

# CADERNETA DE SAÚDE DA CRIANÇA

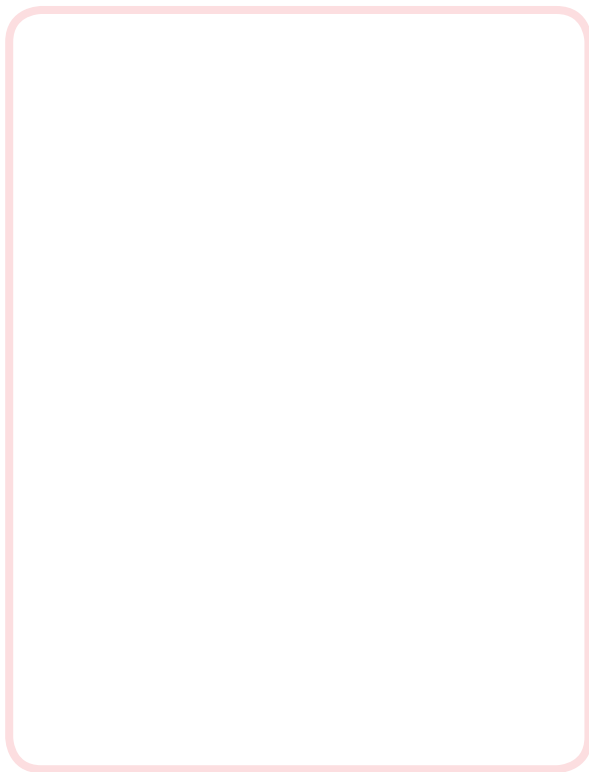


PASSAPORTE DA CIDADANIA



Ministério da Saúde

**ESTE É O MEU PÉ!**



**ESTE É O DEDO DA MINHA MÃE!**



# IDENTIFICAÇÃO



Nome da criança: \_\_\_\_\_

Data de nascimento: \_\_\_ / \_\_\_ / \_\_\_ Local de nascimento: \_\_\_\_\_

Nome da mãe: \_\_\_\_\_

Nome do pai: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Ponto de referência: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Raça/cor:                    ( ) Branca            ( ) Preta            ( ) Amarela  
                                  ( ) Parda            ( ) Indígena

Unidade Básica de Referência: \_\_\_\_\_

Nº do Prontuário na UBS: \_\_\_\_\_

Nº da Declaração de Nascido Vivo: \_\_\_\_\_

Nº do Registro Civil de Nascimento: \_\_\_\_\_

Nº do Cartão do SUS: \_\_\_\_\_

# MUDANÇA DE ENDEREÇO

- Endereço:

Ponto de Referência: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Unidade Básica de Referência: \_\_\_\_\_

- Endereço:

Ponto de Referência: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Unidade Básica de Referência: \_\_\_\_\_

- Endereço:

Ponto de Referência: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Unidade Básica de Referência: \_\_\_\_\_

- Endereço:

Ponto de Referência: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ CEP: \_\_\_\_\_

Cidade: \_\_\_\_\_ Estado: \_\_\_\_\_

Unidade Básica de Referência: \_\_\_\_\_

# PARABÉNS! ACABA DE NASCER UM CIDADÃO BRASILEIRO.

Esta é a Caderneta de Saúde da Criança, um documento importante para acompanhar a saúde, o crescimento e o desenvolvimento de seu filho ou filha.

Ela irá ajudar a sua família e os profissionais de saúde nos cuidados com a criança e contém informações sobre:

- A saúde de seu bebê no momento do nascimento.
- O crescimento e o desenvolvimento de sua criança na infância.
- As vacinas do Calendário Básico de Vacinação, que protegem as crianças de muitas doenças.

- ▶ Leve sempre a criança com a Caderneta de Saúde aos serviços de saúde e em todas as campanhas de vacinação.
- ▶ Converse com o profissional de saúde, tire suas dúvidas e peça orientações para que seu filho ou filha cresça e se desenvolva bem.



**SOLICITE AO PROFISSIONAL DE SAÚDE QUE PREENCHA A CADERNETA DE SAÚDE.**

**ESSE É UM DIREITO DA FAMÍLIA E DA CRIANÇA.**

# REGISTRO CIVIL DE NASCIMENTO

No Brasil, toda criança já nasce com direito a ter um Registro Civil de Nascimento. Nos serviços públicos, como escolas, centros de saúde, hospitais, é freqüente a solicitação desse documento.

Para que os direitos da criança possam ser garantidos desde os primeiros dias de vida, todos os brasileiros devem ser registrados logo após o nascimento.

## **Você sabe o que fazer para registrar seu bebê?**

O Registro Civil de Nascimento é gratuito para todos os brasileiros. É de graça também a primeira certidão de nascimento. Essa gratuidade é garantida pela Lei nº 9.534/97.

### **Você pode registrar seu bebê na maternidade onde ele nasceu.**

Se não existir o serviço de Registro Civil na maternidade, é só comparecer ao Cartório de Registro Civil da comarca onde a criança nasceu ou da comarca onde a família mora.

## **Quer saber o que é preciso fazer?**

Pais casados devem levar:

- A via amarela da Declaração de Nascido Vivo (DNV), fornecida pelo hospital.
- Certidão de Casamento.

É necessária a presença do pai ou da mãe.

Pais não casados devem levar:

- A via amarela da Declaração de Nascido Vivo (DNV), fornecida pelo hospital.
- Um documento de identidade (que tenha foto e válido em todo o território nacional).

É necessária a presença do pai e da mãe.

Se o pai não puder ir junto, a mãe só poderá fazer o registro civil com o nome paterno se tiver uma procuração pública do pai para isso. Se a mãe não tiver essa procuração, ela pode fazer o registro em seu nome apenas e, a qualquer tempo, o pai pode comparecer ao cartório para registrar a paternidade.

**Quando a criança não nasceu no hospital** e não tem a Declaração de Nascido Vivo, os pais devem fazer o registro civil acompanhados por duas testemunhas maiores de idade que confirmem a gravidez e o parto.

**Os pais que são menores de 16 anos** e não emancipados deverão comparecer ao cartório para fazer o registro acompanhados dos avós da criança.

**Os pais que não são registrados** primeiro precisam se registrar para depois registrar o filho ou a filha.



## SÃO DIREITOS DA CRIANÇA

- Ser registrada gratuitamente.
- Ser amamentada.
- Realizar o teste do pezinho.
- Ter acesso a serviços de saúde de qualidade.
- Ter acesso à escola pública e gratuita perto do lugar onde mora.
- Receber gratuitamente as vacinas indicadas no calendário básico de vacinação.
- Ter acesso à alimentação adequada e ser acompanhada em seu crescimento e desenvolvimento.
- Ser acompanhada pelos pais durante a internação em hospitais.
- Viver num lugar limpo, ensolarado e arejado.
- Ter oportunidade de brincar e aprender.
- Viver em ambiente afetuoso e sem violência.



**A família, a comunidade e o governo, juntos, devem ajudar a garantir esses direitos.**



## SÃO DIREITOS DOS PAIS

### A MÃE TEM DIREITO A:

- Ter acompanhante de sua escolha no parto.
- Ter a criança ao seu lado em alojamento conjunto e amamentá-la.
- Receber orientações sobre a amamentação e suas vantagens.
- No momento da alta, receber orientações sobre quando e onde deverá fazer a consulta de pós-parto e do acompanhamento do bebê.
- Licença-maternidade de 120 dias.
- Estabilidade no emprego até cinco meses após o parto.
- Dois períodos de meia hora por dia, durante a jornada de trabalho, para amamentar seu bebê até os seis meses.

### O PAI TEM DIREITO A:

- Acompanhar a mãe durante o trabalho de parto, parto e no período pós-parto.
- Na época do parto, ser reconhecido como pai e não como “visita” nos serviços de saúde, com direito de estar com o bebê e a mãe na maternidade, em qualquer horário.
- Licença-paternidade de cinco dias.



## Dados sobre gravidez, parto e puerpério

Pré-natal iniciou no: ( ) 1º trimestre ( ) 2º trimestre ( ) 3º trimestre

Número de consultas do pré-natal: \_\_\_\_\_

Gravidez: ( ) simples ( ) múltipla \_\_\_\_\_

Sorologias realizadas no pré-natal para os agravos (em CID 10):

**Z21\*:** ( ) Não realizada ( ) Normal ( ) Alterada

Trim. 1º ( ) 2º ( ) 3º ( )

**A53:** ( ) Não realizada ( ) Normal ( ) Alterada

Trim. 1º ( ) 2º ( ) 3º ( )

**B18:** ( ) Não realizada ( ) Normal ( ) Alterada

Trim. 1º ( ) 2º ( ) 3º ( )

**B58:** ( ) Não realizada ( ) Normal ( ) Alterada

Trim. 1º ( ) 2º ( ) 3º ( )

\*Anotação de acordo com a CID 10.

Sorologias maternas realizadas ainda na maternidade para os agravos (em CID 10):

**Z21:** ( ) Não realizada ( ) Normal ( ) Alterada

**A53:** ( ) Não realizada ( ) Normal ( ) Alterada

Outros agravos (CID 10): \_\_\_\_\_

Conduta: \_\_\_\_\_

Intercorrências clínicas da gravidez, parto e puerpério: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Imunização: ( ) Esquema completo  
(Dupla Adulto) ( ) Esquema incompleto  
( ) Não realizou  
( ) Sem informação

Suplementações de ferro: ( ) Sim  
( ) Não realizou  
( ) Sem informação

Megadose de vitamina A ( ) Sim  
no pós-parto imediato ( ) Não  
ainda na maternidade ( ) Sem informação

Para quem reside em áreas endêmicas: Nordeste e Minas Gerais (região norte do Estado, Vale do Jequitinhonha e Vale do Mucuri).

Tipo de parto: ( ) Normal ( ) Fórceps  
( ) Cesáreo  
Indicação: \_\_\_\_\_

Parto realizado: ( ) Hospital/clínica ( ) Domicílio  
( ) Casa de parto ( ) Outro \_\_\_\_\_

Profissional que assistiu o recém-nascido (RN):

( ) Pediatra ( ) Enfermeira  
( ) Parteira ( ) Outro \_\_\_\_\_

## Dados do nascimento

Nascido às \_\_\_\_\_ h, do dia \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Maternidade/UF: \_\_\_\_\_

Peso ao nascer: \_\_\_\_\_ g Comprimento ao nascer: \_\_\_\_\_ cm

Perímetro cefálico: \_\_\_\_\_ cm Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

Apgar: 1º min: \_\_\_\_\_ 5º min: \_\_\_\_\_

Idade gestacional: \_\_\_\_\_ semanas \_\_\_\_\_ dias

Tipagem sanguínea do RN: \_\_\_\_\_ Mãe: \_\_\_\_\_

Peso na alta: \_\_\_\_\_ g Data da alta: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

### Triagem neonatal:

Sinal de Ortolani: ( ) Negativo ( ) Positivo Conduta: \_\_\_\_\_

Teste do reflexo vermelho: ( ) Normal ( ) Alterado Conduta: \_\_\_\_\_

Teste do pezinho: ( ) Não ( ) Sim Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Resultados: \_\_\_\_\_

Fenilcetonúria ( ) Normal ( ) Alterado

Hipotireodismo ( ) Normal ( ) Alterado

Anemia falciforme ( ) Normal ( ) Alterado

Outros \_\_\_\_\_

Triagem auditiva: ( ) Não ( ) Sim Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Testes realizados: PEATE\* ( ) EOA\*\* ( )

Resultado: OD \_\_\_\_\_ OE \_\_\_\_\_ (normal/alterado)

Conduta: \_\_\_\_\_

\*PEATE – Potencial Evocado Auditivo de Tronco Encefálico \*\*EOA – Emissões Otoacústicas

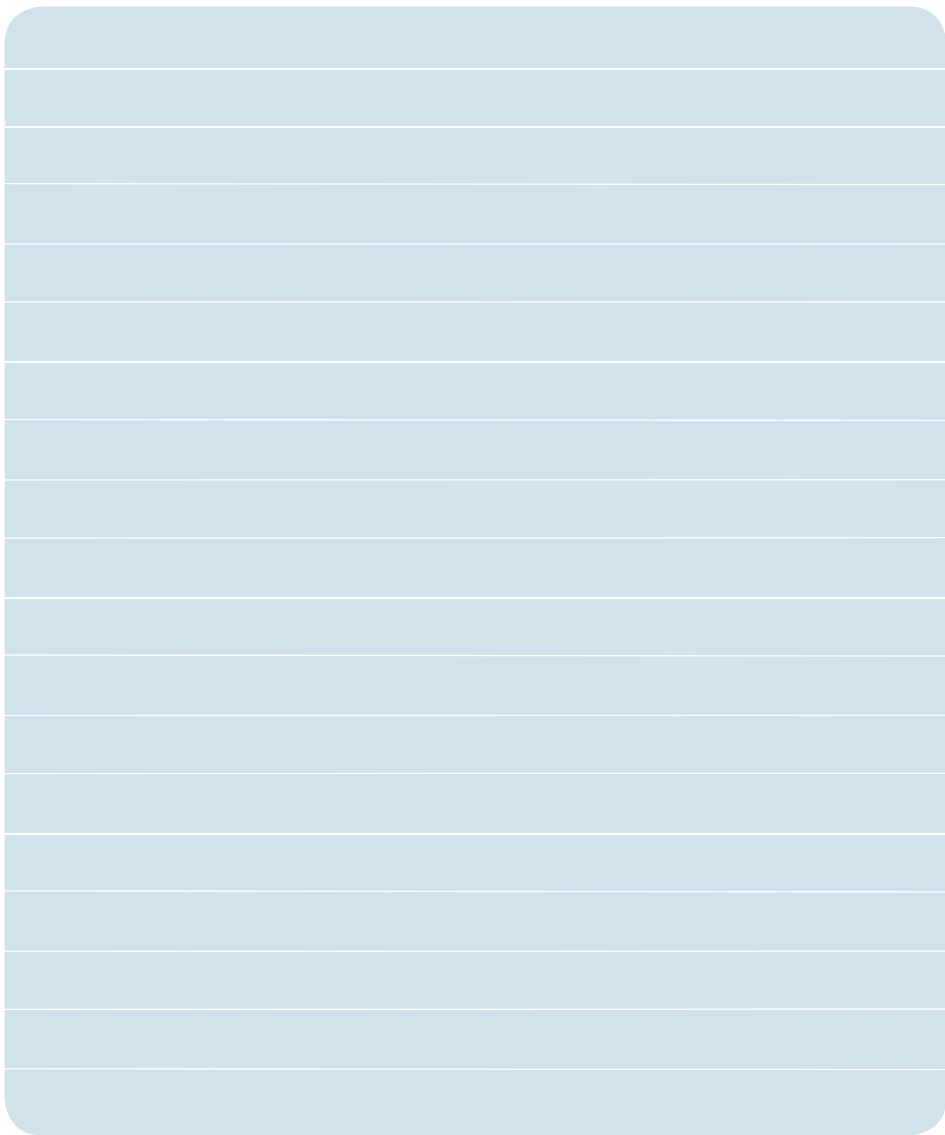
**Alimentação na alta:** ( ) Aleitamento materno

( ) Aleitamento misto

( ) Artificial

Este espaço é reservado para anotações dos problemas que o bebê tiver apresentado ainda na maternidade (diagnósticos, resultados de exames, tratamentos realizados, condições de alta e recomendações ao profissional de saúde para acompanhamento da criança).

**Peça sempre ao profissional de saúde que anote os dados importantes.**



# AMAMENTANDO SEU BEBÊ

Você já deve ter ouvido falar sobre as vantagens do leite materno.

Para começar, o leite materno é completo. Isso significa que, até os 6 meses, seu bebê **não precisa de nenhum outro alimento** (chá, suco, água ou outro leite). Depois dos 6 meses, a amamentação deverá ser complementada com outros alimentos. Você pode continuar amamentando até 2 anos ou mais.

O leite materno funciona como uma verdadeira vacina, protegendo a criança de muitas doenças.

Além disso, é limpo, está sempre pronto e quentinho. Isso sem falar que a amamentação favorece um contato mais íntimo entre a mãe e o bebê.

Por isso é importante que você **AMAMENTE SEU BEBÊ**. Quanto mais tempo seu bebê mamar no peito, melhor para ele e para você.

## A AMAMENTAÇÃO também traz muitos benefícios para a mãe:

- Reduz o peso mais rapidamente após o parto.
- Ajuda o útero a recuperar seu tamanho normal, diminuindo o risco de hemorragia e de anemia após o parto.
- Reduz o risco de diabetes.
- Reduz o risco de câncer de mama.

Se você tiver excesso de leite, pode doá-lo a um Banco de Leite Humano e ajudar outros bebês que necessitam de leite materno. Informe-se na sua maternidade ou procure a Unidade mais perto da sua casa. Fale conosco: [www.redeblh.fiocruz.br](http://www.redeblh.fiocruz.br).



# COMO TORNAR A AMAMENTAÇÃO MAIS TRANQUÍLA E PRAZEROSA

Nos primeiros meses, o bebê ainda não tem um horário para mamar. Dê o peito ao seu filho sempre que ele quiser. Com o tempo, ele vai fazendo seu horário de mamadas.

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

- A melhor posição para amamentar é aquela em que você e o seu bebê se sentirem mais confortáveis. Não se apresse, deixe o bebê sentir o prazer e o conforto do contato com seu corpo.
- O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, bem apoiado e com os braços livres.
- A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo. Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca.
- Quando o bebê pega bem o peito, o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e aparece mais aréola (parte escura em volta do mamilo) na parte de cima da boca do que na parte de baixo.



- Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado. Deixe-o mamar até que fique satisfeito. Espere que ele esvazie bem a mama e então ofereça a outra, se ele quiser.
- O leite do fim da mamada tem mais gordura e por isso mata a fome do bebê e faz com que ele ganhe mais peso.
- Na primeira mama, o bebê suga com mais força porque está com mais fome e assim esvazia melhor essa mama. Por isso, sempre comece com aquela que terminou a última mamada, para que o bebê tenha a oportunidade de esvaziar bem as duas mamas, o que é importante para a mãe ter bastante leite.
- Quando o bebê, após mamar, não solta o bico do peito, você pode ajudar, colocando o dedo mínimo no canto da boca, entre as gengivas, para que ele solte o mamilo sem machucá-lo.
- Depois da mamada, coloque o bebê em pé, encostado no seu ombro para que ele possa arrotar.
- Sugar o peito é um excelente exercício para o desenvolvimento da face da criança, ajuda a ter dentes bonitos, a desenvolver a fala e a ter uma boa respiração.
- Não há necessidade de usar mamadeiras e chupetas, que podem mudar a forma como a criança mama. Muitos bebês passam a não querer mais mamar no peito, além disso, podem causar doenças, problemas na dentição e na fala.

**Cuide-se bem! É importante para você e para o seu bebê. Evite bebidas alcoólicas e cigarro. Os remédios que a mãe toma podem passar para a criança, por isso só se deve tomar medicamentos com orientação médica. Se precisar usar método para evitar gravidez, procure o serviço de saúde.**



# DIFICULDADES NA AMAMENTAÇÃO

## **Rachaduras no bico do seio:**

- As rachaduras aparecem quando a criança não está pegando bem no peito da mãe.
- Se a pega do bebê não estiver correta, procure corrigi-la.
- Se o peito estiver muito cheio, tornando a mamada difícil, retire um pouco do leite antes, para ajudar o bebê a mamar.
- Se não houver melhora, procure ajuda num serviço de saúde.

