

#programacalentar



**Unimed**   
Ribeirão Preto

Quando você soube que ele vinha,  
a gente já tinha tudo preparado.



Chegou o momento tão esperado:  
acolher o bebê que acabou de chegar.

As emoções são diversas e junto com  
uma alegria enorme, vem a  
insegurança de não saber como fazer  
para cuidar.

E para orientá-la neste momento tão  
especial que a Unimed - RP criou o  
#programacalentar

Fique tranquila: nós  
estamos aqui para  
ajudar você.

# DADOS PESSOAIS

Nome do bebê

Nome da mãe

Nome do pai

Endereço

Local do nascimento (hospital)

Nome do médico

Observações

Altura (cm)

Peso no nascimento (g)

Perímetro cefálico (cm)

Tipo de parto  Normal  Cesária

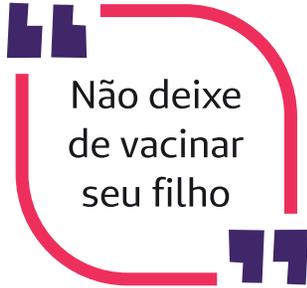
Data de nascimento

Horário

Apgar

# Calendário Básico de Vacinação

Esquema Recomendado



A vacinação é uma das medidas mais importantes de prevenção contra doenças. Ela protege o corpo humano contra os vírus e bactérias que provocam vários tipos de doenças graves, que podem afetar seriamente a saúde das pessoas e inclusive levá-las à morte. A vacina estimula o corpo a se defender contra os organismos (vírus e bactérias) que provocam doenças. As vacinas podem ser aplicadas por meio de injeção ou por via oral (pela boca).

O calendário de vacinação pode ser modificado sempre que o Ministério da Saúde determina. Mantenha as vacinas do seu filho em dia.

fonte: <http://portalsaude.saude.gov.br>

IDADE	VACINA	LOCAL DE APLICAÇÃO
Nascimento	BCG Hepatite B	BCG: Intradérmica no braço direito Hepatite B: no vasto lateral da coxa direito
2 meses	Pentavalente (DTP/Hib/Hepatite B) VIP Rotavírus Pneumo 10 Valente	Penta: vasto lateral da coxa esquerdo VIP: vasto lateral da coxa direito Rotavírus: oral Pneumo 10: vasto lateral da coxa direito
3 meses	Meningo C	Vasto lateral da coxa esquerdo
4 meses	Pentavalente (DTP/Hib/Hepatite B) VIP Rotavírus Pneumo 10 Valente	Penta: vasto lateral da coxa esquerdo VIP: vasto lateral da coxa direito Rotavírus: oral Pneumo 10: vasto lateral da coxa direito
5 meses	Meningo C	Vasto lateral da coxa esquerdo
6 meses	VIP Pentavalente (DTP/Hib/Hepatite B)	VIP: vasto lateral da coxa direito Penta: vasto lateral da coxa esquerdo
9 meses	Febre Amarela (FA)	SC
12 meses	Sarampo - Caxumba - Rubéola (SCR) Meningo C Pneumo 10 Valente	SC Meningo C: vasto lateral da coxa esquerdo Pneumo 10: vasto lateral da coxa direito
15 meses	DTP Vacina Oral contra Poliomielite (VOP) Hepatite A Sarampo - Caxumba - Rubéola - Varicela (Tetravital)	DTP: vasto lateral da coxa esquerdo VOP: oral Hepatite A: vasto lateral da coxa direito Tetravital: SC
4 anos	DTP Vacina Oral contra Poliomielite (VOP) Febre Amarela (FA)	DTP: deltóide esquerdo VOP: oral Febre Amarela: SC
9 anos	HPV	IM
12 a 13 anos	Meningo C	IM
15 anos	Dupla Adulto (dT)	Deltóide esquerdo
Após aborto imediato (se calendário vacinal desatualizado)	Dupla Adulto (dT) Sarampo - Caxumba - Rubéola (SCR) Hepatite B Febre Amarela (FA) - Após 15 dias da vacina SCR	Dupla Adulto: deltóide esquerdo SCR: SC do braço direito Hepatite B: deltóide direito Febre Amarela: SC do braço esquerdo
Após o parto (se calendário vacinal desatualizado)	Dupla Adulto (dT) Sarampo - Caxumba - Rubéola (SCR) Hepatite B	Dupla Adulto: deltóide esquerdo SCR: SC do braço direito Hepatite B: deltóide direito
60 anos e Mais Acamados/Asilados Crianças entre 6 m e menores de 5 anos Trabalhador da Saúde Gestantes Doentes Crônicos Puérperas	Acima de 2 anos de idade: INFLUENZA SAZONAL	Deltóide direito
	Abaixo de 2 anos idade: INFLUENZA SAZONAL	Vasto lateral da coxa direito

Chegou o momento tão esperado: Acolher o bebê que acabou de chegar. As emoções da mamãe são diversas e as dúvidas não param de surgir.

