noticias/2022/agosto/pni-entenda-como-funciona-um-dos-maiores-programas-de-vacinacao-do-mundo>. Acesso em: 02 maio 2023.
- 36 OLIVEIRA, Kelly Marques. Pediatria Descomplicada. Entenda como funciona o sono do bebê, 16 mar. 2015. Disponível em: <https://pediatriadescomplicada.com.br/2015/03/16/entenda-como-funciona-o-sono-do-bebe/>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 37 Onsalus Brasil. Sinais de alerta na gravidez [online]. Disponível em: <https://onsalus.com.br/sinais-de-alerta-na-gravidez-22.html>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 38 PEREIRA, Priscila Krauss; LOVISI, Giovanni Marcos. Prevalência da depressão gestacional e fatores associados. Arch. Clin. Psychiatry (São Paulo), São Paulo, v. 35, n. 4, p. 146-153, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0101-60832008000400004>. Acesso em: 01 maio 2023.



- 39 Pfizer. Anemia care - FerroPriva | Anemia care. Disponível em: <https://www.anemiacare.com.br/anemia-ferropriva>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 40 Pfizer. App Minhas Vacinas. Disponível em: <https://www.pfizerpro.com.br/areas-terapeuticas/vacinas/para-seu-paciente/app-minhas-vacinas>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 41 Pfizer. Dermatite atópica. Disponível em: <https://www.pfizer.com.br/dermatite/sobre-dermatite-atopica#ilvxx>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 42 PODER CRESCER. Orientação sobre crescimento. Disponível em: <https://orientacaosobrecrecimento.podercrescer.com.br/#/>. Acesso em: 02 maio 2023.
- 43 Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas. Manual de gestação de alto risco [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Ações Programáticas. Brasília: Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: [https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2022/03/manual\\_gestacao\\_alto\\_risco.pdf](https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/wp-content/uploads/2022/03/manual_gestacao_alto_risco.pdf). Acesso em: 01 maio 2023.
- 44 Portal Padrão UFMA. Desembale menos e descasque mais: estudo analisa efeitos do consumo de alimentos ultraprocessados em adultos. Universidade Federal do Maranhão, 2022. Disponível em: <https://portalpadrao.ufma.br/site/noticias/desembale-menos-e-descasque-mais-estudo-analisa-efeitos-do-consumo-de-alimentos-ultraprocessados-em-adultos>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 45 PSICANÁLISE CLÍNICA. Baby Blues: significado, sintomas, tradução. Disponível em: <https://www.psicanaliseclinica.com/baby-blues/>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 46 Psicólogo.com.br - Psicologia Online e Terapia Online com Psicólogos Credenciados pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP). Bem-estar na gravidez e saúde emocional [online]. Disponível em: <https://www.psicologo.com.br/blog/bem-esta-gravidez-saude-emocional/>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 47 PSIQUIATRIA PAULISTA. Depressão na gravidez: quais os sintomas e o que fazer. Disponível em: <https://psiquiatriapaulista.com.br/depressao-gravidez/>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 48 Sanar Medicina Ltda. Fisiologia da gestação [Internet]. São Paulo; c2023. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/fisiologia-da-gestacao>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 49 SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Partos"; Brasil Escola. Disponível em: <https://brasile Escola.uol.com.br/biologia/partos.htm>. Acesso em: 01 de maio de 2023.
- 50 Saúde Amanhã. Fiocruz. OMS divulga novas recomendações para grávidas [online]. Disponível em: <https://saudeamanha.fiocruz.br/oms-divulga-novas-recomendacoes-para-gravidas/#.ZCSb28rMJPZ>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 51 Brasil. Ministério da Saúde. IHAC. Saúde da criança - Ações, programas e iniciativas. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/acoes-programas-e-iniciativas>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 52 SBIm - Sociedade Brasileira de Imunizações. Calendário de vacinação da gestante [online]. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-gestante.pdf>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 53 Sociedade Brasileira de Dermatologia. O que está liberado e proibido na gravidez? Disponível em: <https://www.sbd.org.br/o-que-esta-liberado-e-proibido-na-gravidez/>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 54 SBIm. Sociedade Brasileira de Imunizações. Calendário de vacinação do nascimento a terceira idade. Disponível em: <https://www.sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-0-100-2022-2023.pdf>. Acesso em: 02 maio 2023.
- 55 SBIm - Sociedade Brasileira de Imunizações. Calendário vacinal do prematuro. Disponível em: <https://sbim.org.br/images/calendarios/calend-sbim-prematuro.pdf>. Acesso em: 02 maio 2023
- 56 SBIm - Sociedade Brasileira de Imunizações. Calendários de Vacinação. Disponível em: <https://sbim.org.br/calendarios-de-vacinacao>. Acesso em: 02 maio 2023.
- 57 Sociedade Brasileira de Imunologia. Impressões digitais. Disponível em: <https://sbi.org.br/sblogi/impressoes-digitais/>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 58 SOU MAMÃE. Os reflexos do recém-nascido. Disponível em: <https://soumamae.com.br/reflexos-recem-nascido/>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 59 STEEN, Mary; FRANCISCO, Adriana Amorim. Bem-estar e saúde mental materna. Acta Paulista de Enfermagem, São Paulo, v. 32, n. 4, p. 1-2, jul./ago. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201900049>. Acesso em: 03 maio 2023.