## **Seios empedrados:**

- Quando isso acontece, é preciso esvaziar bem os seios.
- Não deixe de amamentar, ao contrário, amamente com frequência, sem horários fixos, inclusive à noite.
- Retire um pouco de leite antes de dar de mamar, para amolecer a mama e facilitar para o bebê pegar o peito.
- Se houver piora, procure ajuda num serviço de saúde.

## **Pouco leite:**

- Para manter sempre uma boa quantidade de leite, amamente com frequência, deixando o bebê esvaziar bem o peito na mamada. Quanto mais o bebê suga, mais leite a mãe produz.
- Não precisa oferecer outro alimento (água, chá, suco ou leite).
- Se o bebê dorme bem e está ganhando peso, o leite não está sendo pouco.

## Leite fraco:

- Não existe leite fraco! Todo leite materno é forte e bom. A cor do leite pode variar, mas ele nunca é fraco.
- Nem todo choro do bebê é de fome. A criança chora quando quer aconchego, quando tem cólicas ou sente algum desconforto.
- Sabendo disso, não deixe que idéias falsas atrapalhem a amamentação.

**Acredite que você é capaz de amamentar seu filho nos primeiros seis meses só com o seu leite.**

Procure conversar com outras mulheres (amigas, vizinhas, parentes, etc.) que amamentaram bem e durante bastante tempo seus bebês. A experiência delas pode ajudá-la.

Em caso de dificuldades, procure orientação no serviço de saúde.



# OS PRIMEIROS DIAS DE VIDA

## Observando, cuidando e conhecendo.

- O bebê deve ser bem acolhido para se sentir protegido.
- Não tenha medo de pegá-lo no colo, aproxime-o do seu corpo, apoiando seu pescoço e sua cabeça. Converse, cante, acaricie, embale, abrace, brinque com sua criança.
- No início da vida, o bebê dorme bastante. Para garantir um sono tranquilo e sem risco de sufocação, ele não deve dormir com outra pessoa na cama. É bom que o berço fique em lugar tranquilo e arejado.
- O bebê nunca deve dormir de barriga para baixo (de bruços). Recomenda-se que ele durma de barriga para cima. Cuide para que a boca e o nariz não fiquem cobertos. Para aquecê-lo, é preferível agasalhá-lo com mais roupas do que cobri-lo com muitas cobertas.
- Nos primeiros dias, o bebê pode perder um pouco de peso, mas, por volta do décimo dia, já recupera seu peso de nascimento.
- O banho deve ser dado desde os primeiros dias numa banheira ou numa bacia com água morna e sabonete neutro. Para evitar queimaduras no bebê, sempre verifique a temperatura da água antes de colocá-lo no banho.



- Enxugue-o rápido para que ele não sinta frio, não esquecendo de secar bem as dobrinhas e o umbigo.
- A presença de pus ou de vermelhidão ao redor do umbigo sugere infecção e deve ser avaliada pelo profissional de saúde.
- O coto do umbigo costuma cair até o fim da segunda semana de vida.
- Para limpar a região do umbigo, só use álcool a 70.
- Não se deve usar faixas, moedas ou qualquer outra coisa sobre o umbigo.
- No momento das trocas, observe a pele de seu bebê. A presença da cor amarelada na pele significa icterícia. Quando ela aparece nas primeiras 24 horas de vida, quando o tom amarelado se torna muito intenso, ou, ainda, quando ele se espalha por todo o corpo atingindo as pernas e os braços, há necessidade de o bebê ser avaliado pelo profissional de saúde.
- As fezes dos primeiros dias costumam ser escuras, depois podem ser amarelas, líquidas e, às vezes, esverdeadas. Se a criança está bem, isso não é diarreia.
- Para evitar assaduras, troque as fraldas sempre que estiverem molhadas ou sujas e limpe o bebê com água, pano ou algodão úmido. Sempre que usar sabonete, enxágüe bem. Não use talco, pois pode levar à sufocação do bebê.
- É importante que as roupas, os objetos e os brinquedos sejam lavados e bem enxaguados, evitando-se produtos perfumados.

### **Não deixe sua criança sozinha:**

- sobre o trocador (mesa, cômoda);
- na sua cama;
- no banho;
- em casa ou sob os cuidados de outra criança.

# PROCURE TORNAR O AMBIENTE DA CRIANÇA MAIS SAUDÁVEL

- O bebê precisa de tranquilidade. Evite levá-lo a lugares onde haja muita gente e muito barulho, como supermercados e shoppings.
- Não deixe que fumem dentro de casa. A fumaça faz mal para a criança. Se os pais fumam, não devem pegar o bebê logo após terem fumado.
- Agasalhe a criança e deixe sempre as janelas abertas para arejar a casa. Evite usar produtos de limpeza com cheiro muito forte.
- Proteja a criança dos animais. Mesmo os que são de casa podem ter reações imprevisíveis.
- Não deixe os animais dormirem no mesmo ambiente que a criança.



## ACOMPANHAMENTO DA SAÚDE DA CRIANÇA

Para que seu filho ou filha cresça e se desenvolva adequadamente, é fundamental fazer o acompanhamento de saúde na unidade de saúde em que foi feita a matrícula.

O acompanhamento de saúde na Unidade Básica de Saúde é importante para avaliar se o crescimento e o desenvolvimento de sua criança estão indo bem.

Nessas consultas de rotina você pode esclarecer suas dúvidas sobre a saúde do seu filho ou filha.

Os profissionais de saúde, nessas consultas, poderão também orientá-la sobre os cuidados necessários para que o seu filho ou filha tenha boa saúde.

O cronograma de visitas de rotina proposto pelo Ministério da Saúde para as crianças que não foram classificadas como de alto risco é o seguinte:

1ª semana

1º mês

2º mês

4º mês

6º mês

9º mês

12º mês

18º mês

24º mês

A partir dos 2 anos de idade, as consultas de rotina podem ser anuais, próximas ao mês de aniversário.

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

- aleitamento materno;
- alimentação complementar;
- peso, comprimento ou altura, perímetro cefálico (até 2 anos);
- vacinas;
- desenvolvimento;
- cuidados de saúde;
- prevenção de acidentes;
- identificação de alterações na saúde.

**É importante que o profissional de saúde anote as informações de cada consulta na Caderneta de Saúde da Criança, nos espaços próprios para isso.**

**Você pode acompanhar o crescimento e o desenvolvimento da sua criança pelo gráfico de peso e de altura e anotar o que ela já faz na parte de desenvolvimento.**

# DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS MENORES DE 2 ANOS

- PASSO 1 – Dar somente leite materno até os 6 meses, sem oferecer água, chás ou quaisquer outros alimentos.
- PASSO 2 – A partir dos 6 meses, oferecer, de forma lenta e gradual, outros alimentos, mantendo o leite materno até os 2 anos de idade ou mais.
- PASSO 3 – A partir dos 6 meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) no mínimo três vezes ao dia.
- PASSO 4 – A alimentação complementar deve ser oferecida de acordo com os horários de refeição da família, em intervalos regulares e de forma a respeitar o apetite da criança.
- PASSO 5 – A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas /purês) e, gradativamente, aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.

- PASSO 6 – Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.
- PASSO 7 – Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.
- PASSO 8 – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.
- PASSO 9 – Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir armazenamento e conservação adequados.
- PASSO 10 – Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.





# DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS ENTRE 2 E 10 ANOS

- PASSO 1 – Aumente e varie o consumo de verduras, legumes, ofereça-os em cinco porções diárias. Esses alimentos são fontes de vitaminas e minerais que ajudam na prevenção de doenças e melhoram a resistência do organismo.
- PASSO 2 – Ofereça feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana. O feijão é boa fonte de ferro e auxilia na prevenção da anemia. Para variar, pode-se substituir o feijão por lentilha, grão de bico ou soja. Para melhorar a absorção de ferro, é importante ingerir suco de limão, laranja ou acerola, que são fontes de vitamina C.
- PASSO 3 – Alimentos gordurosos devem ser evitados, podendo ser ofertados no máximo uma vez por semana. É melhor optar por alimentos assados, grelhados ou cozidos do que fritos. Retire a gordura da carne, a pele do frango e o couro do peixe. Evite oferecer manteiga, banha de porco e gordura hidrogenada (leia os rótulos dos alimentos). Prefira azeite de oliva, óleo de canola, de girassol, de milho ou de soja, mas não os utilize em excesso.
- PASSO 4 – Modere o uso do sal. O sal em excesso pode contribuir para o aumento da pressão arterial (hipertensão). Evite temperos prontos, alimentos enlatados, carnes salgadas e embutidos como mortadela, presunto, lingüiça, etc. Todos contêm muito sal.
- PASSO 5 – Procure oferecer pelo menos três refeições e dois lanches por dia. Para os lanches e as sobremesas, prefira as frutas.

- PASSO 6 – Doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar devem ser evitados, podendo ser oferecidos no máximo duas vezes por semana.
- PASSO 7 – Evite o consumo diário de refrigerantes. A melhor bebida é a água.
- PASSO 8 – Para que a criança aprecie sua refeição, ela deve comer devagar e mastigar bem os alimentos. Faça das refeições um momento de encontro da família. Não alimente seu filho assistindo à TV, trabalhando ou discutindo.
- PASSO 9 – Mantenha o peso de seu filho dentro dos limites saudáveis para a idade. Peça para a equipe de saúde anotar no gráfico de crescimento desta caderneta o peso e a altura do seu filho.
- PASSO 10 – Estimule seu filho para que seja ativo. Saia para caminhar com ele, leve-o para andar de bicicleta, passear com o cachorro, jogar bola, fazer algum tipo de esporte. Não deixe seu filho passar muitas horas assistindo à TV, jogando videogame ou brincando no computador.

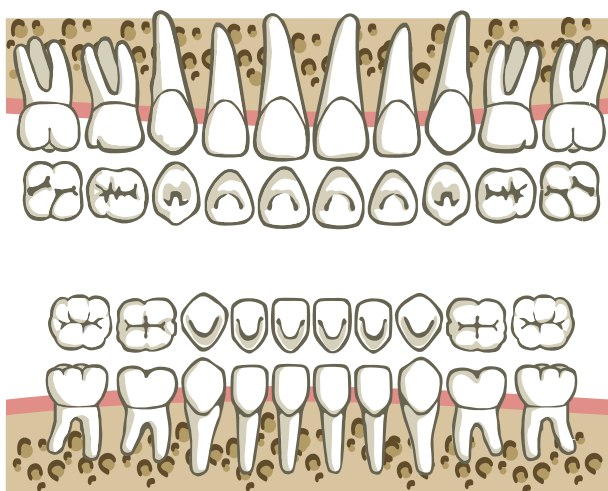


# SAÚDE BUCAL

## **Você sabe o que fazer para a sua criança ter sempre um sorriso bonito, com dentes fortes e saudáveis?**

- Amamentar ao seio é a primeira e melhor forma de estimular o bom desenvolvimento dos dentes e da face.
- Quando aparecerem os primeiros dentes da frente, a sua limpeza deve ser feita com um tecido macio e limpo, umedecido em água limpa.
- Quando surgirem os outros dentes de leite, a limpeza já pode ser feita com uma escova de dente macia e sem pasta de dente, apenas molhada em água limpa.
- Os dentes devem ser limpos após a ingestão de alimentos e de medicamentos.
- Evite adoçar os alimentos ou oferecer balas, doces e guloseimas no intervalo das refeições, pois eles facilitam o aparecimento de cáries. Se não for possível evitar, escove os dentes das crianças após comerem esses alimentos.
- Aos 3 anos de idade, a dentição de leite se completa com 20 dentes.

- O tubo da pasta de dente deve ser guardado fora do alcance da criança, pois não se deve engolir o flúor que existe nela.
- A partir de 4 anos de idade, quando a criança já for capaz de cuspir toda a pasta de dente após a escovação, pode-se colocar uma pequena quantidade (tamanho de um grão de arroz) na escova dental.
- Dos 3 aos 7 anos de idade, após a escovação pela criança, um adulto deve completar a limpeza dos dentes.
- Entre 6 e 8 anos, inicia-se a troca dos dentes de leite pelos dentes permanentes, que se completa ao redor dos 12 anos de idade.
- Discuta as suas dúvidas sobre os cuidados com os dentes da sua criança com os profissionais de saúde que a estão acompanhando.



## OBSERVE O QUE SEU FILHO OU FILHA JÁ CONSEGUE FAZER

- Conversar e brincar com o bebê desde o nascimento é muito importante para que ele se desenvolva bem.
- Acompanhe o desenvolvimento de sua criança.
- Anote a idade da criança à medida que ela se desenvolve. Escreva também outras coisas que você observou que o seu filho ou filha já está fazendo.
- Se achar que sua criança não está desenvolvendo como você espera, fale sobre isso com um profissional de saúde.



## Desde o nascimento até 2 meses de idade

O bebê reconhece e acalma-se com a voz da mãe.

Idade: \_\_\_\_\_

Olha o rosto das pessoas que estão próximas.

Idade: \_\_\_\_\_

Presta atenção quando ouve sons e assusta-se com ruídos inesperados e altos.

Idade: \_\_\_\_\_

Responde ao sorriso com um sorriso.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ele faz? \_\_\_\_\_

### Desenvolvendo-se com afeto

- Dêem importância à troca de olhares entre vocês e seu bebê, porque é desse modo que se iniciam as suas primeiras “conversas”.
- Prestem atenção ao choro do bebê e tentem identificar as diferentes necessidades ligadas aos distintos choros.
- Não se inibam em falar com seu filho daquele jeito carinhoso, aparentemente infantil, típico da linguagem das mães. Esse jeito de falar faz parte da profunda intimidade que se cria entre vocês e seu bebê.

### Desenvolvendo-se com segurança

- Existem hábitos e atitudes que promovem um ambiente seguro e saudável para o seu bebê.
- Não deixe que ele fique sozinho em cima de qualquer móvel, nem por um segundo.
- Nunca dê remédio que não tenha sido receitado para ele.
- Para evitar queimaduras, antes de colocá-lo no banho, verifique sempre a temperatura da água.
- Nunca use talco, pois pode causar sufocamento.



## 2 a 4 meses

O bebê está mais ativo. Quando colocado de bruços, levanta a cabeça e os ombros.

Idade: \_\_\_\_\_

Segue com os olhos pessoas e objetos que estão perto dele.

Idade: \_\_\_\_\_

Brinca com a voz e tenta “conversar”, falando aaa, ggg, rrr.

Idade: \_\_\_\_\_

Descobre as mãos, começa a brincar com elas e gosta de levá-las à boca.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ele faz? \_\_\_\_\_

### Desenvolvendo-se com afeto

- Quando vocês oferecerem algo para seu bebê (comida, agasalho ou brinquedo), lembrem-se de esperar um pouco para ver a sua reação. Com isso, ele aprenderá a expressar aceitação, prazer e desconforto e vocês conhecerão melhor seu bebê.

### Desenvolvendo-se com segurança

- Para evitar sufocamento, ajuste os lençóis sob o colchão, cuidando para que o rosto do bebê não tenha possibilidade de ser encoberto por lençóis, cobertores, travesseiros e almofadas.
- No carro, desde o nascimento, a criança deve ir sempre no banco de trás, em berço apropriado para transporte, fixado no banco.



## 4 a 6 meses

O bebê está mais firme e já senta com apoio.

Idade: \_\_\_\_\_

Vira-se sozinho e rola de um lado para o outro.

Idade: \_\_\_\_\_

Agarra brinquedos como argolas e chocalhos, segurando firme e resistindo se alguém tenta tirá-los de sua mão.

Idade: \_\_\_\_\_

Quando escuta algum barulho, vira a cabeça para achar de onde vem.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ele faz? \_\_\_\_\_

## Desenvolvendo-se com afeto

- Acostume seu bebê a dormir mais à noite, para que ele comece a diferenciar o dia da noite. Assim, ao fazer isso, ele estará mostrando que é capaz de se adaptar aos hábitos e costumes da família.
- Nessa idade, seu bebê já distingue claramente a voz da mãe e do pai, mostrando grande atenção e prazer ao escutá-las.

## Desenvolvendo-se com segurança

- Todos os cuidados anteriores devem ser mantidos.
- Não deixe o bebê sozinho em casa, no carro, no banho, em cima da cama e de outros móveis e nem sob os cuidados de outra criança.
- Evite brinquedos que possam soltar partes pequenas, pelo risco de sufocação.





## 6 a 9 meses

O bebê fica sentado sem apoio.

Idade: \_\_\_\_\_

Precisa de espaço no chão, pois começa a se arrastar ou engatinhar.

Idade: \_\_\_\_\_

Passa objetos de uma mão para a outra.

Idade: \_\_\_\_\_

Gosta de ficar com quem conhece e pode estranhar pessoas desconhecidas.

Idade: \_\_\_\_\_

Repete sons como “pa-pa”, “ma-ma”, “ba-ba”.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ele faz? \_\_\_\_\_

### Desenvolvendo-se com afeto

- Percebam que seu bebê busca ativamente chamar a atenção de vocês, buscando agradá-los e obter a sua aprovação. Mostrem a ele que vocês estão atentos a seus pedidos.

### Desenvolvendo-se com segurança

- A criança começa a se locomover sozinha.
- Deixe fora do alcance da criança objetos pequenos, cortantes e de pontas agudas, medicamentos e produtos de limpeza.
- Proteja as tomadas e os fios elétricos, para evitar choques.
- Não use andador, pois, além de não ajudar no desenvolvimento do bebê, pode causar quedas graves.
- Mantenha sacos plásticos fora do alcance da criança. Ela pode sufocar-se com eles.



## 9 a 12 meses

O bebê pode ficar em pé, apoiando-se em móveis ou com ajuda de uma pessoa.

Idade: \_\_\_\_\_

Bate palmas, pode apontar com o dedo o que deseja pegar e diverte-se dando adeus.

Idade: \_\_\_\_\_

Pode estar falando uma ou duas palavras como mamã, papa, dá.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ele faz? \_\_\_\_\_

### Desenvolvendo-se com afeto

- Seu filho faz gracinhas e manhas para chamar a sua atenção.
- Aproveite os momentos de cuidados com seu bebê (banho, troca de fraldas) para conversar e brincar com ele.

### Desenvolvendo-se com segurança

- A criança está mais ativa e curiosa.
- Não permita que a criança tenha acesso sozinha a escadas e providencie barreiras de proteção.
- Nas janelas e sacadas, coloque redes de proteção ou grades que possam ser abertas em caso de incêndio.
- Não deixe a criança sozinha perto de baldes, tanques, poços, banheiras, privadas e piscina.
- Mantenha a criança longe de fogo, fogão, aquecedor e ferro elétrico.
- Evite que as pontas da toalha de mesa fiquem ao alcance do bebê, pois, ao puxá-las, ele pode sofrer ferimentos graves por derrubar objetos, vidros e líquidos quentes.



## 1 ano a 1 ano e 6 meses

A criança anda sozinha.

Idade: \_\_\_\_\_

Compreende bem o que lhe dizem, mas fala poucas palavras.

Entende ordens simples como “dá um beijo na mamãe”.

Idade: \_\_\_\_\_

Quer comer sozinha.

Idade: \_\_\_\_\_

Gosta de escutar pequenas histórias, músicas e de dançar.

Idade: \_\_\_\_\_

Começa a fazer birra quando contrariada.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ela faz? \_\_\_\_\_

### Desenvolvendo-se com afeto

- É importante que vocês utilizem regras de comportamento com seu filho ou filha, de modo claro e firme.
- Peçam que a criança use palavras em vez de gestos.
- Permitam que seu filho ou filha se distancie de vocês um pouco e por períodos curtos, para que ele não tenha medo da ausência de vocês.