Unimed RP sabe que este momento, tão importante, exige adaptação e cuidados especiais. Por isso, criou o Programa #programacalentar. Um serviço exclusivo que leva orientações e informações para você cuidar do seu bebê com toda segurança e tranquilidade.

Este folheto traz algumas dicas que vão facilitar o seu dia-a-dia.

Aproveite todas elas e curta intensamente este grande momento.

O que a Unimed RP deseja é que o seu bebê cresça saudável, seguro e muito feliz.



# COMO CUIDAR DO SEU BEBÊ

Desde a higiene até a escolha do local certo para o berço, é preciso ter muita atenção. Um ambiente tranquilo e algumas técnicas simples contribuem para deixar o seu bebê mais calmo, garantindo um crescimento saudável.



# O banho



- Antes de começar o banho, deixe tudo preparado e próximo a você: material de higiene, roupinha do bebê e toalha.
- Evite correntes de ar no local do banho.
- Escolha a roupinha de acordo com o clima.
- Use somente sabonete neutro.
- Prepare a banheira lavando-a com água e sabão.
- A água pode ser do chuveiro, mas teste sempre a temperatura na parte anterior do seu braço, onde a pele é mais fina. A água deve estar morna.
- Coloque a banheira em um local apropriado para a altura da mãe, do pai ou de quem estiver dando o banho.
- Comece o banho lavando o rostinho do bebê. Em seguida, lave a cabecinha e enxague. Depois ensaboe e enxague o corpinho com delicadeza. Por fim, vire-o para lavar as costas, prestando atenção para que seu rostinho fique fora da água.
- Coloque o bebê sobre a toalha. Enxugue bem o rostinho, a cabecinha, o corpo, entre as dobrinhas; dedinhos do pé e da mão. Não use talco nem perfume.
- Seque o coto umbilical e higienize com uma haste flexível com algodão umedecido em álcool 70%.
- Verifique a região genital. Se necessário, use algodão e óleo mineral para higiene local antes do banho.
- Passe uma fina camada de creme preventivo de assadura e coloque a fralda.
- Vista o bebê.

# O UMBIGO

Ao trocar a fralda do bebê, verifique sempre o coto umbilical, ele cairá alguns dias após o nascimento.

Faça a limpeza em toda a base umbilical, retirando as secreções com algodão umedecido com álcool a 70 % em uma haste flexível sempre que necessário (no mínimo uma vez ao dia).

Não use faixas, moedas, fumo, botões ou qualquer adesivo no coto umbilical.

Coloque-o para cima ou para o lado e coloque a fralda.

Quando o coto umbilical cair, mantenha a limpeza da cicatriz com álcool 70% até a completa cicatrização.

É comum sair do coto uma secreção amarelada com um pouco de sangue durante o processo de cicatrização.

Observe se há mau cheiro, secreção ou vermelhidão no umbigo e procure o pediatra se isso ocorrer.



# Massagem

- Toque o bebê em toda a extensão de seu corpo para promover relaxamento e satisfação para ele e para você.
- Sente-se numa posição confortável e coloque o bebê sobre as pernas ou, se preferir, coloque-o no trocador sobre um tecido macio. Com um pouco de óleo nas mãos, comece a massagem.
- Massageie levemente todo o corpinho, aumentando gradativamente a pressão. Deslize uma mão após a outra, no sentido do tórax até as perninhas, promovendo ondas na barriga do bebê para ajudá-lo a relaxar.
- Massageie os braços e perninhas, fazendo leve pressão em torno do braço e deslizando a mão suavemente, do antebraço até as mãozinhas.
- Massageie cada dedinho da mão e repita o mesmo procedimento nas perninhas.
- Vire o bebê de bruços. Deslize as mãos, uma após a outra; em toda a extensão das costas, bundinha, pernas e pezinhos.
- A massagem poderá ser feita antes ou após o banho.