- 60** Dagher RK, Bruckheim HE, Cope LJ, Edwards E, White DB. Perinatal Depression: Challenges and Opportunities. *J Womens Health (Larchmt)*. 2021 Feb;30 (2): 154-159. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33156730/>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 61** Tua Saúde. O que levar para a maternidade. Disponível em: <https://www.tuasauade.com/o-que-levar-para-a-maternidade/>. Acesso em: 21 abril 2023.
- 62** Tua Saúde. Colostro: o que é, para que serve e composição nutricional. Disponível em: <https://www.tuasauade.com/colostro/>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 63** Tua Saúde. Conheça as diferenças e saiba porque escolher parto normal ou cesárea. Disponível em: <https://www.tuasauade.com/conheca-as-diferencas-e-saiba-porque-escolher-parto-normal-ou-cesarea/>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 64** UNIMED FORTALEZA. 7 dúvidas sobre parto normal e cesárea. Disponível em: <https://www.unimedfortaleza.com.br/blog/mamae-e-bebe/7-duvidas-sobre-parto-normal-e-cesarea>. Acesso em: 01 maio 2023.
- 65** Vitat Dermatologia e Estética Avançada. Pele na gravidez [online]. Disponível em: <https://vitat.com.br/pele-na-gravidez/>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 66** World Health Organization (WHO). WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience [Internet]. Geneva: WHO; 2016. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/250800/WHO-RHR-16.12-por.pdf>. Acesso em: 05 abril 2023.
- 67** World Health Organization (WHO). Newborns: improving survival and wellbeing. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/newborns-reducing-mortality>. Acesso em: 21 abril 2023.
- 68** Van Niel MS, Payne JL. Perinatal depression: A review. *Cleve Clin J Med*. 2020 May; 87 (5): 273-277. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32357982/>. Acesso em: 03 maio 2023.
- 69** Diário do Pará. Virus sincicial é a principal causa de internações de crianças. Disponível em: [https://urldefense.com/v3/\\_\\_\\_https://diariodopara.dol.com.br/encartes/dr-responde/virus-sincicial-e-a-principal-causa-de-internacoes-de-criancas-5754/\\_\\_\\_!!H9nue0sQ18qnVKXfvVQEBmoZudaklgz22hyOS8W\\_ZUHS5Zjneq1Z7z6YsKYiA4WF2V\\_tx2Kb-SAMihNZrtStH99KqwsNtVtkaBVS](https://urldefense.com/v3/___https://diariodopara.dol.com.br/encartes/dr-responde/virus-sincicial-e-a-principal-causa-de-internacoes-de-criancas-5754/___!!H9nue0sQ18qnVKXfvVQEBmoZudaklgz22hyOS8W_ZUHS5Zjneq1Z7z6YsKYiA4WF2V_tx2Kb-SAMihNZrtStH99KqwsNtVtkaBVS). Acesso em: 22 maio de 2023.
- A** DICASTRO, Vitor. Os signos lavando a mão. Facebook, 19 novembro 2021 [vídeo]. Disponível em: <https://www.facebook.com/dicastrovitor/videos/os-signos-lavando-a-m%C3%A3o-uma-lava-outra-a-convite-da-pfizerbrasil-t%C3%B4-aqui-para-mos/1122089271948341/>. Acesso em: 18 maio 2023.
- B** UNICEF BRASIL. É assim que você protege seus filhos | Semana Mundial de Imunização 2019 [vídeo]. Youtube, 24 abril 2019. Disponível em: <https://youtu.be/93Py90FdIE0>. Acesso em: 18 maio 2023.
- C** Carol Borba. Exercícios para GRÁVIDAS em casa - Corpo Todo - Carol Borba [vídeo]. Youtube, 16 junho 2022. Disponível em: [https://youtu.be/3RssxPFS\\_lo](https://youtu.be/3RssxPFS_lo). Acesso em: 20 maio 2023.
- D** Neurologia e Psiquiatria. Quem tá GRÁVIDA pode tomar ANTIDEPRESSIVO? Entenda sobre DEPRESSÃO na gravidez [vídeo]! Youtube, 29 abril 2022. Disponível em: [https://youtu.be/CjSExV-r7\\_A](https://youtu.be/CjSExV-r7_A). Acesso em: 18 maio 2023.



Copyright Laboratórios Pfizer.  
Todos os direitos reservados.  
Material de distribuição a todos os públicos.

PP-UNP-BRA-3207

**Fale Pfizer**  
**0800-7701575**  
[www.pfizer.com.br](http://www.pfizer.com.br)