### Desenvolvendo-se com segurança

- A criança já anda sozinha e gosta de mexer em tudo.
- Todos os cuidados anteriores devem ser mantidos.
- Redobre o cuidado. Produtos de limpeza, soda cáustica, inseticidas e remédios devem ser guardados sempre em armários fechados e em lugar alto.
- Produtos de limpeza nunca devem ser guardados em garrafas de refrigerantes ou de sucos, pois podem atrair e confundir a criança, fazendo com que ela queira beber o seu conteúdo.
- Para evitar queimadura, use as bocas de trás e crie o hábito de manter os cabos das panelas voltados para o centro do fogão.

## 1 ano e 6 meses a 2 anos

Começa a juntar duas palavras e a falar frases simples como “gato cadê?” ou “leite não”.

Idade: \_\_\_\_\_

Demonstra ter vontade própria, testa limites e fala muito a palavra “não”.

Idade: \_\_\_\_\_

Sobe em cadeiras e sofás. Corre, sobe e desce escadas, em pé, com auxílio de um adulto.

Idade: \_\_\_\_\_

Pode ajudar a se vestir.

Idade: \_\_\_\_\_

Pode começar a aprender a controlar o xixi e o cocô.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ele faz? \_\_\_\_\_

### Desenvolvendo-se com afeto

- Sua criança já sabe o que é dela e o que é de vocês, mas quer ter o controle sobre tudo. É importante que vocês se sintam seguros em não satisfazer todas as vontades de seu filho ou filha.

### Desenvolvendo-se com segurança

- Todos os cuidados anteriores devem ser mantidos.
- Redobre a atenção. Produtos de limpeza, inseticidas e remédios devem ser guardados sempre em armários fechados e em lugar alto.
- Verifique se o tanque está bem fixo, para evitar que ele caia sobre a criança e cause lesões graves.



## 2 a 3 anos

É capaz de correr e subir escadas, com apoio do corrimão.

Idade: \_\_\_\_\_

Descobre que cada coisa tem um nome e pergunta o nome de tudo.

Idade: \_\_\_\_\_

Gosta de brincar com outras crianças.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ele faz? \_\_\_\_\_

### Desenvolvendo-se com afeto

- A criança irá aos poucos se desapegando da mãe e ficando cada vez menos no seu colo. Ajude-a oferecendo objetos ou atividades do seu interesse como alternativa para o seu colo.

### Desenvolvendo-se com segurança

- A criança está mais independente, mas ainda não percebe as situações de perigo.
- Todos os cuidados anteriores devem ser mantidos.
- Não deixe a criança brincar em locais com trânsito de veículos, sem supervisão de um adulto, pois ela não entende o perigo e esquece as proibições.
- Não deixe a criança se aproximar de cães desconhecidos ou que estejam se alimentando.



## 3 a 6 anos

Veste-se sozinha.

Idade: \_\_\_\_\_

Fala de forma clara e compreensível.

Idade: \_\_\_\_\_

Pergunta muito “por quê?”.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ela faz? \_\_\_\_\_

### Desenvolvendo-se com afeto

- Deixe que seu filho ou filha tenha contato com outras crianças e tente responder a suas perguntas, explicando o que ele perguntar. Nessa idade, ele está muito interessado no mundo e nas crianças à sua volta.
- A criança brinca muito de faz-de-conta. Verifique se sabe a diferença entre a realidade e a fantasia.

### Desenvolvendo-se com segurança

- Embora mais confiante e capaz de fazer muitas coisas, a criança ainda precisa de supervisão. Converse e explique sempre as situações de perigo.
- Todos os cuidados anteriores devem ser mantidos.
- Para atravessar a rua, a criança deve estar de mão dada com um adulto.
- Mesmo que saiba nadar, não é seguro deixar a criança sozinha em piscinas, lagos, rios ou mar.
- Mantenha-a sob observação constante em parques, supermercados, lojas e outros locais públicos.
- No carro, continue a colocá-la no banco de trás, com assento adequado e cinto de segurança.
- Produtos inflamáveis (álcool e fósforos), facas, armas de fogo, remédios e venenos devem estar totalmente fora do alcance das crianças.



## 6 a 10 anos

Deve estar na escola, aprendendo a ler e a escrever.

A criança tem interesse por grupos de amigos e por atividades independentes da família.

Idade: \_\_\_\_\_

O que mais ela faz? \_\_\_\_\_

### **Desenvolvendo-se com afeto**

- Não inibam a manifestação de idéias próprias e pensamentos independentes porque, nessa fase, a criança está ensaiando pensar por si mesmo.
- Surgem os primeiros sinais da puberdade\*. Seu filho ou filha precisará demonstrar que não necessita dos pais do mesmo modo como necessitava quando era criança pequena. Buscará outras pessoas como modelo e referência.
- É importante aceitar esse momento, sem abrir mão de educá-la.

### **Desenvolvendo-se com segurança**

- Quase independente, aumenta a necessidade de medidas de proteção e de supervisão nas atividades fora de casa. Explique sempre os riscos que pode correr no dia-a-dia.
- Todos os cuidados anteriores devem ser mantidos.
- Nunca deixe que a criança brinque nas lajes que não tenham muros de proteção.
- Para evitar queimaduras e ferimentos graves, nunca deixe que brinque com fogueiras e fogos de artifícios.
- Não deixe que solte pipa (arraia, papagaio) em locais com fios elétricos, pois pode levar um choque de alta-tensão.
- No carro, a criança continua a ir no banco de trás, com assento adequado e cinto de segurança, até atingir 1,45 m de altura.
- Usar capacete sempre que for andar de bicicleta ou de moto.
- Deve atravessar a rua acompanhada de um adulto, mas já está no momento de você ensinar a ela os hábitos de segurança no trânsito.



\*Sinais de puberdade antes dos 8 anos nas meninas e antes dos 9 anos nos meninos devem ser vistos pelo médico.

# SAÚDE OCULAR E AUDITIVA

Os distúrbios visuais e auditivos podem constituir um risco para o desenvolvimento de sua criança.

Os pais são os primeiros a desconfiar que os filhos não estão enxergando ou ouvindo bem. Em caso de suspeita de problemas na visão ou audição dos seus filhos, não espere, procure esclarecimentos em um serviço de saúde.

## SAÚDE OCULAR

Para identificar problemas de visão que podem ser tratados e evitar suas complicações, as crianças precisam fazer o teste de acuidade visual (TAV) aos 4 anos de idade. O teste deve, também, ser realizado quando as crianças ingressam na primeira série. Esse teste, em geral, deve ser realizado na escola.

| Quando            | Resultado TAV |          | Consulta oftalmológica |     | Distúrbio visual |     | Prescrição óculos |     |
|-------------------|---------------|----------|------------------------|-----|------------------|-----|-------------------|-----|
|                   | Normal        | Alterado | Sim                    | Não | Sim              | Não | Sim               | Não |
| 4 anos            |               |          |                        |     |                  |     |                   |     |
| 1ª série          |               |          |                        |     |                  |     |                   |     |
| Se houver queixas |               |          |                        |     |                  |     |                   |     |

**As crianças que apresentarem alteração no teste de acuidade visual devem ser encaminhadas para consulta com o oftalmologista.**



# SAÚDE AUDITIVA

## Audição e linguagem

A audição é muito importante para o desenvolvimento da criança, auxiliando no aprendizado, e para a comunicação. Por isso é importante testar a audição logo após o nascimento.

Cuide da audição da criança, não deixando que ela seja exposta a ruídos fortes. Não coloque remédios caseiros ou qualquer outra coisa nos ouvidos, a não ser que o médico tenha recomendado.

### Triagem auditiva

Período pré-escolar e escolar: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_ anos \_\_\_\_\_

Triagem auditiva tonal (  ) Triagem timpanométrica (  )

Local: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

Resultado: OD \_\_\_\_\_ OE \_\_\_\_\_ (normal/alterado)

Retorno necessário: (  ) Não (  ) Sim

Encaminhamento: \_\_\_\_\_

Monitoramento necessário: (  ) Não (  ) Sim

Assinatura e carimbo do profissional



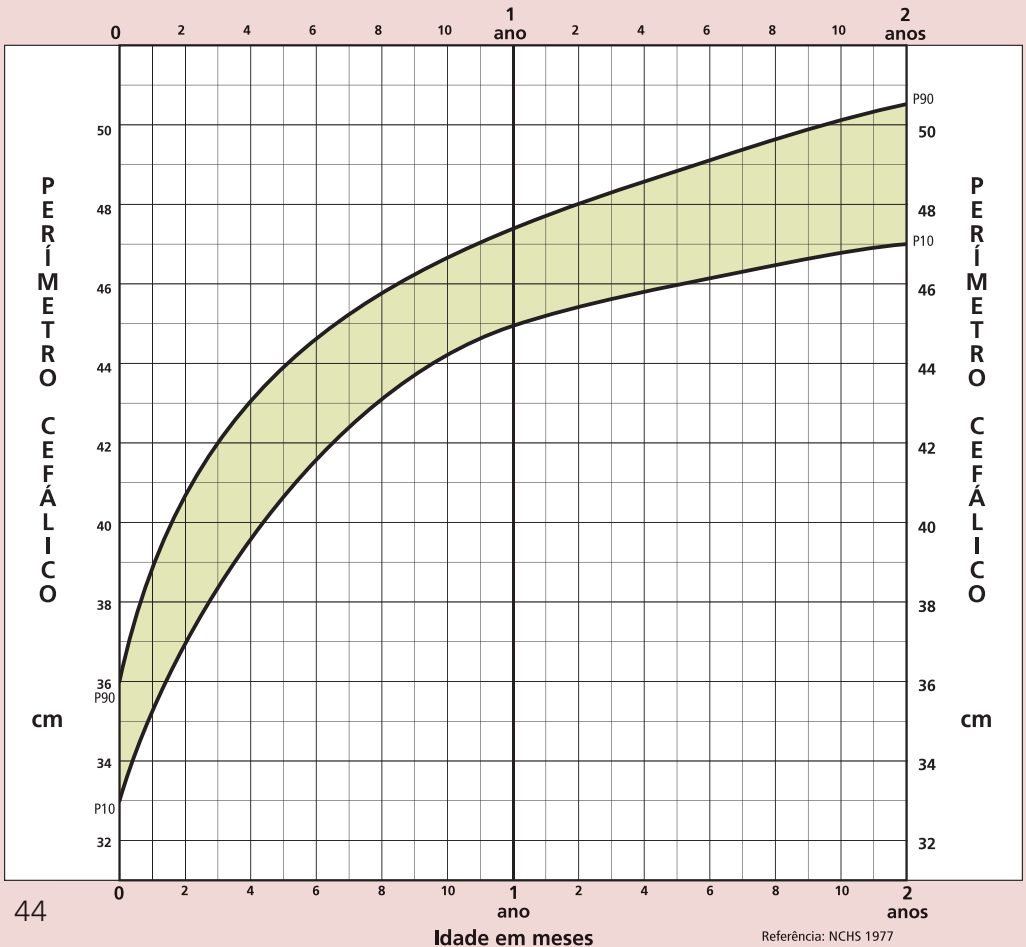




# GRÁFICOS DE CRESCIMENTO DAS MENINAS



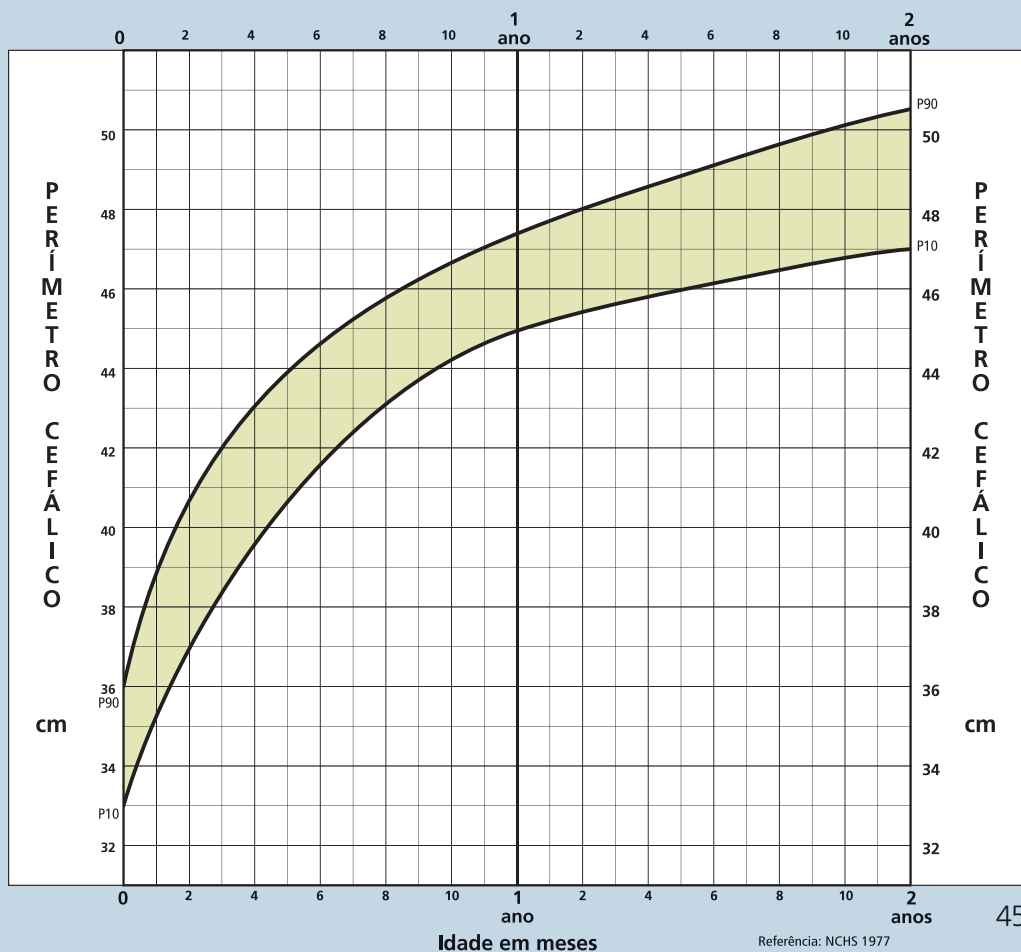
## GRÁFICO DE PERÍMETRO CEFÁLICO DE 0 A 2 ANOS



# GRÁFICOS DE CRESCIMENTO DOS MENINOS







## GRÁFICO DE PERÍMETRO CEFÁLICO DE 0 A 2 ANOS

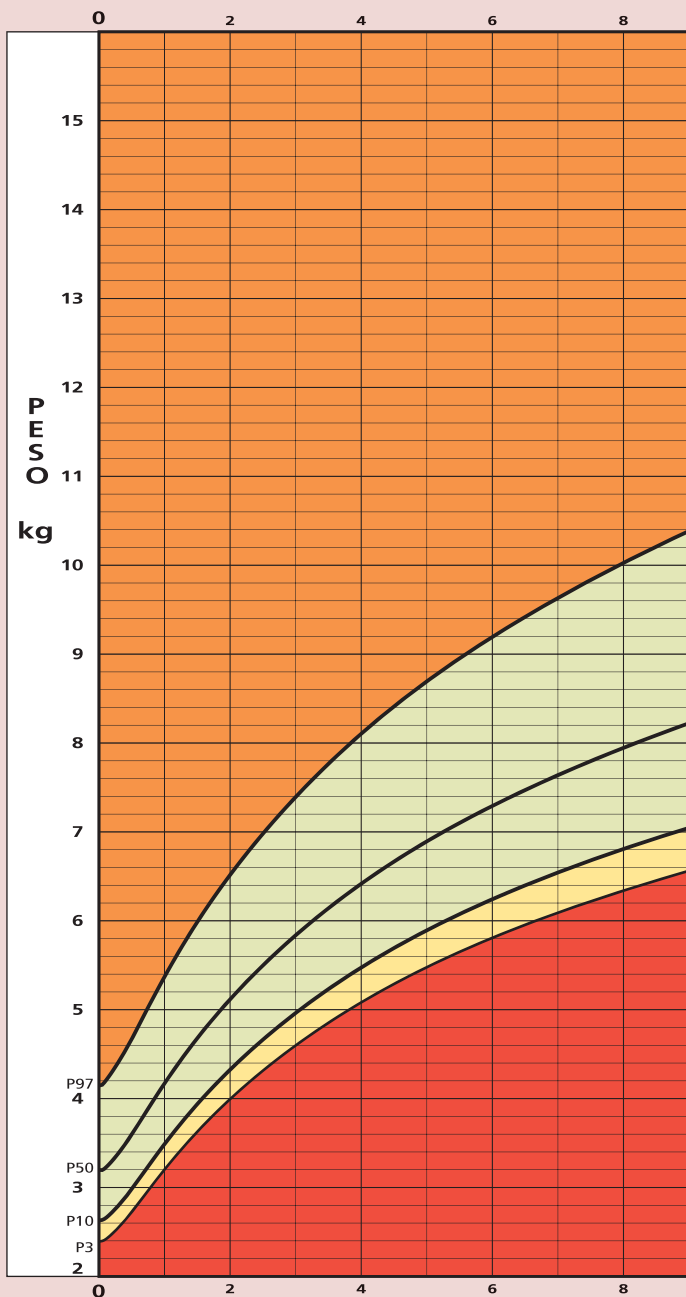
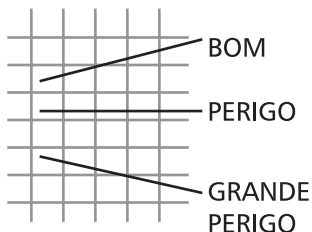


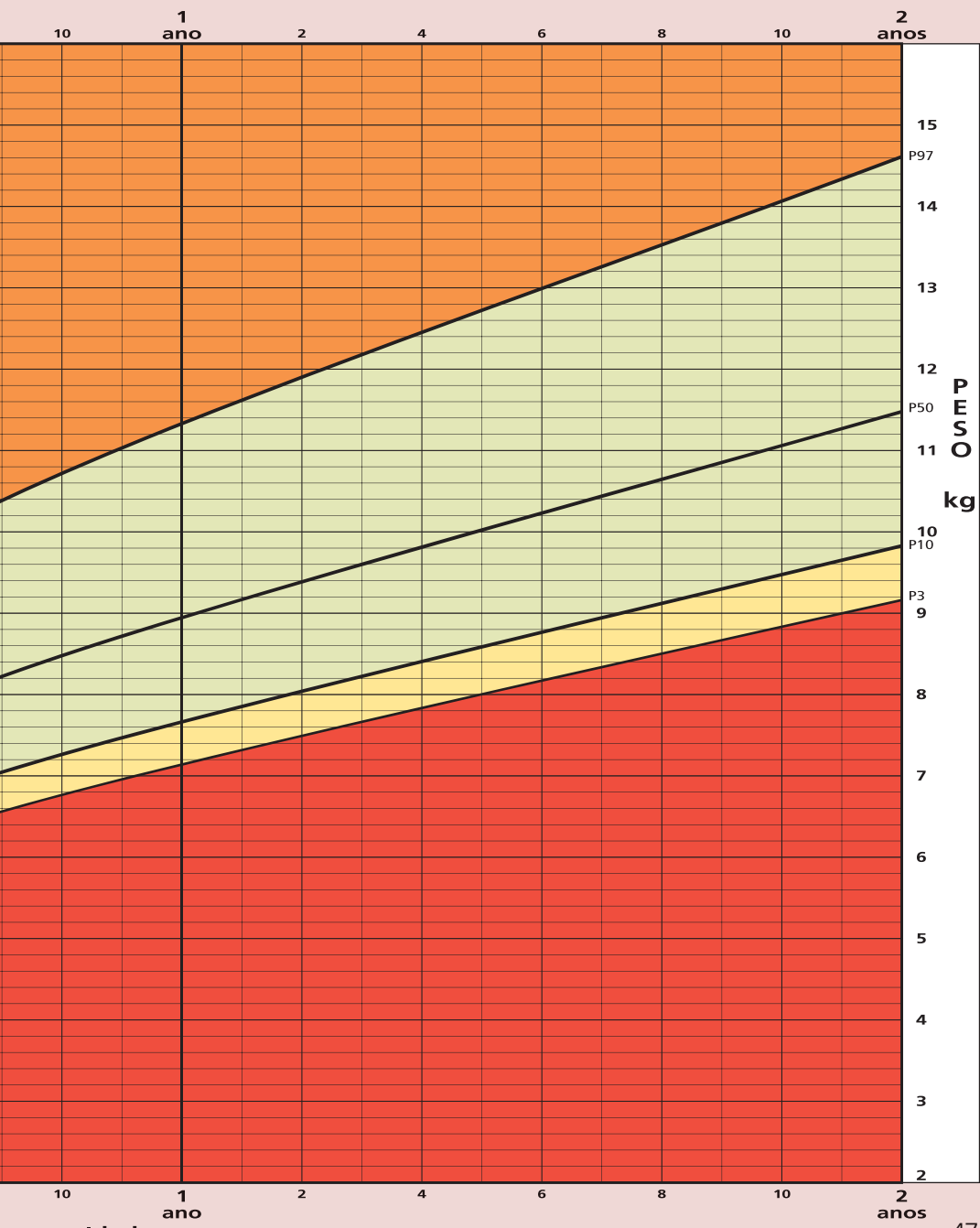
# GRÁFICO DE PESO X IDADE - DE 0 A 2 ANOS

## ACOMPANHE TAMBÉM A SAÚDE DE SUA FILHA PELO GANHO DE PESO

-  **Ótimo**  
Sua filha está com o peso ideal.
-  **Atenção**  
Sua filha está um pouco abaixo do peso ideal.
-  **Cuidado**  
Sua filha está com o peso acima do ideal.
-  **Cuidado**  
Sua filha está com o peso muito abaixo do ideal.