Escolha um ambiente tranquilo e lembre-se que a massagem também é uma forma de carinho.



# HIGIENE DIÁRIA

- Nas meninas, a higiene da vulva deve ser feita de frente para trás. Abra os grandes lábios e verifique se não há resíduos de fezes entre os pequenos lábios. Se houver, limpe-os delicadamente com algodão umedecido em água morna mais sabonete líquido.
- Nos meninos, não force a pele que recobre a glândula do pênis. Exponha e remova delicadamente as secreções e resíduos com algodão umedecido com água morna e sabão neutro. Limpe também as dobrinhas do saquinho.
- Toda vez que trocar a fralda do bebê, limpe-o com algodão e água morna.
- Aplique uma camada fina de creme preventivo de assadura. Lembre-se que uma higiene bem-feita é a melhor prevenção para qualquer assadura.



# Cólica



- As cólicas podem surgir após a segunda semana de vida. Geralmente, elas acontecem devido à ingestão de ar durante as mamadas, podendo também estar associadas a ansiedade dos pais e ao tipo de leite que o bebê está tomando. Quando for amamentar, o bebê deverá abocanhar toda a aréola. Após cada mamada, ele deve ser colocado para arrotar, em posição vertical, encostado no peito da mãe ou do pai.
- Massagear o bebê ajuda a prevenir cólica. Com a ponta dos dedos, faça movimentos circulares no sentido horário em toda a barriga do bebê. Depois, flexione suas perninhas contra o abdome, de forma que os joelhos comprimam delicadamente a barriguinha. Deixe-o nessa posição por alguns minutos para facilitar a eliminação de gases.

Nunca dê nenhum medicamento ao bebê sem a orientação do pediatra!



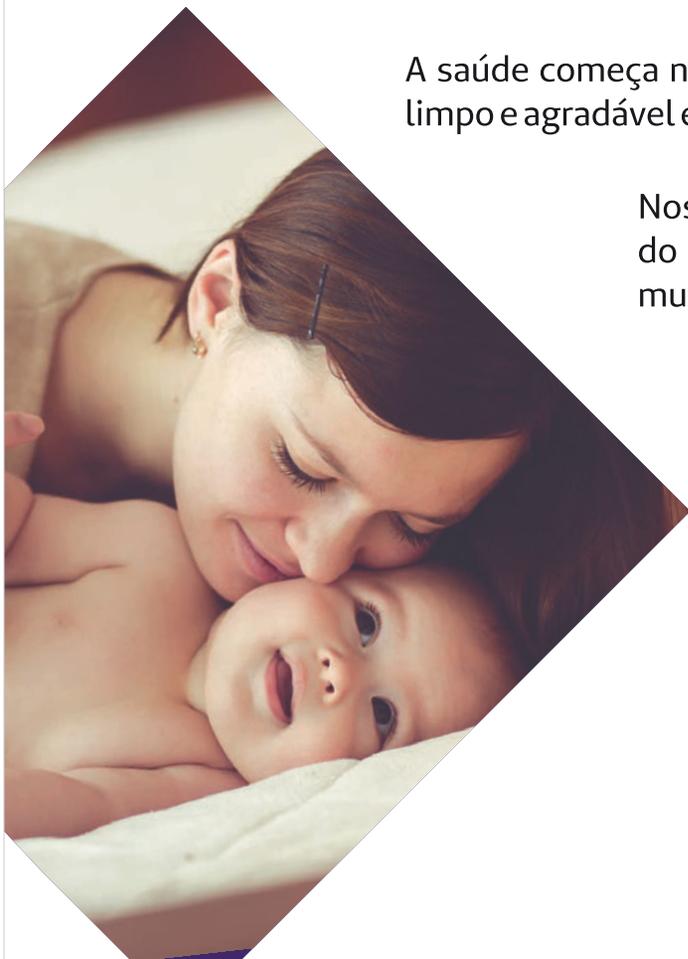
# O AMBIENTE IDEAL PARA SEU FILHO

Tão importante quanto dar atenção ao recém-nascido é cuidar do ambiente da sua casa.

A saúde começa nos pequenos detalhes. Manter o quarto limpo e agradável é fundamental.

Nos primeiros meses, o sistema respiratório do bebê é muito frágil e requer um cuidado muito especial.

Depois que o bebê mamar e arrotar, coloque-o para arrotar. Durante o dia mude-o de posição várias vezes.