### OBSERVE A LINHA DE SUA FILHA



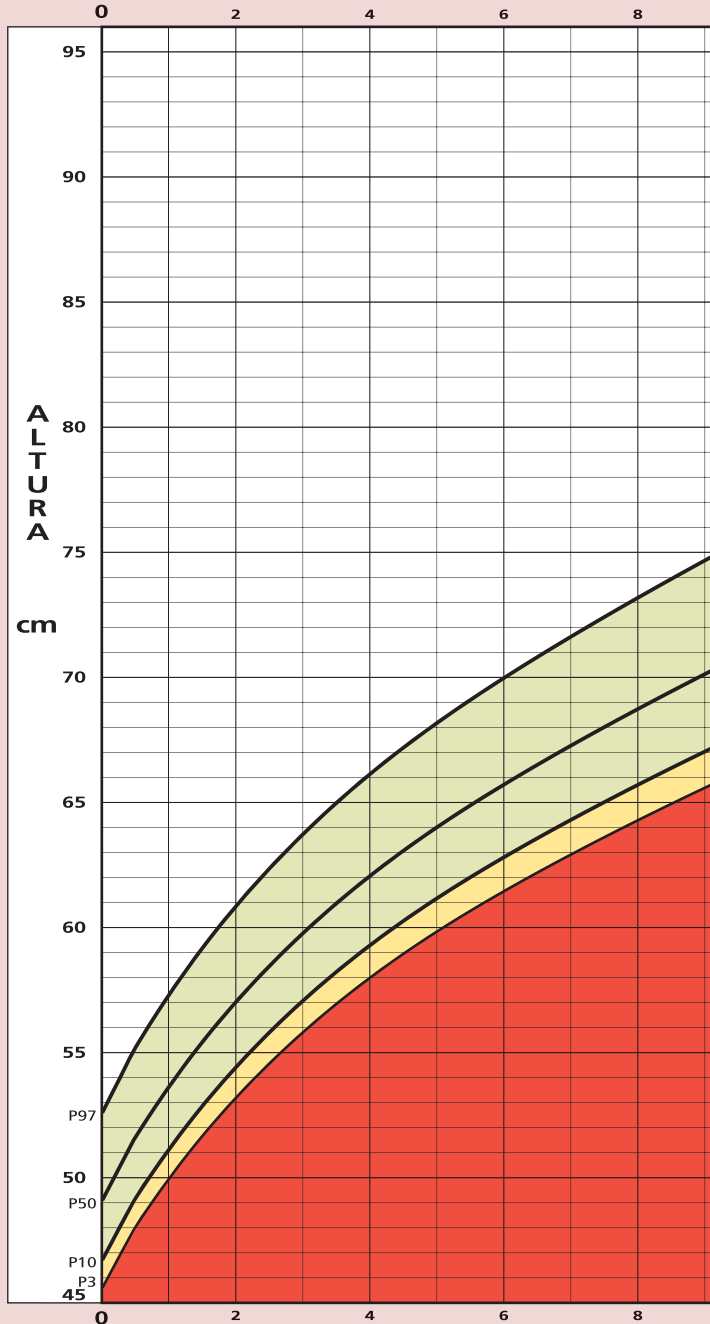
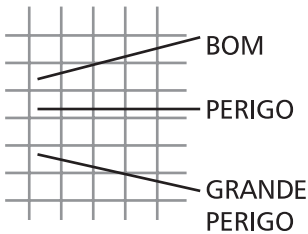


# GRÁFICO DE ALTURA X IDADE - DE 0 A 2 ANOS

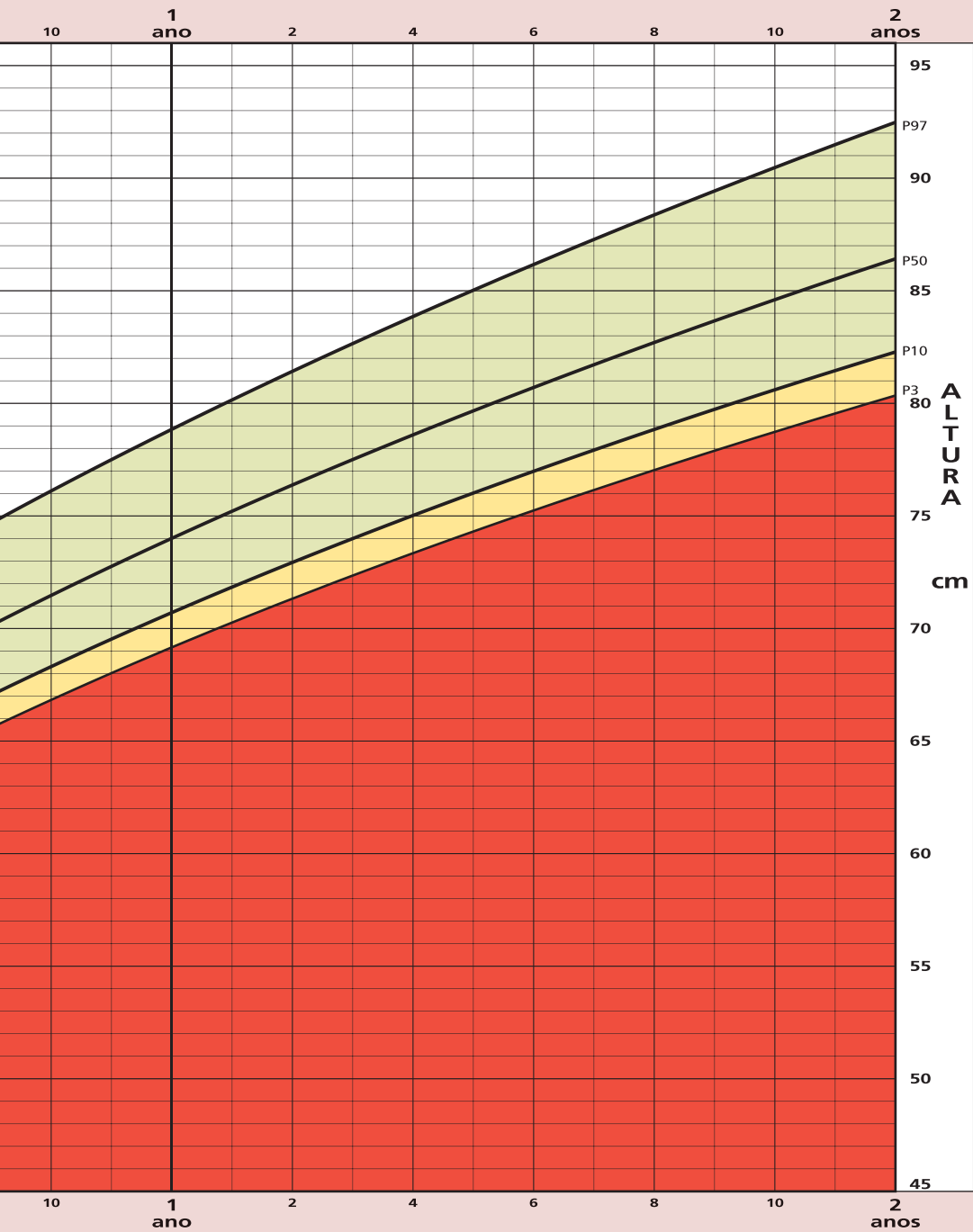
**ACOMPANHE  
TAMBÉM A SAÚDE  
DE SUA FILHA PELO  
CRESCIMENTO**

-  **Ótimo**  
Sua filha está com a altura ideal.
-  **Atenção**  
Sua filha está um pouco abaixo da altura ideal.
-  **Cuidado**  
Sua filha está com a altura muito abaixo do ideal.

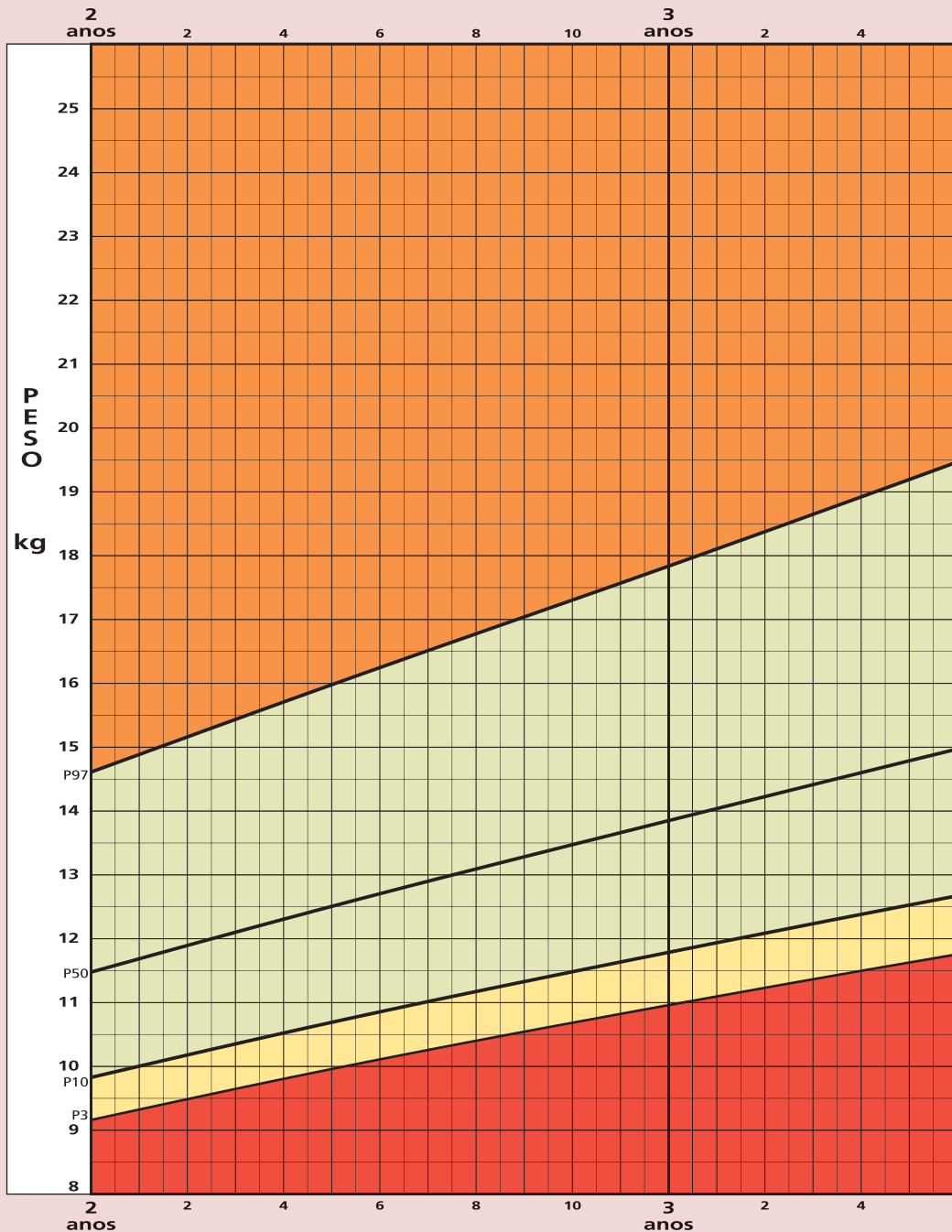
**OBSERVE A LINHA  
DE SUA FILHA**

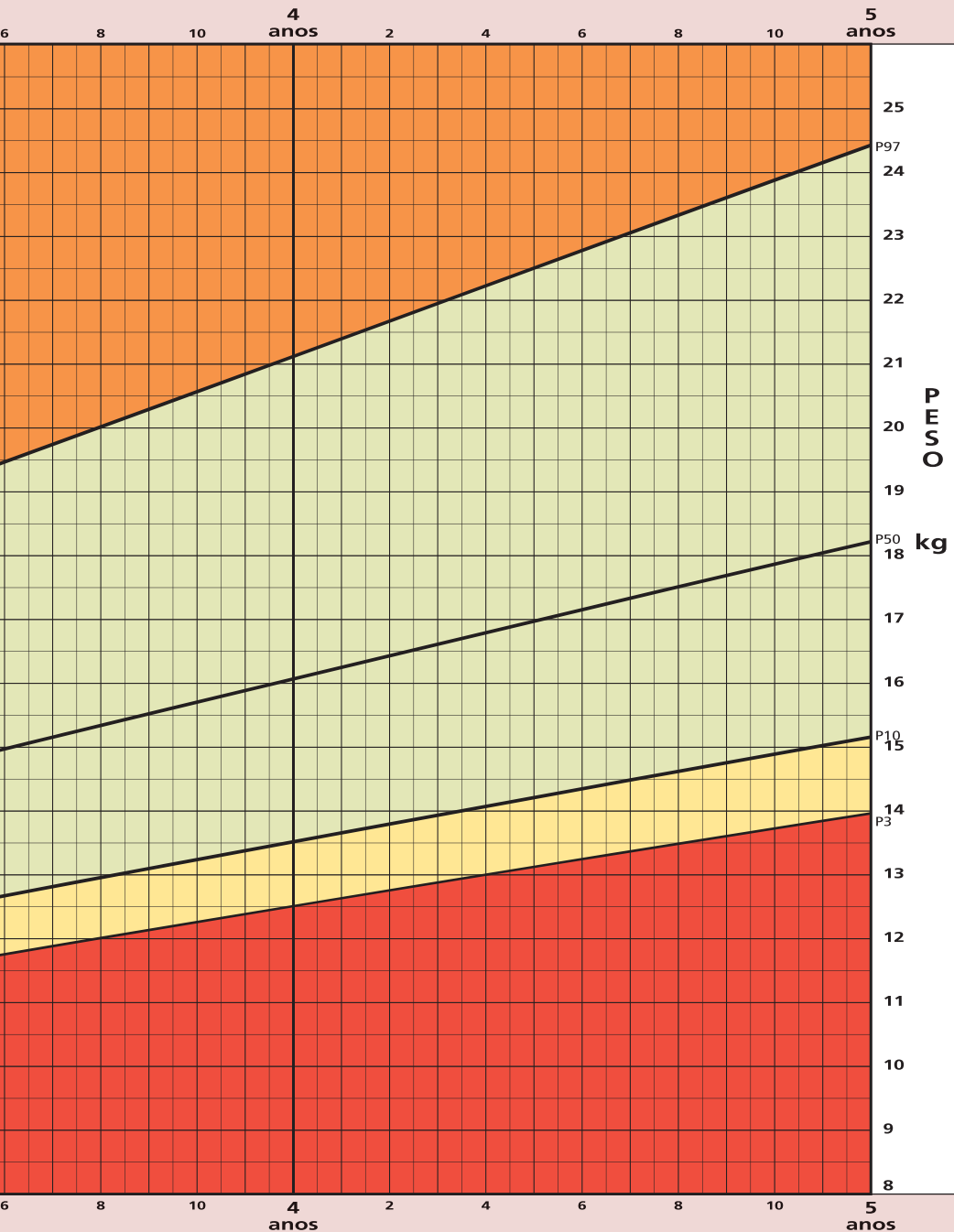




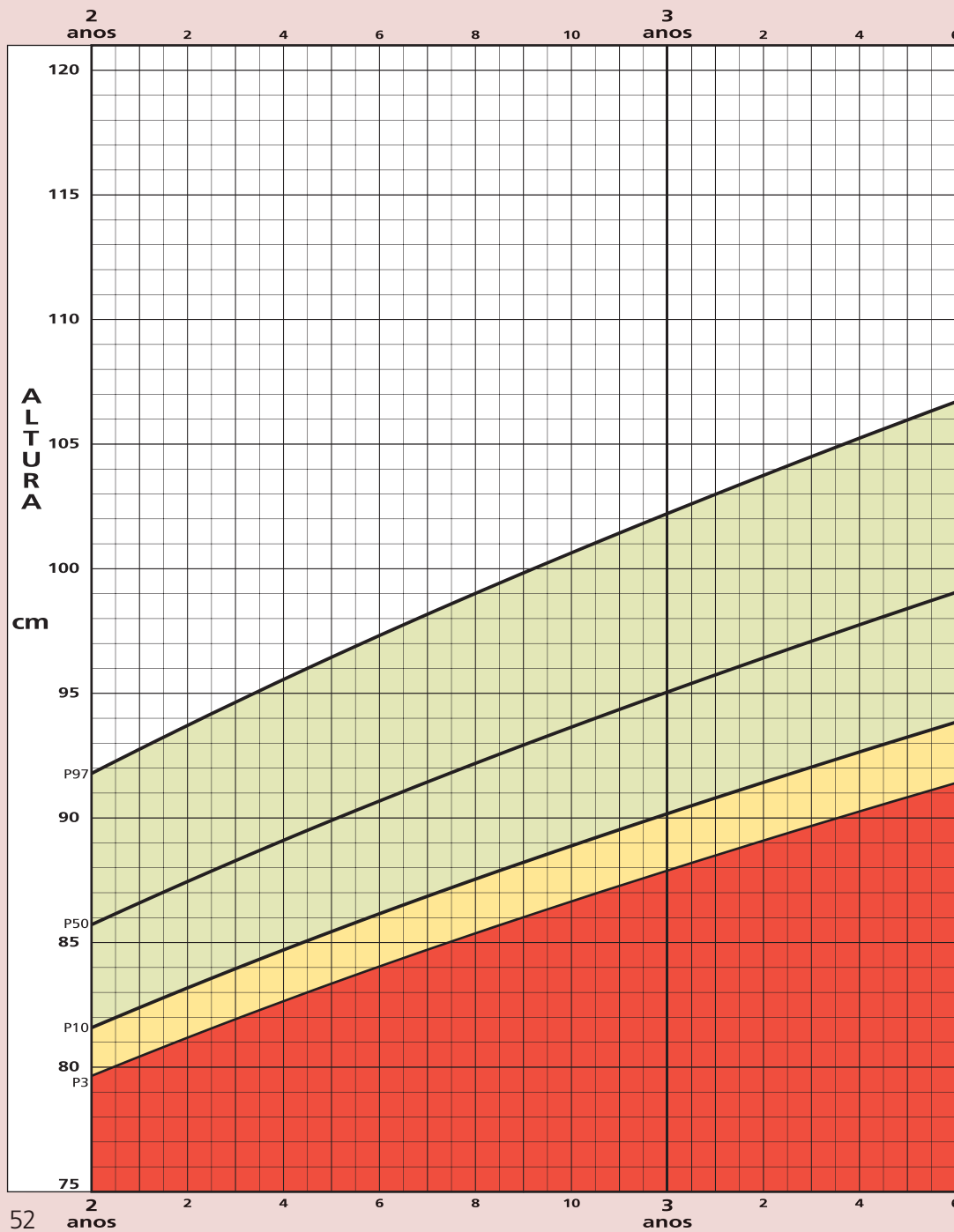


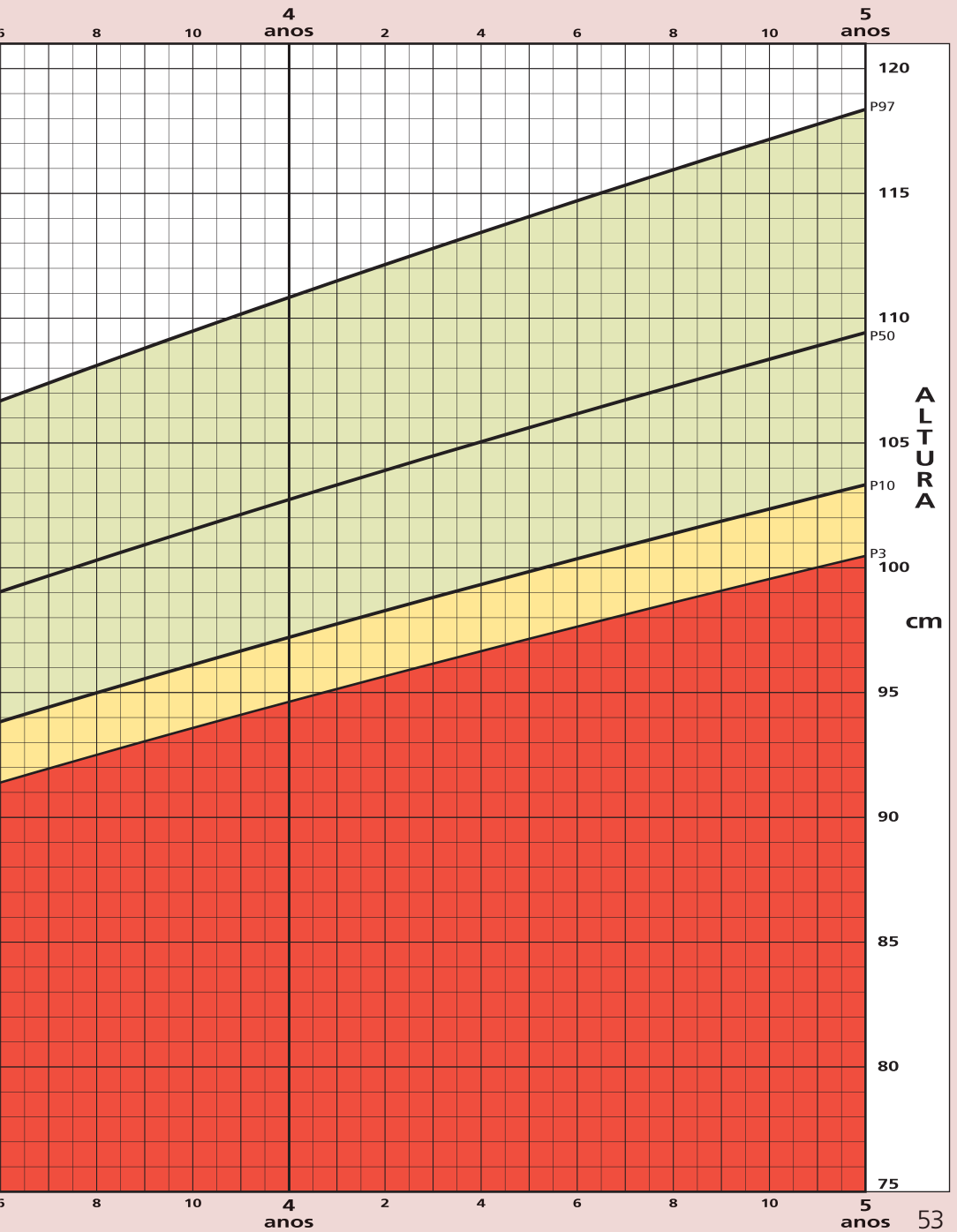
# GRÁFICO DE PESO X IDADE - DE 2 A 5 ANOS



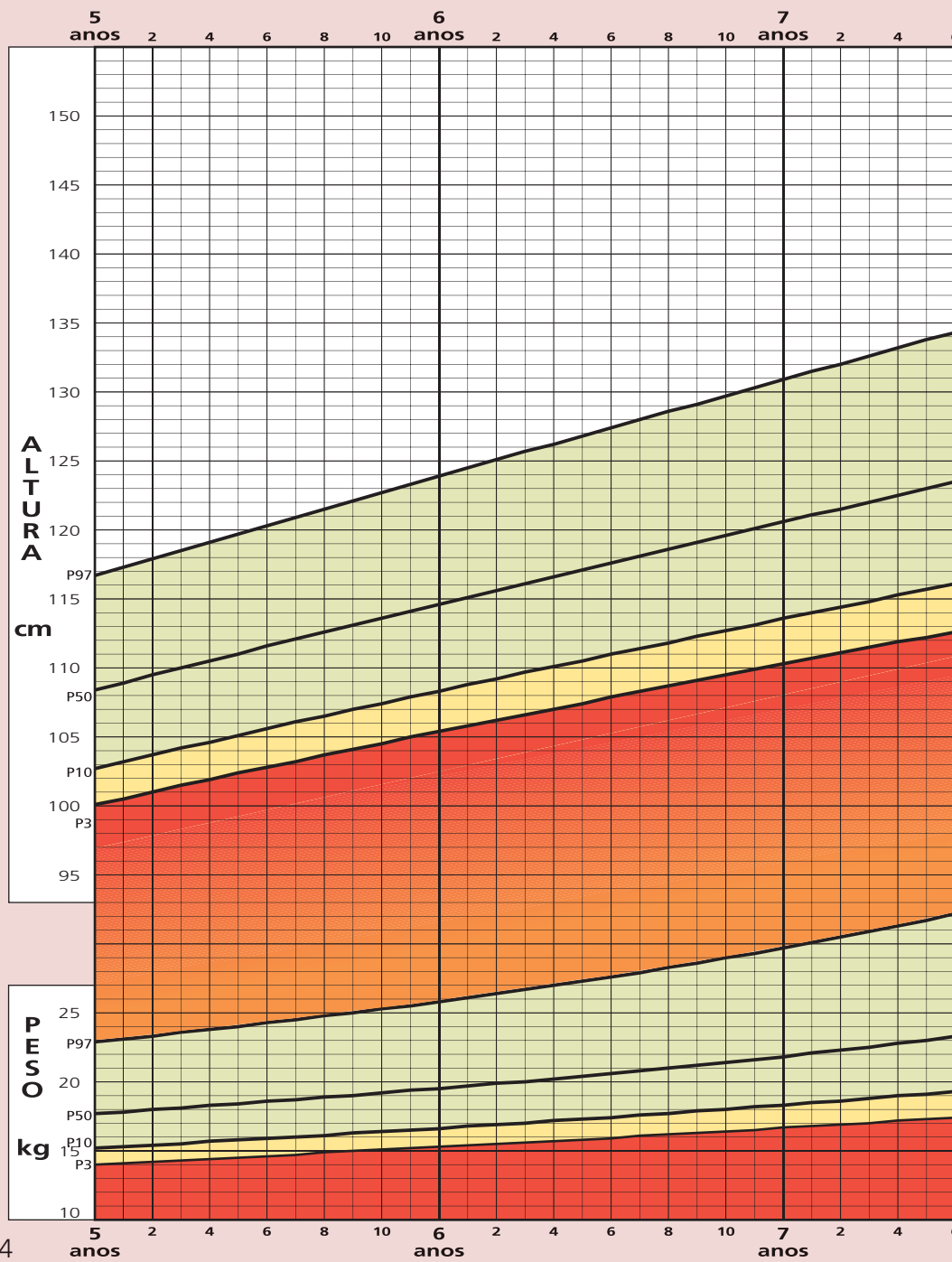


# GRÁFICO DE ALTURA X IDADE - DE 2 A 5 ANOS

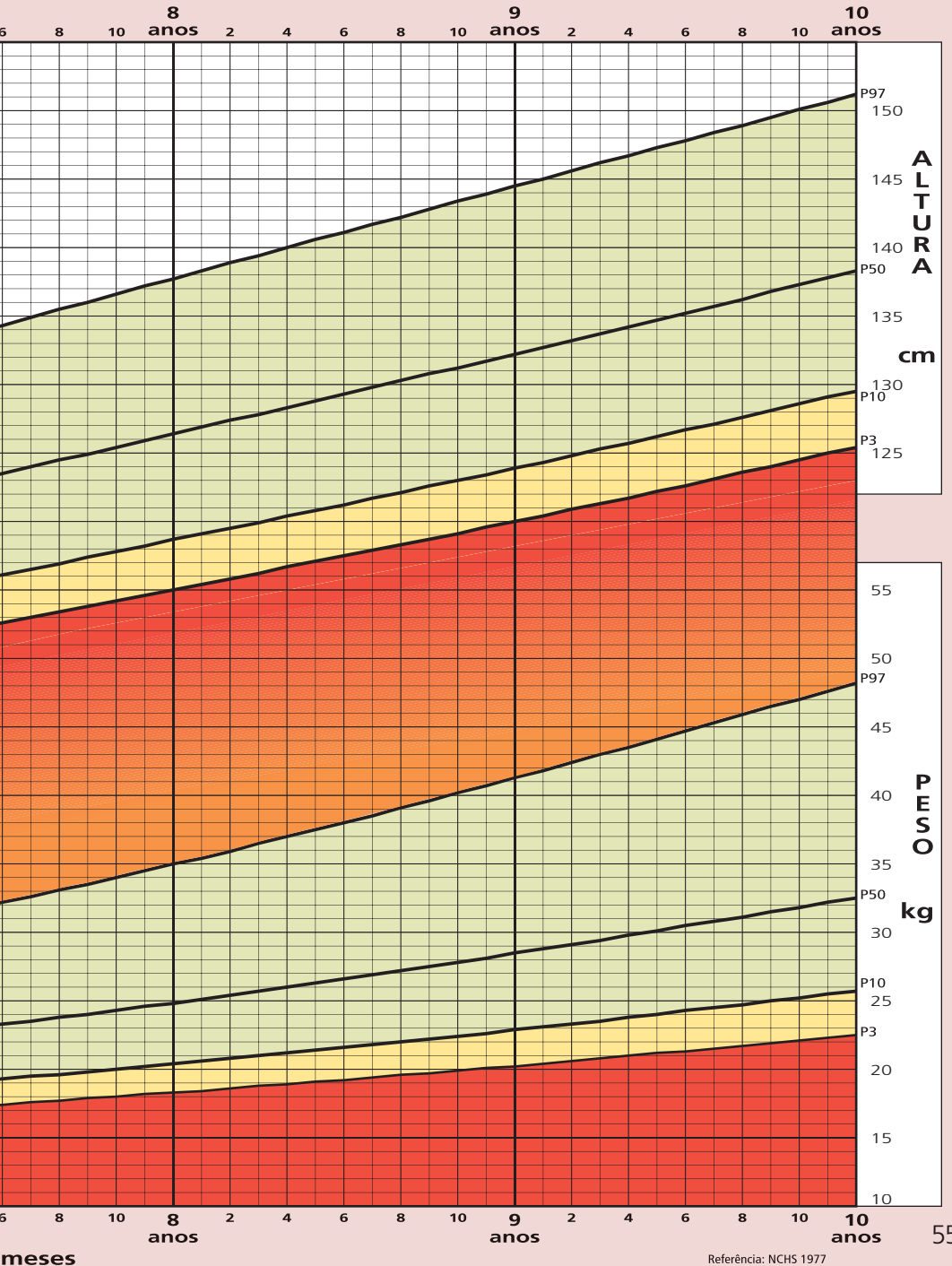




# GRÁFICO DE ALTURA E PESO X IDADE - DE 5 A 7 ANOS







# A 10 ANOS

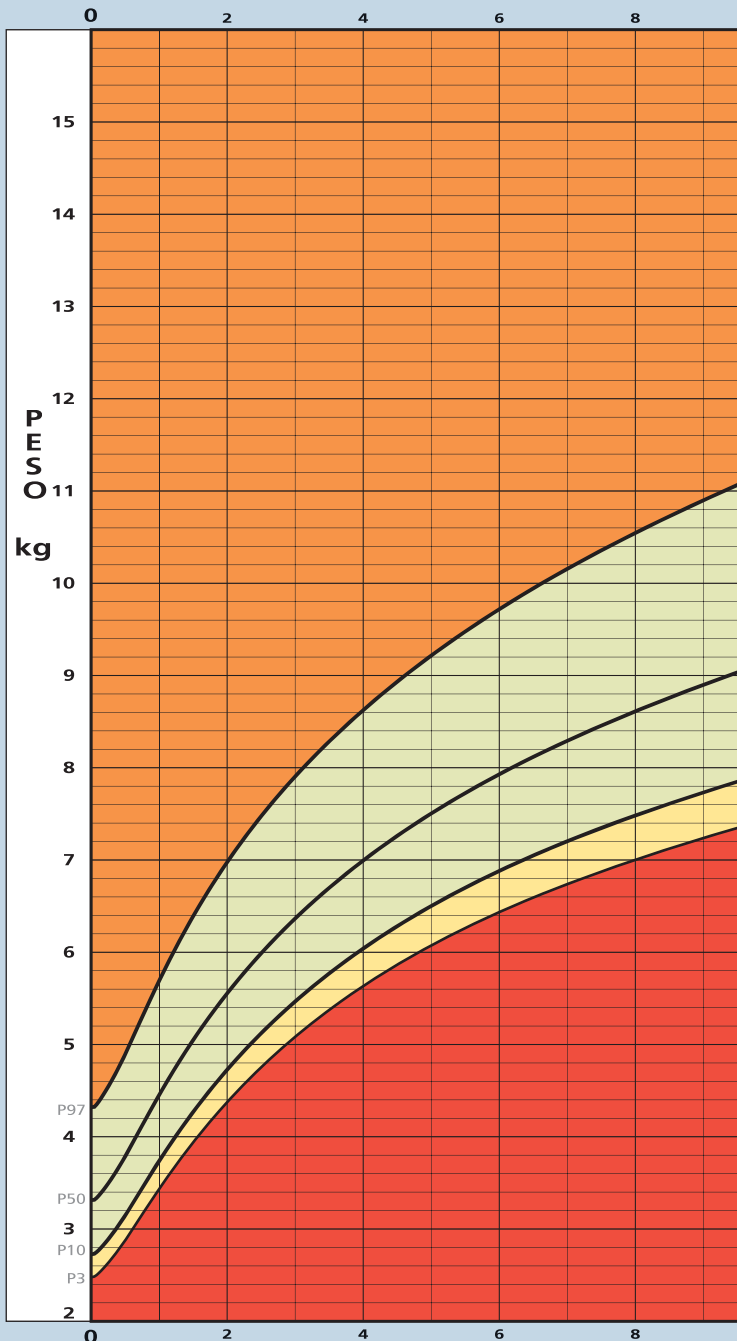
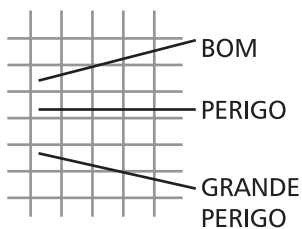


# GRÁFICO DE PESO X IDADE - DE 0 A 2 ANOS

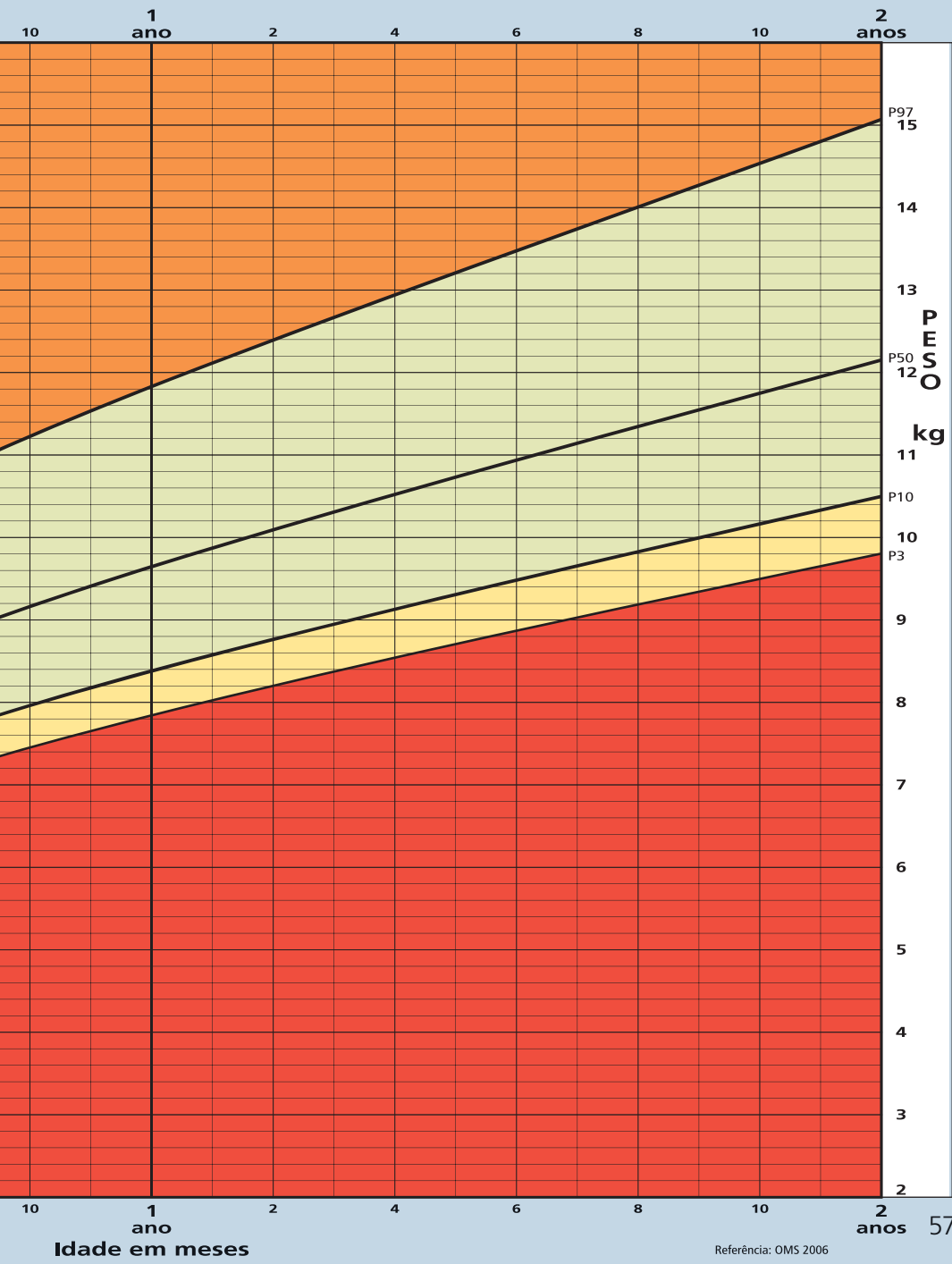
## ACOMPANHE TAMBÉM A SAÚDE DE SEU FILHO PELO GANHO DE PESO

-  **Ótimo**  
Seu filho está com o peso ideal.
-  **Atenção**  
Seu filho está um pouco abaixo do peso ideal.
-  **Cuidado**  
Seu filho está com o peso acima do ideal.
-  **Cuidado**  
Seu filho está com o peso muito abaixo do ideal.

### OBSERVE A LINHA DE SEU FILHO







# GRÁFICO DE ALTURA X IDADE - DE 0 A 2 ANOS

ACOMPANHE  
TAMBÉM A SAÚDE  
DE SEU FILHO PELO  
CRESCIMENTO



**Ótimo**

Seu filho está com a altura ideal.



**Atenção**

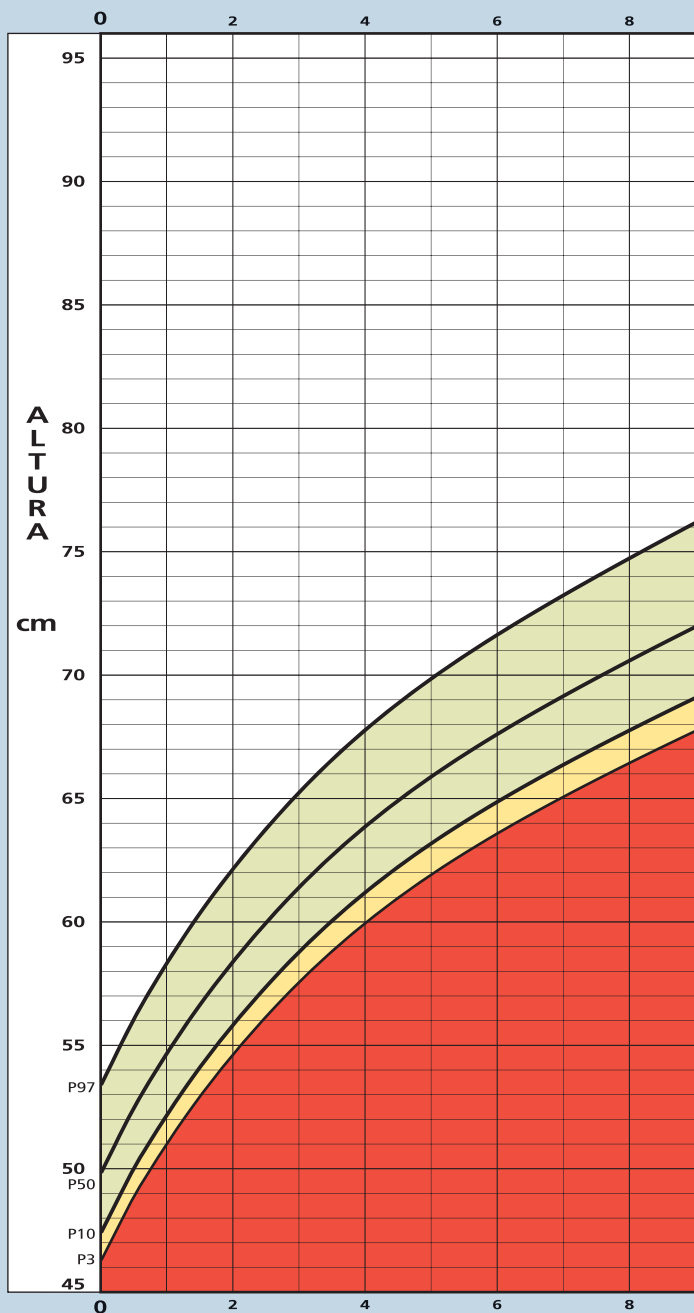
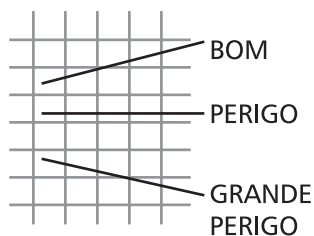
Seu filho está um pouco abaixo da altura ideal.

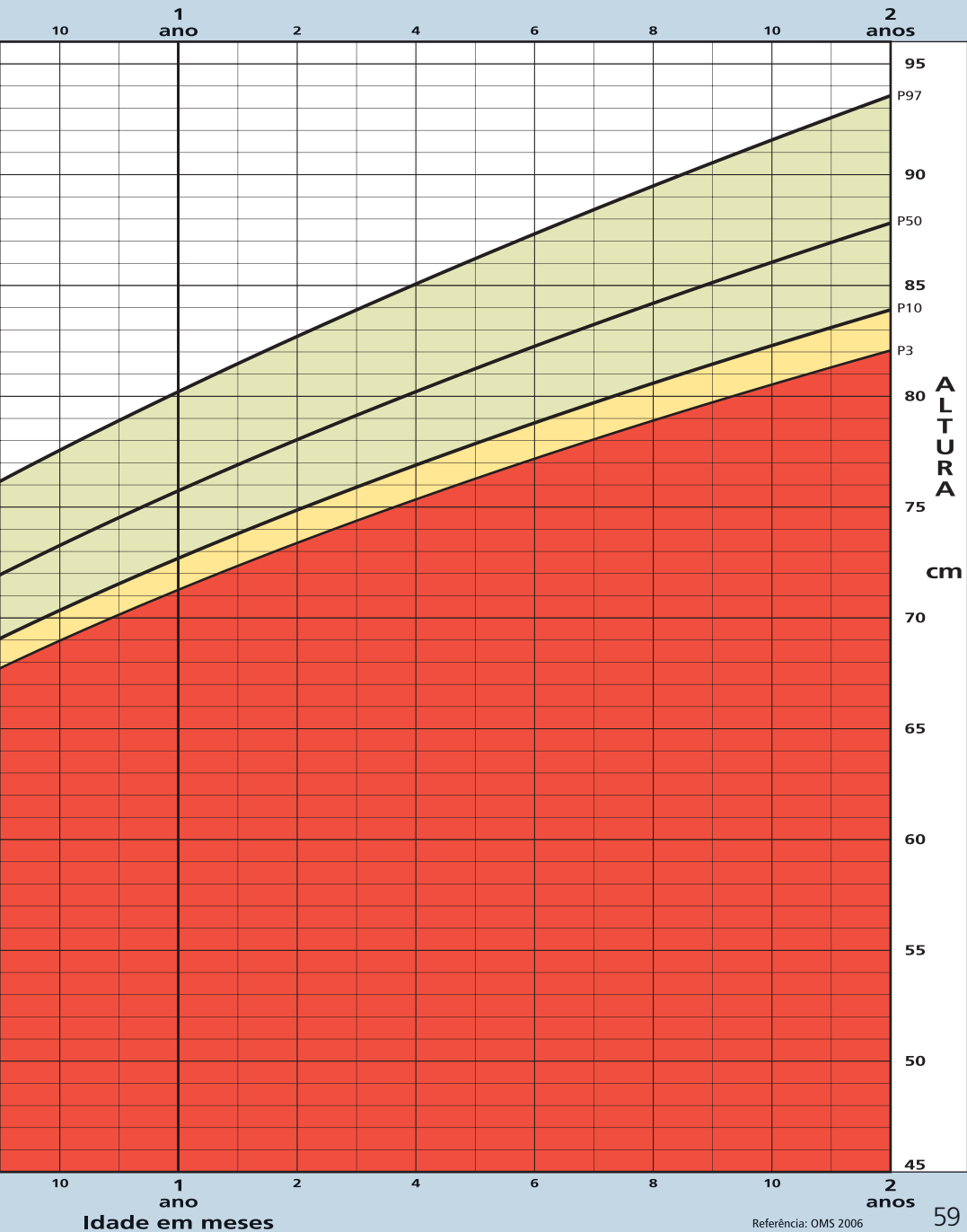


**Cuidado**

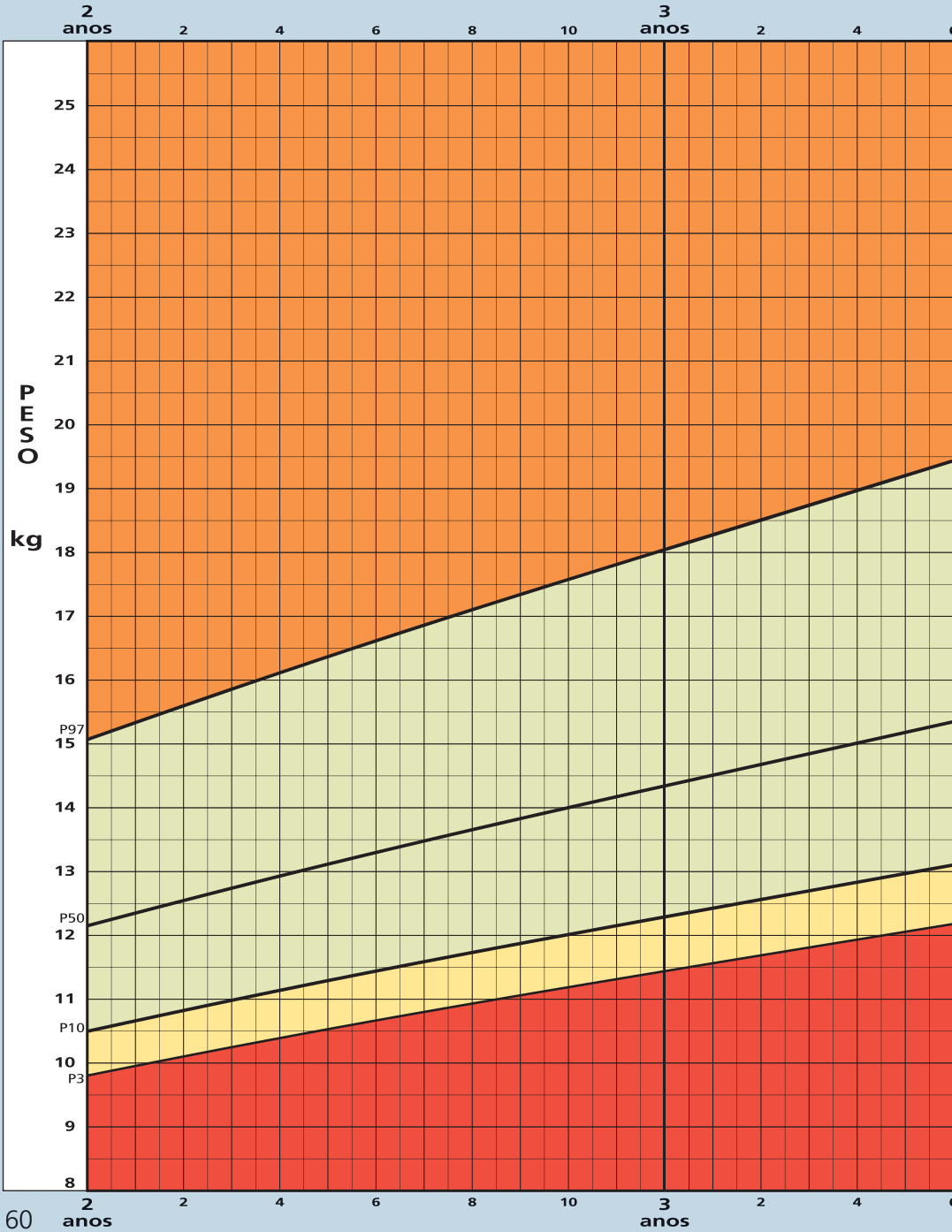
Seu filho está com a altura muito abaixo do ideal.

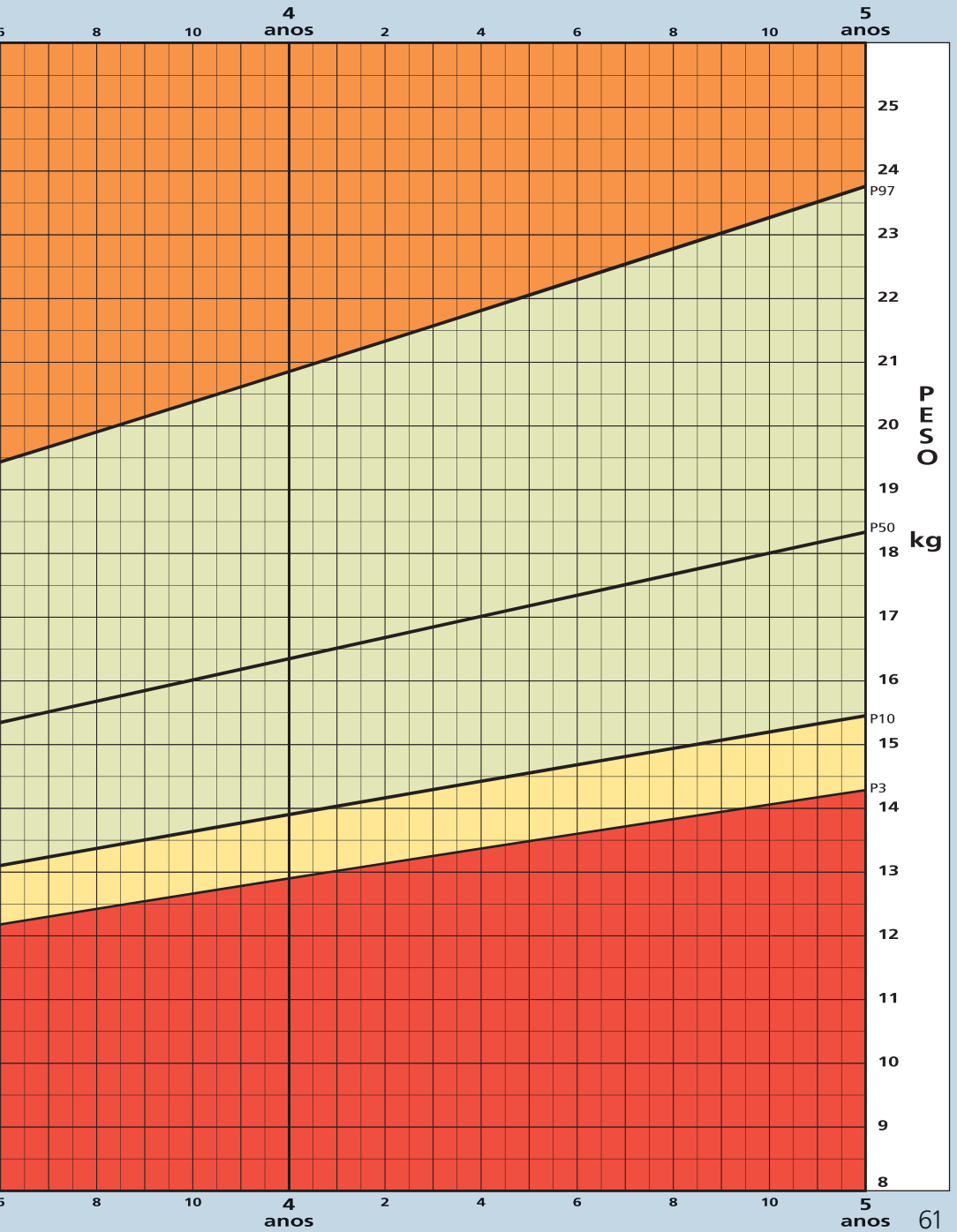
OBSERVE A LINHA  
DE SEU FILHO



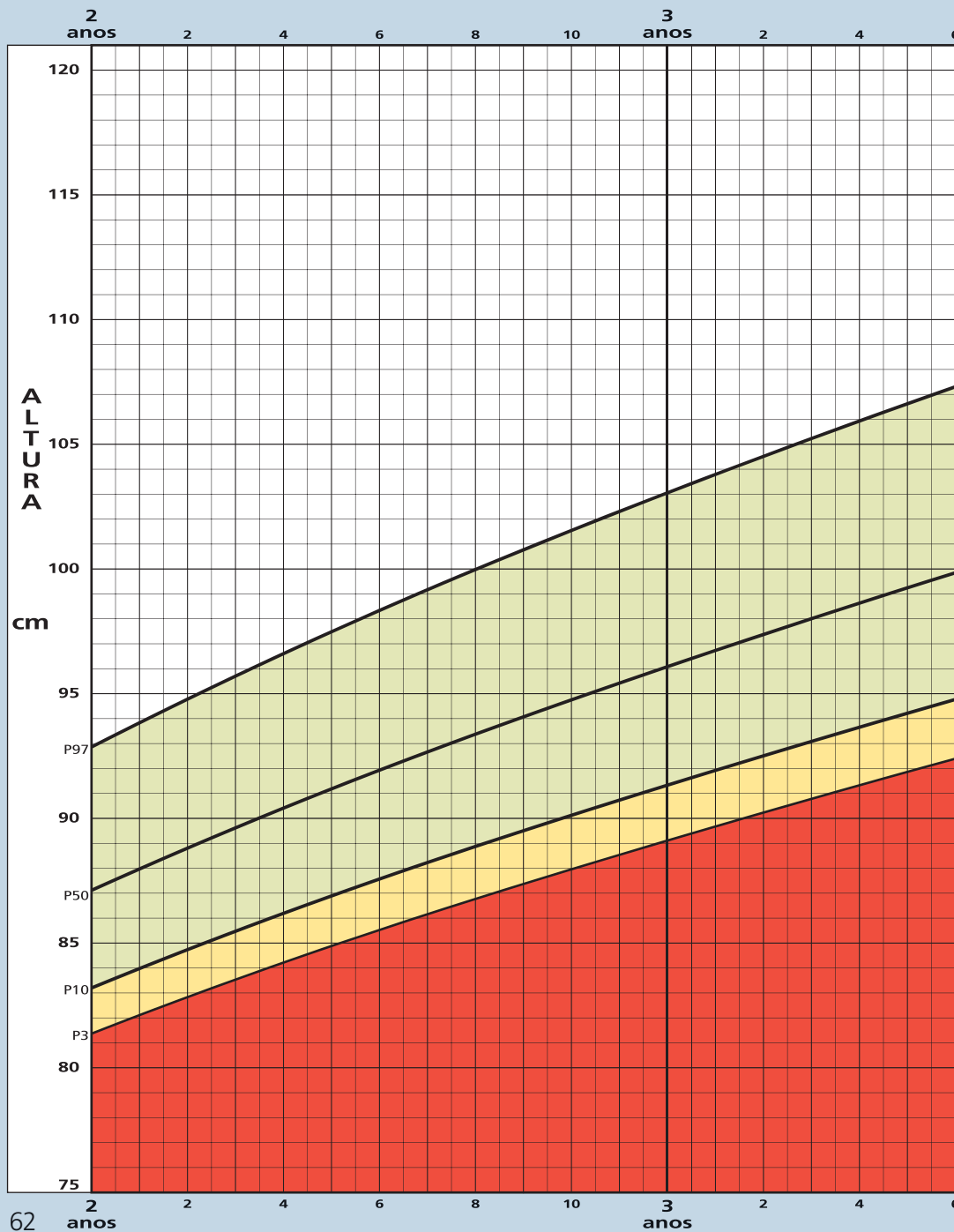


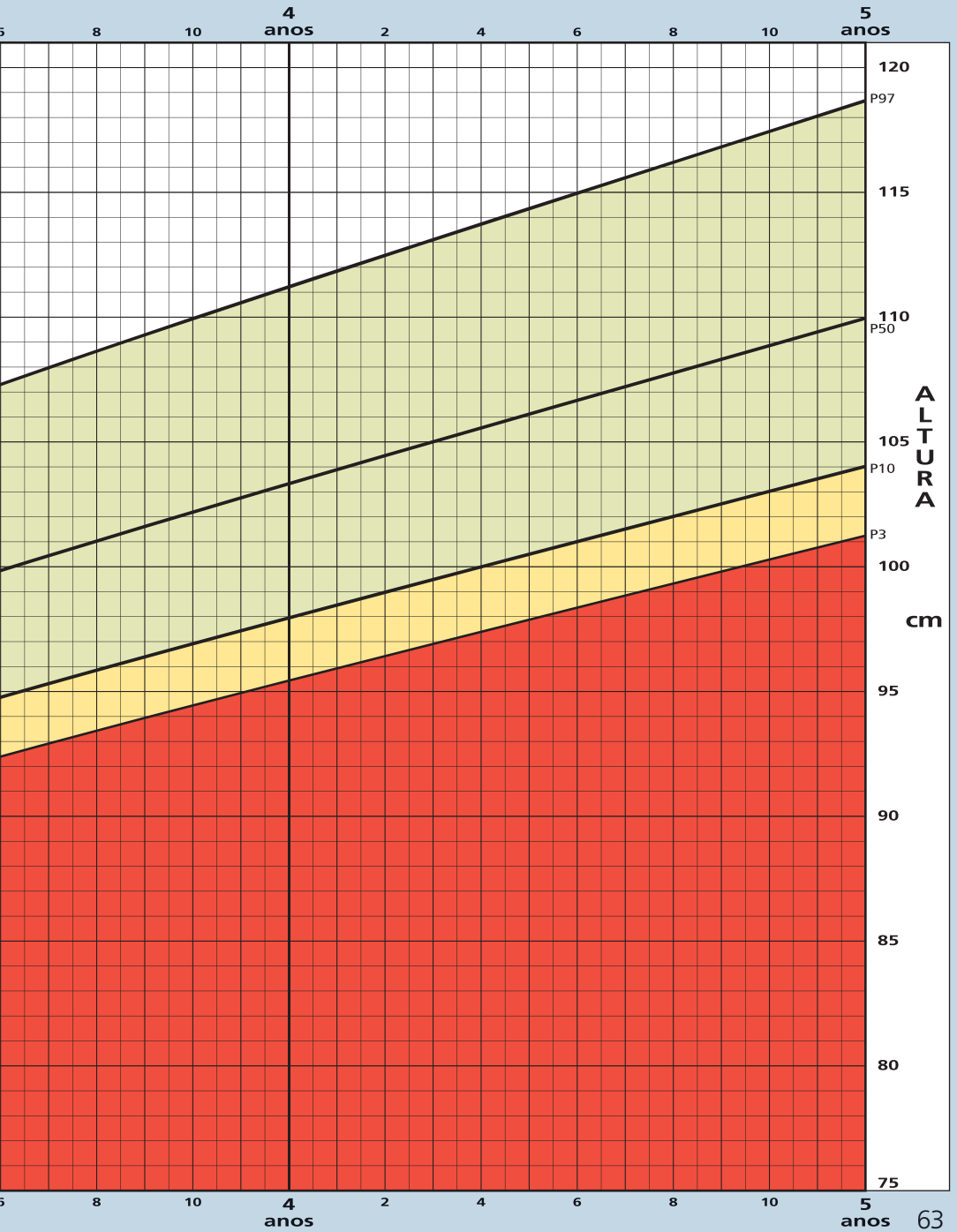
# GRÁFICO DE PESO X IDADE - DE 2 A 5 ANOS



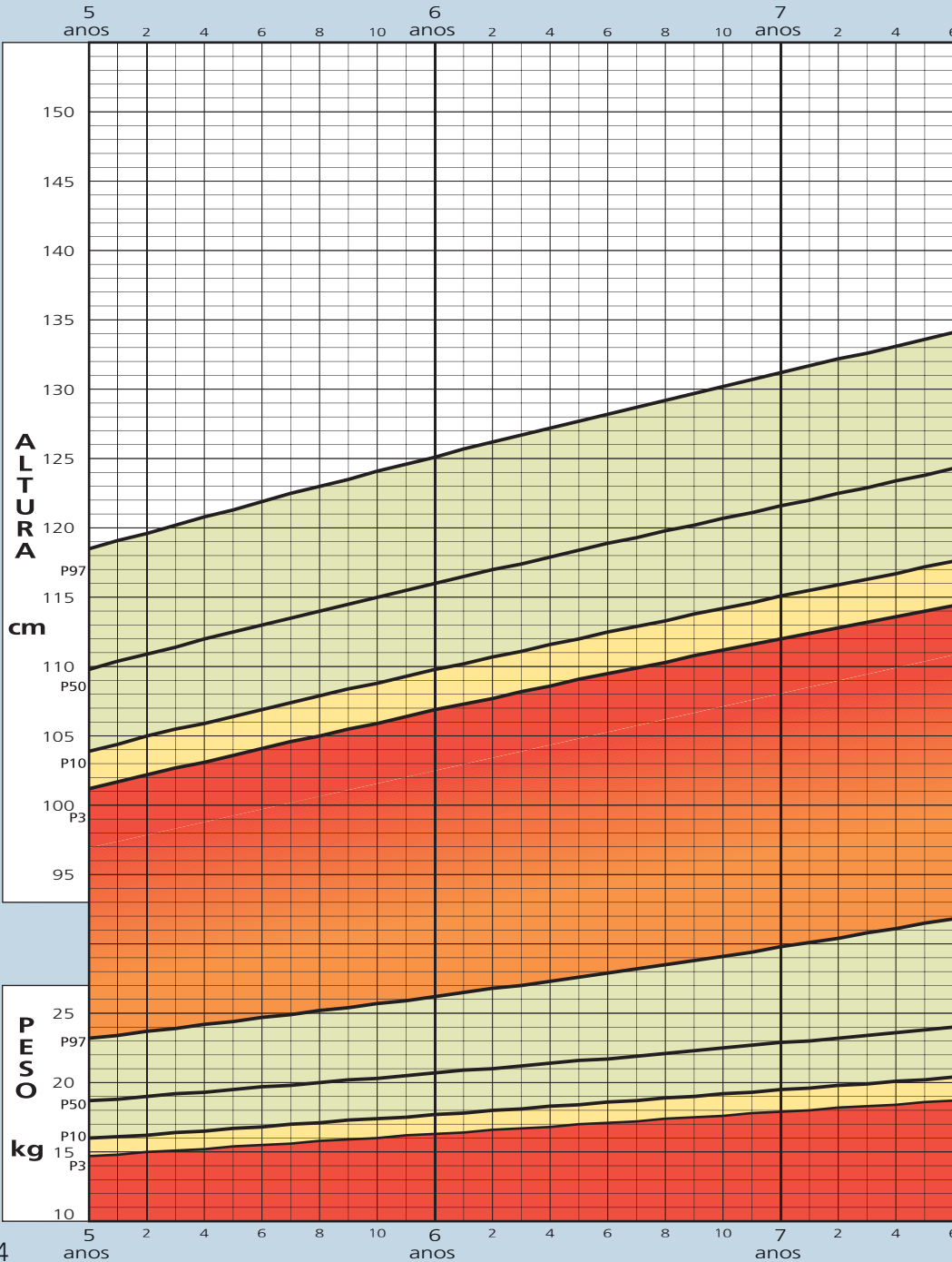


# GRÁFICO DE ALTURA X IDADE - DE 2 A 5 ANOS



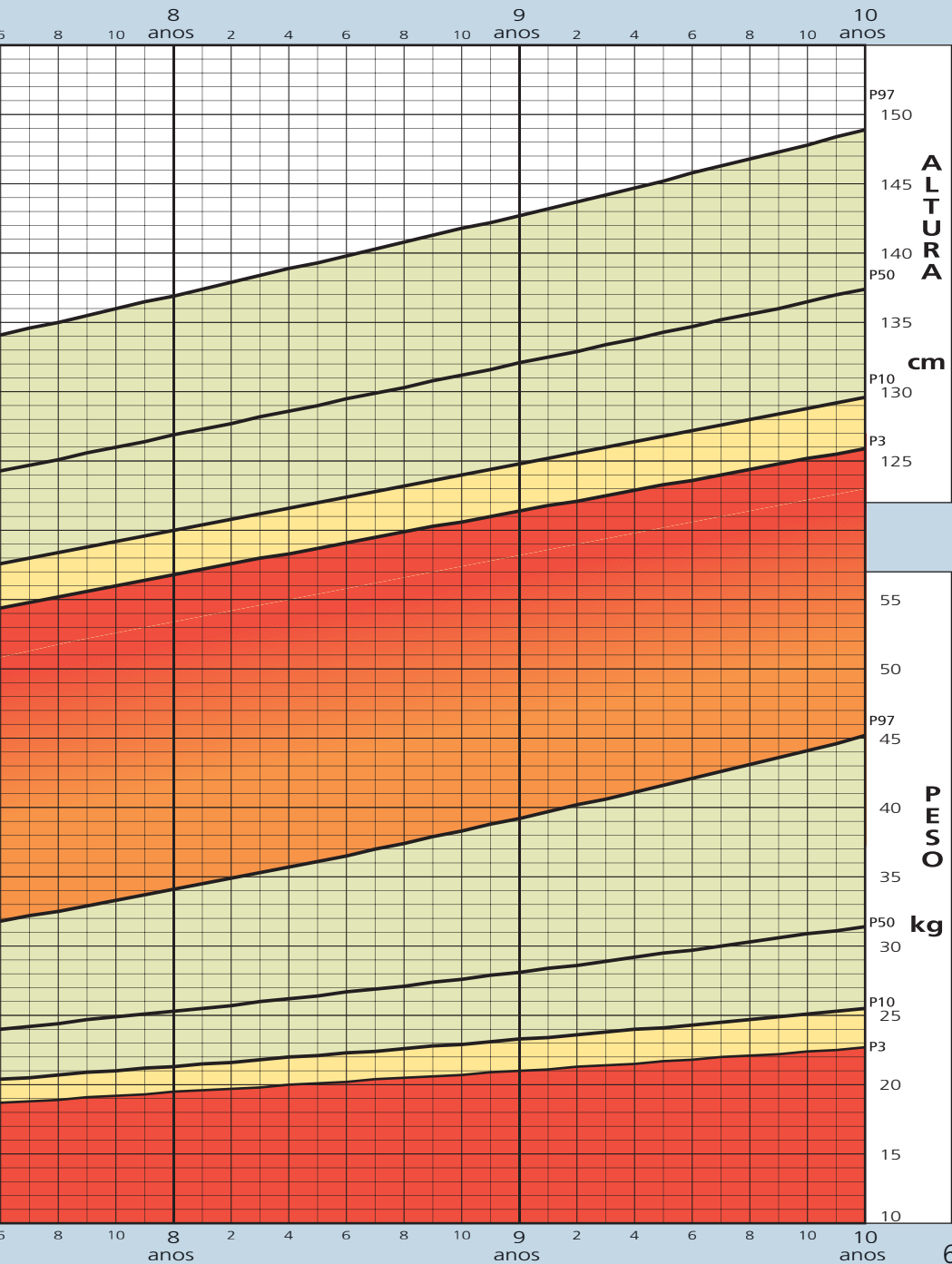


# GRÁFICO DE ALTURA E PESO X IDADE - DE 5





# A 10 ANOS



# ATENÇÃO

**SINAIS DE PERIGO:** são sinais que indicam que o seu filho ou filha pode estar com uma doença grave. Os sinais de perigo variam com a idade da criança.

**Se a sua criança tiver MENOS DE 2 MESES DE IDADE, você deve procurar IMEDIATAMENTE o serviço de saúde mais próximo de sua casa quando observar algum dos seguintes**

## **SINAIS DE PERIGO:**

- Está muito “molinha” e “caidinha” – movimentando-se menos do que o normal.
- Está muito sonolenta, com dificuldade para acordar.
- Convulsão (ataque) ou perda de consciência.
- Dificuldade ou cansaço para respirar ou respiração rápida.
- Não consegue mamar.
- Vomita tudo o que ingere.
- Umbigo com vermelhidão ao redor ou com secreção malcheirosa.
- Cor amarelada da pele (icterícia), atingindo os braços e as pernas do bebê.
- Temperatura do corpo baixa, menor ou igual a 35,5 °C.
- Febre – temperatura maior ou igual a 37,8 °C.
- Pus saindo da orelha.



**Se a sua criança tiver IDADE IGUAL OU MAIOR DE 2 MESES, você deve procurar IMEDIATAMENTE o serviço de saúde mais próximo de sua casa quando observar algum dos seguintes **SINAIS DE PERIGO**:**

- Dificuldade para respirar ou respiração rápida.
- Não consegue mamar ou beber líquidos.
- Vomita tudo que ingere.
- Está muito sonolenta, com dificuldade para acordar.
- Convulsão (ataque) ou perda de consciência.

**Se você identificar uma situação de urgência, Disque 192 – SAMU. Esse número é gratuito, não exigindo o uso de cartões telefônicos.**





# CUIDADOS COM A SAÚDE DA CRIANÇA

## Evitando a diarreia

A diarreia ainda é uma doença freqüente, principalmente, quando:

- Não há saneamento básico.
- Não há condições adequadas para uma boa higiene pessoal.
- Quando o bebê é alimentado por mamadeira.

Você pode prevenir a diarreia lavando bem as mãos:

- Antes de preparar os alimentos.
- Depois de usar o banheiro.
- Antes e depois de lidar com o bebê.

## Cuidando da criança com diarreia

Criança com diarreia precisa de mais alimentação para não ficar desnutrida, por isso:

- Aumente o número de vezes que dá o peito ou ofereça os alimentos com mais freqüência.
- Ofereça os alimentos que a criança está habituada a comer.

## Evitando a desidratação

- Para prevenir a desidratação, é preciso aumentar a oferta de líquidos: leite materno, água, chás, sucos e água de coco, dependendo do tipo de líquidos que a criança já vem recebendo.
- Não é bom dar refrigerantes nem bebidas energéticas, pois elas podem piorar a diarreia.
- Quando as fezes estão muito líquidas, comece a oferecer o soro oral após cada evacuação.

## Identificando a desidratação

- Olhos fundos, muita sede, pouca saliva, choro sem lágrima, pele seca e pouca urina **são sinais de desidratação! Leve sua criança ao serviço de saúde!**
- **O soro oral é importante para prevenir e tratar a desidratação.**

### *Como preparar o soro de sais de reidratação oral.*



Colocar em um litro de água todo o pó de um envelope de sais de reidratação e mexer bem.

### **Atenção no preparo e uso dos sais de reidratação.**

- Usar todo o pó do envelope.
- Não colocar açúcar nem sal no soro.
- Não ferver o soro depois de pronto.
- Depois de pronto, o soro só pode ser usado por 24 horas.
- Após esse prazo, jogar fora o que sobrou e preparar mais um litro de soro.

- Quando não houver a solução de reidratação oral, pode-se usar o soro caseiro. É preciso usar a colher-medida.

### **Como preparar o soro caseiro – use colher-medida.**



Misture e prove. O soro caseiro deve ser menos salgado que a lágrima.

1 copo de 200 ml  
cheio com água limpa

1 medida  
rasa de sal

2 medidas  
rasas de açúcar

# CRIANÇA: UMA PESSOA EM DESENVOLVIMENTO E COM DIREITOS

Cada criança é um ser único, que deve ser entendido, cuidado e respeitado.

No início da vida, as crianças comunicam-se pelo choro. Há vários motivos que podem trazer desconforto como: fome, frio, calor, dor, cólicas ou insegurança.

É importante que os pais procurem entender o que pode estar acontecendo para resolver cada situação, cuidando, conversando.

Os bebês são muito sensíveis e, desde o nascimento, são capazes de diferenciar um tom de voz carinhoso de um tom agressivo.

Aos poucos, tanto os pais quanto os bebês vão se entendendo e se reconhecendo nas suas necessidades e jeitos de ser.

À medida que a criança cresce, é importante que aprenda o que pode e o que não pode fazer e a identificar as situações de perigo.

Por isso os limites precisam ser ensinados com clareza e carinho. Você precisa saber que terá de explicar e repetir as orientações tantas vezes quanto forem necessárias, até a criança entender o perigo que corre.

A birra e a desobediência devem ser encaradas como uma atitude de confronto da criança que faz parte do seu desenvolvimento. A maioria das crianças apresenta esse comportamento. Isso não quer dizer que ela seja nervosa. No entanto, é importante que você não ceda aos seus caprichos.

Para ensiná-la, você **NÃO DEVE** fazer com que a criança experimente a dor ou o perigo, como colocar o dedinho dela no ferro quente para ela sentir dor e aprender que pode se queimar.



## Paciência!!!

A criança pode repetir o comportamento errado, pois ela está aprendendo! Quando ela insistir no erro, corrija com carinho. Demonstre sua satisfação quando a criança faz as coisas de um jeito bom.

Aja com calma e firmeza, explicando, de forma simples, o porquê do NÃO, orientando o comportamento adequado e não exigindo da criança mais do que ela é capaz de entender e realizar.



## Bater na criança nunca é certo!

Tanto a palmada como quaisquer outras agressões físicas podem afastar pais e filhos, demonstram que os pais perderam o controle e despertam a raiva.

Isso não leva a criança a pensar no que fez.

É muito importante respeitar a criança para que ela aprenda a respeitar.

As leis brasileiras definem que a família assim como a comunidade e o poder público (governo) são responsáveis pelo desenvolvimento saudável das crianças. Por isso, se você suspeitar que alguma criança possa estar sendo maltratada, agredida, abusada (violentada) sexualmente, **denuncie**.

Procure a Unidade de Saúde mais próxima de sua casa, o Conselho Tutelar ou a Vara da Infância e da Juventude ou faça uma **denúncia anônima pelo telefone 100 (ligação gratuita)**.

**Disque Denúncia: 100**



# SUPLEMENTAÇÃO PREVENTIVA DE FERRO E VITAMINA A

Evite que seu filho tenha anemia. Todas as crianças de 6 a 18 meses de idade devem tomar o suplemento de ferro, que pode ser encontrado nas unidades de saúde. A anemia provoca cansaço, fraqueza e falta de apetite. As crianças ficam sem ânimo para brincar.

|  |                    |                    |                    |
|--|--------------------|--------------------|--------------------|
| <b>Ferro<br/>6 a 18 meses<br/>de idade</b> | Data da entrega: 1 | Data da entrega: 2 | Data da entrega: 3 |
|  | Assinatura:        | Assinatura:        | Assinatura:        |
|  | Data da entrega: 4 | Data da entrega: 5 | Data da entrega: 6 |
|  | Assinatura:        | Assinatura:        | Assinatura:        |



**Fique atento: caso a criança tenha alguma doença que acumule ferro (anemia falciforme, talassemia, entre outras), não deve receber a suplementação de ferro.**

As crianças de 6 meses a 4 anos e 11 meses, residentes em área de risco para a deficiência de vitamina A\* devem ser suplementadas. Essa vitamina melhora a saúde de diversas maneiras: protege a visão, diminui o risco de diarreias e infecções respiratórias e ajuda no desenvolvimento e crescimento da criança.

|                                      |                  |   |                  |   |                  |   |
|--------------------------------------|------------------|---|------------------|---|------------------|---|
| <b>Vitamina A<br/>(6 a 59 meses)</b> | Data da entrega: | 1 | Data da entrega: | 2 | Data da entrega: | 3 |
|                                      | Assinatura:      |   | Assinatura:      |   | Assinatura:      |   |
|                                      | Data da entrega: | 4 | Data da entrega: | 5 | Data da entrega: | 6 |
|                                      | Assinatura:      |   | Assinatura:      |   | Assinatura:      |   |
|                                      | Data da entrega: | 7 | Data da entrega: | 8 | Data da entrega: | 9 |
|                                      | Assinatura:      |   | Assinatura:      |   | Assinatura:      |   |

\*São consideradas áreas endêmicas: Nordeste e Minas Gerais (região norte do Estado, Vale do Jequitinhonha e Vale do Mucuri).

**Informe-se no posto de saúde sobre os alimentos que ajudam a prevenir a DEFICIÊNCIA de VITAMINA A e a ANEMIA.**

# VACINAÇÃO – DIREITO DA CRIANÇA, DEVER DOS PAIS

**A vacinação é essencial para manter sua criança saudável.**

Veja na caderneta de saúde todas as vacinas que ela precisa tomar para estar protegida de doenças graves. Existem vários tipos de vacinas e cada uma delas evita uma determinada doença.

Procure seguir o calendário de vacinação, pois, se realizadas nos períodos indicados, as vacinas trazem mais benefícios à criança. Para vacinar a sua criança, procure o centro de saúde ou a equipe de saúde que cuida da sua família.

A vacinação básica é gratuita e esses serviços seguem rigorosamente as regras de conservação e aplicação das vacinas.

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



# CALENDÁRIO BÁSICO DE VACINAÇÃO DA CRIANÇA

| IDADE     | VACINAS   | DOSES      | DOENÇAS EVITADAS  |
|-----------|---|------------|---|
| Ao nascer | BCG-ID  | Dose única | Formas graves de tuberculose  |
|           | Vacina contra hepatite B <sup>1</sup>               | 1ª dose    | Hepatite B  |
| 1 mês     | Vacina contra hepatite B                            | 2ª dose    | Hepatite B  |
| 2 meses   | VORH (vacina oral de rotavírus humano) <sup>2</sup> | 1ª dose    | Diarréia por rotavírus  |
|           | VOP (vacina oral contra pólio)                      | 1ª dose    | Poliomielite (paralisia infantil)   |
|           | Vacina tetravalente (DTP + Hib) <sup>3</sup>        | 1ª dose    | Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b |
| 4 meses   | VORH (vacina oral de rotavírus humano) <sup>4</sup> | 2ª dose    | Diarréia por rotavírus  |
|           | VOP (vacina oral contra pólio)                      | 2ª dose    | Poliomielite (paralisia infantil)   |
|           | Vacina tetravalente (DTP + Hib)                     | 2ª dose    | Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b |
| 6 meses   | VOP (vacina oral contra pólio)                      | 3ª dose    | Poliomielite (paralisia infantil)   |
|           | Vacina tetravalente (DTP + Hib)                     | 3ª dose    | Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo <i>Haemophilus influenzae</i> tipo b |
|           | Vacina contra hepatite B                            | 3ª dose    | Hepatite B  |

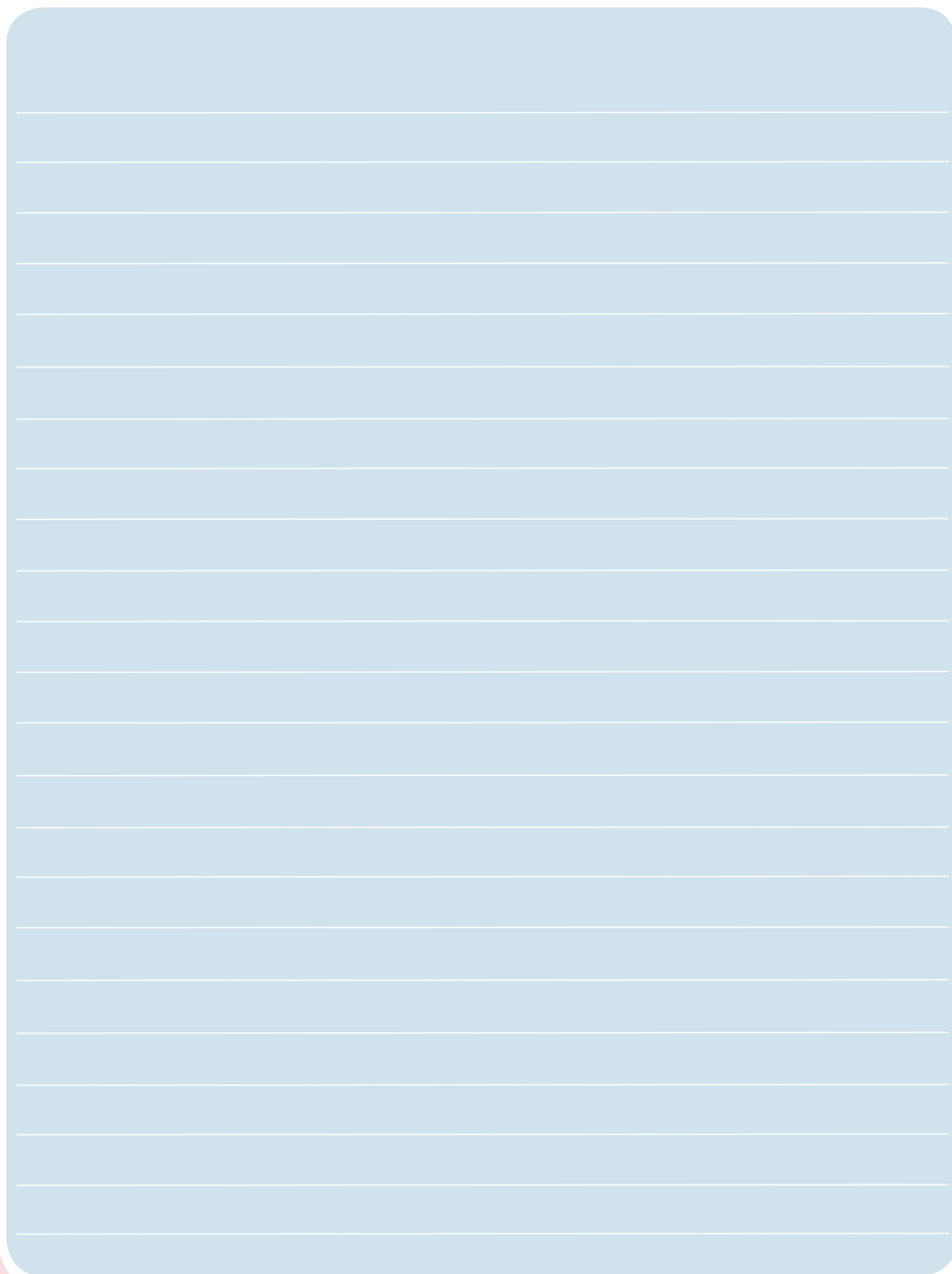
| IDADE      | VACINAS                                  | DOSES        | DOENÇAS EVITADAS                  |
|------------|--|--------------|-----------------------------------|
| 9 meses    | Vacina contra febre amarela <sup>5</sup> | Dose inicial | Febre amarela                     |
| 12 meses   | SRC (tríplice viral)                     | 1ª dose      | Sarampo, rubéola e caxumba        |
| 15 meses   | VOP (vacina oral contra pólio)           | Reforço      | Poliomielite (paralisia infantil) |
|            | DTP (tríplice bacteriana)                | 1º reforço   | Difteria, tétano e coqueluche     |
| 4 - 6 anos | DTP (tríplice bacteriana)                | 2º reforço   | Difteria, tétano e coqueluche     |
|            | SRC (tríplice viral)                     | Reforço      | Sarampo, rubéola e caxumba        |
| 10 anos    | Vacina contra febre amarela              | Reforço      | Febre amarela                     |

- 1) A primeira dose da vacina contra hepatite B deve ser administrada na maternidade, nas primeiras 12 horas de vida do recém-nascido. O esquema básico se constitui de 3 (três) doses, com intervalos de 30 dias da primeira para a segunda dose e 180 dias da primeira para a terceira dose.
- 2) É possível administrar a primeira dose da vacina oral de rotavírus humano a partir de 1 mês e 15 dias a 3 meses e 7 dias de idade (6 a 14 semanas de vida).
- 3) O esquema de vacinação atual é feito aos 2, 4 e 6 meses de idade com a vacina tetravalente e dois reforços com a tríplice bacteriana (DTP). O primeiro reforço aos 15 meses e o segundo, entre 4 e 6 anos.
- 4) É possível administrar a segunda dose da vacina oral de rotavírus humano a partir de 3 meses e 7 dias a 5 meses e 15 dias de idade (14 a 24 semanas de vida). O intervalo mínimo preconizado entre a primeira e segunda dose é de quatro semanas.
- 5) A vacina contra febre amarela está indicada para crianças a partir dos 9 meses de idade que residam ou que irão viajar para área endêmica (Estados: AP, TO, MA, MT, MS, RO, AC, RR, AM, PA, GO e DF), área de transição (alguns municípios dos Estados: PI, BA, MG, SP, PR, SC e RS) e área de risco potencial (alguns municípios dos Estados: BA, ES e MG). Se viajar para áreas de risco, vacinar contra febre amarela 10 (dez) dias antes da viagem.

| Doses/<br>Vacinas     | BCG                                   | Hepatite B                            | Anti-polio                            | Tetavalente<br>DTP + Hib              | Rotavírus                             | Tríplice<br>viral                     |
|-----------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1ª Dose               | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: |
| 2ª Dose               |                                       | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: |
| 3ª Dose               |                                       | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: |                                       |                                       |
|                       |                                       | Febre Amarela                         |                                       | DTP                                   | DT 10-10 anos                         | Campanha<br>seguimento                |
| 1ª Dose<br>ou Reforço |                                       | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: |
| 2ª Dose<br>ou Reforço |                                       | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: | Data: / /<br>Lote:<br>Unid.:<br>Ass.: |

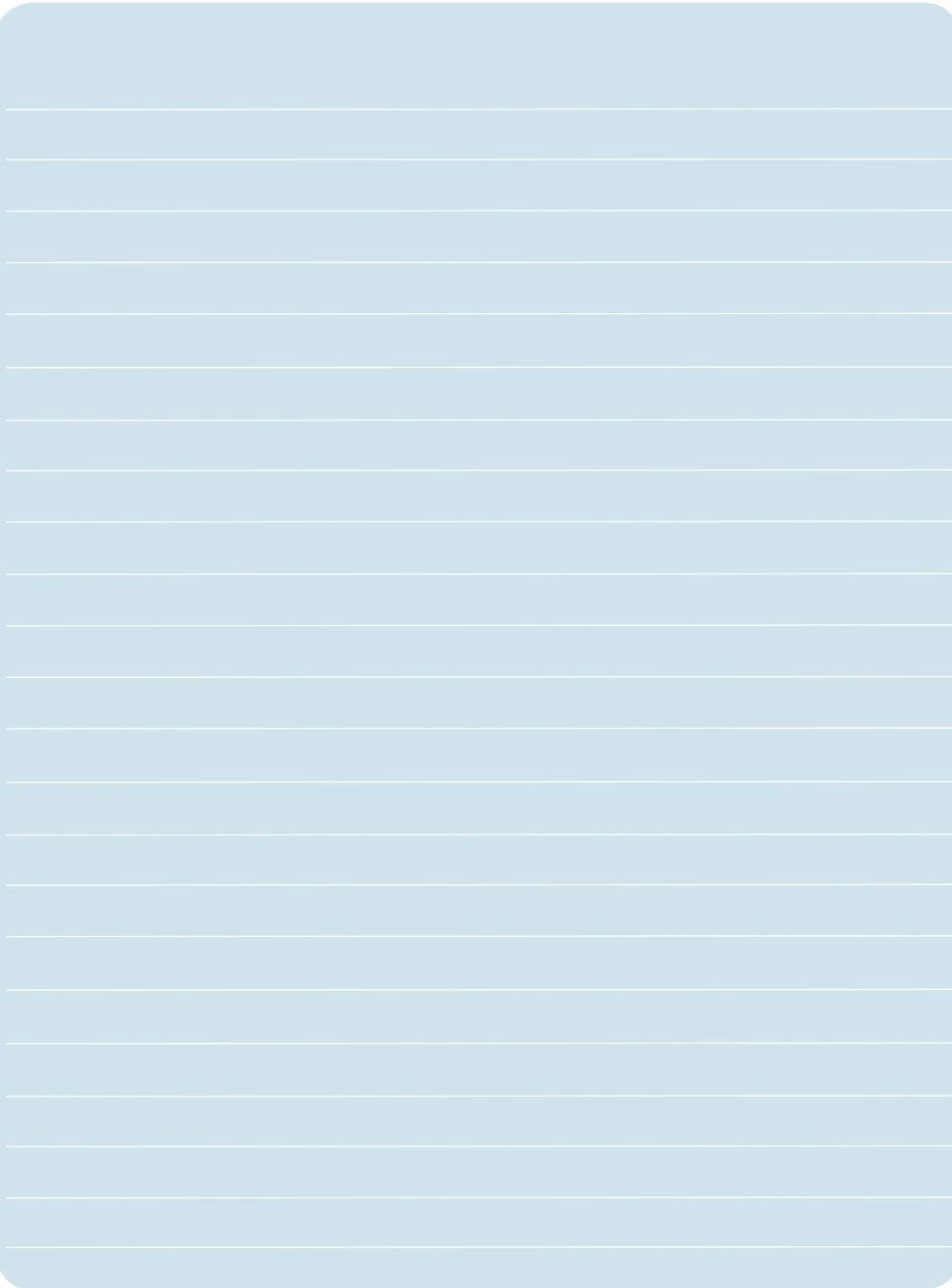
| Outras vacinas |           | Campanhas |           |           |           |
|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Vacina:        | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   |
| Data: / /      | Data: / / | Data: / / | Data: / / | Data: / / | Data: / / |
| Lote:          | Lote:     | Lote:     | Lote:     | Lote:     | Lote:     |
| Unid.:         | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    |
| Ass.:          | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     |
| Vacina:        | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   |
| Data: / /      | Data: / / | Data: / / | Data: / / | Data: / / | Data: / / |
| Lote:          | Lote:     | Lote:     | Lote:     | Lote:     | Lote:     |
| Unid.:         | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    |
| Ass.:          | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     |
| Vacina:        | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   |
| Data: / /      | Data: / / | Data: / / | Data: / / | Data: / / | Data: / / |
| Lote:          | Lote:     | Lote:     | Lote:     | Lote:     | Lote:     |
| Unid.:         | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    |
| Ass.:          | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     |
| Vacina:        | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   | Vacina:   |
| Data: / /      | Data: / / | Data: / / | Data: / / | Data: / / | Data: / / |
| Lote:          | Lote:     | Lote:     | Lote:     | Lote:     | Lote:     |
| Unid.:         | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    | Unid.:    |
| Ass.:          | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     | Ass.:     |

## Anotações

A large blue rounded rectangle with a white border, containing horizontal white lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the rectangle.



## Anotações



A large blue rounded rectangle containing horizontal white lines for writing, intended for notes.

## Índice

|  |    |
|--|----|
| Identificação da criança . . . . .                             | 3  |
| Como obter o Registro Civil de Nascimento . . . . .            | 6  |
| Direitos da criança . . . . .                                  | 8  |
| Direitos dos pais . . . . .                                    | 9  |
| Dados sobre gravidez, parto e puerpério . . . . .              | 10 |
| Dados do nascimento . . . . .                                  | 12 |
| Amamentando seu bebê . . . . .                                 | 14 |
| Os primeiros dias de vida . . . . .                            | 19 |
| Procure tornar o ambiente da criança mais saudável. . . . .    | 21 |
| Acompanhamento de saúde da criança . . . . .                   | 21 |
| Alimentação saudável para crianças menores de 2 anos. . . . .  | 23 |
| Alimentação saudável para crianças entre 2 e 10 anos . . . . . | 25 |
| Saúde bucal . . . . .  | 27 |
| O desenvolvimento da criança . . . . .                         | 29 |
| Saúde ocular e auditiva . . . . .                              | 40 |
| Acompanhando o crescimento da criança . . . . .                | 42 |
| Gráficos do perímetro cefálico . . . . .                       | 44 |
| Gráficos de crescimento das meninas . . . . .                  | 46 |
| Gráficos de crescimento dos meninos. . . . .                   | 56 |
| Evitando a diarreia. . . . .                                   | 69 |
| Prevenindo a violência. . . . .                                | 71 |
| Sobre a vacinação . . . . .                                    | 75 |
| Calendário de vacinação . . . . .                              | 76 |
| Quadro de vacinas aplicadas. . . . .                           | 78 |
| Anotações. . . . .   | 80 |

© 2007 Ministério da Saúde. Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte e que não seja para venda ou qualquer fim comercial.

A cessão dos direitos patrimoniais de autor ao Ministério da Saúde é de total responsabilidade da Área Técnica.

Série A. Caderneta da Saúde da Criança. 4ª Tiragem; 5ª edição – 2008 – 1.190.476 exemplares

Elaboração, distribuição e informações

Ministério da Saúde

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

Área Técnica de Saúde da Criança e Aleitamento Materno

Esplanada dos Ministérios, bloco G

Edifício Sede, 6º andar, sala 625

CEP: 70058-900, Brasília – DF

Tels.: (61) 3315 2866 / 3315 2958 / 3315 2407 / 3224 4561

Fax: (61) 3315 2038

E-mail: [crianca@saude.gov.br](mailto:crianca@saude.gov.br)

Home page: [www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Coordenação da Redação e Organização: Ricardo Cesar Caraffa – Universidade Estadual de Campinas – SP

Redação e Organização:

Ana Cecília Silveira Lins Sucupira – Universidade Estadual de São Paulo – SP

Ana Maria Segall Corrêa – Universidade Estadual de Campinas – SP

Elsa Regina Justo Giugliani – Ministério da Saúde

João Aprígio Guerra de Almeida – Fundação Oswaldo Cruz – RJ

Keiko Miyasaky Teruya – Universidade Lusíadas – SP

Maria Cristina Machado Kupfer – Universidade Federal de São Paulo – SP

Doris Ruthy Lewis – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo – SP

Maria Lúcia de Moraes Bourroul – Universidade Federal de São Paulo – SP

Rosa Resegue Ferreira da Silva – Universidade Federal de São Paulo – SP

Sandra Maria Callioli Zuccolotto – Universidade Federal de São Paulo – SP

Janaina Cardoso – Ministério da Saúde

Janine Giuberti Coutinho – Ministério da Saúde

Revisão Técnica:

Ana Cecília Silveira Lins Sucupira – Universidade Estadual de São Paulo – SP

Ricardo Cesar Caraffa – Universidade Estadual de Campinas – SP

Colaboração:

Catarina Aparecida Schubert – Ministério da Saúde

Leilá Leonardos – Secretaria de Direitos Humanos da Presidência da República

Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição – CGPAN

Programa Nacional de Imunizações – PNI

Referências:

Caderneta de Saúde de Curitiba – PR

Caderneta de Saúde da França

Caderneta de Saúde de Sobral – CE

Caderneta de Saúde da Sociedade Brasileira de Pediatria

Caderneta de Saúde do Ministério da Saúde do Brasil (2005/2006)

Estatuto da Criança e Adolescente

Família Brasileira Fortalecida – Fundo das Nações Unidas para a Infância

A caderneta da criança é um documento importante. Leve-a sempre que procurar um serviço de saúde.