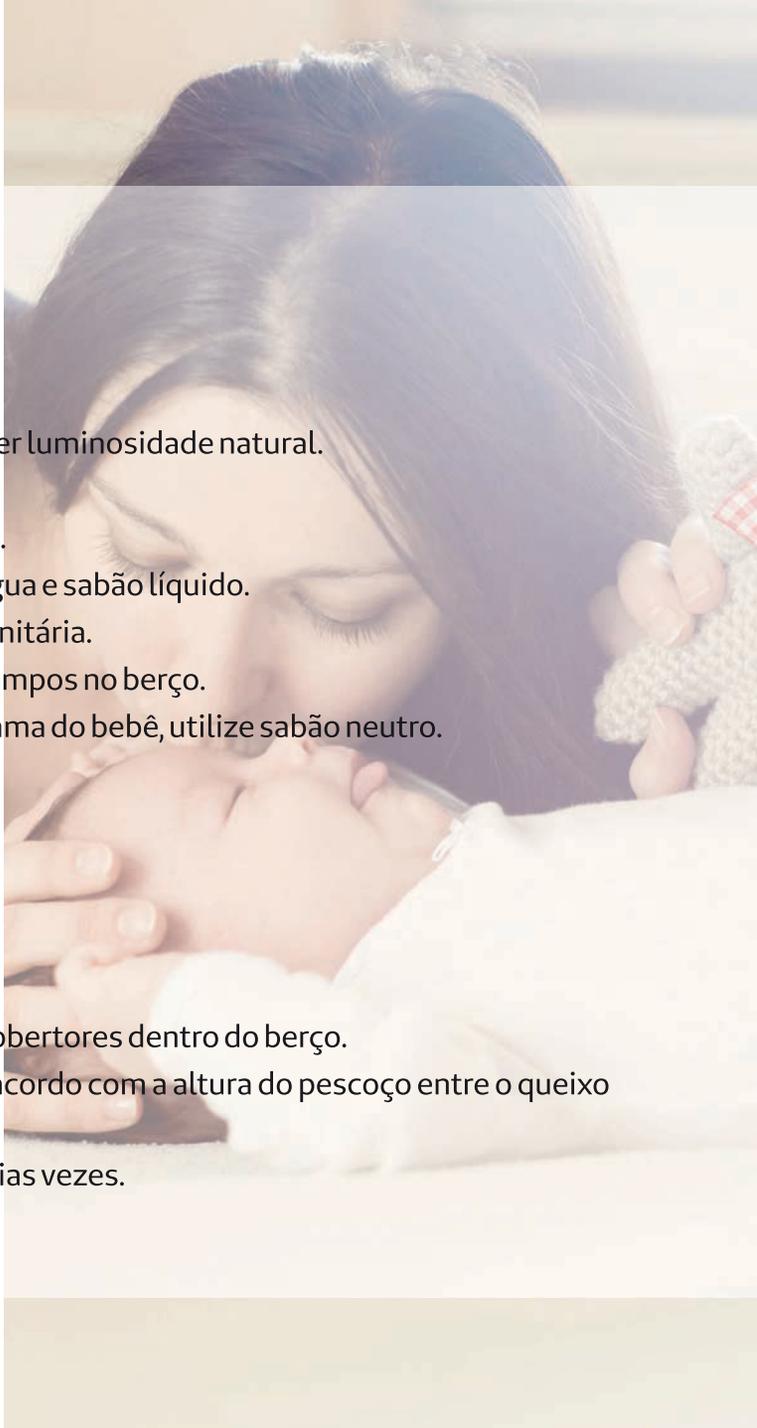


# O quarto

- O quarto do bebê deve ser arejado e ter luminosidade natural.
- Evite bichos de pelúcia.
- Mantenha as cortinas sempre limpas.
- Na limpeza diária do quarto, utilize água e sabão líquido.
- Evite produtos perfumados e água sanitária.
- Use lençóis, fronhas e viróis sempre limpos no berço.
- Para lavar as roupinhas e roupas de cama do bebê, utilize sabão neutro.
- Evite água sanitária e amaciantes.

# A posição

- Evite prender o bebê com mantas e cobertores dentro do berço.
- Utilize um travesseiro que esteja de acordo com a altura do pescoço entre o queixo e o ombro.
- Durante o dia, mude-o de posição várias vezes.



# O ALEITAMENTO MATERNO

## **Você traz no seu peito o melhor alimento para o seu bebê: o leite materno.**

Oferece-lo a seu filho só traz vantagens:

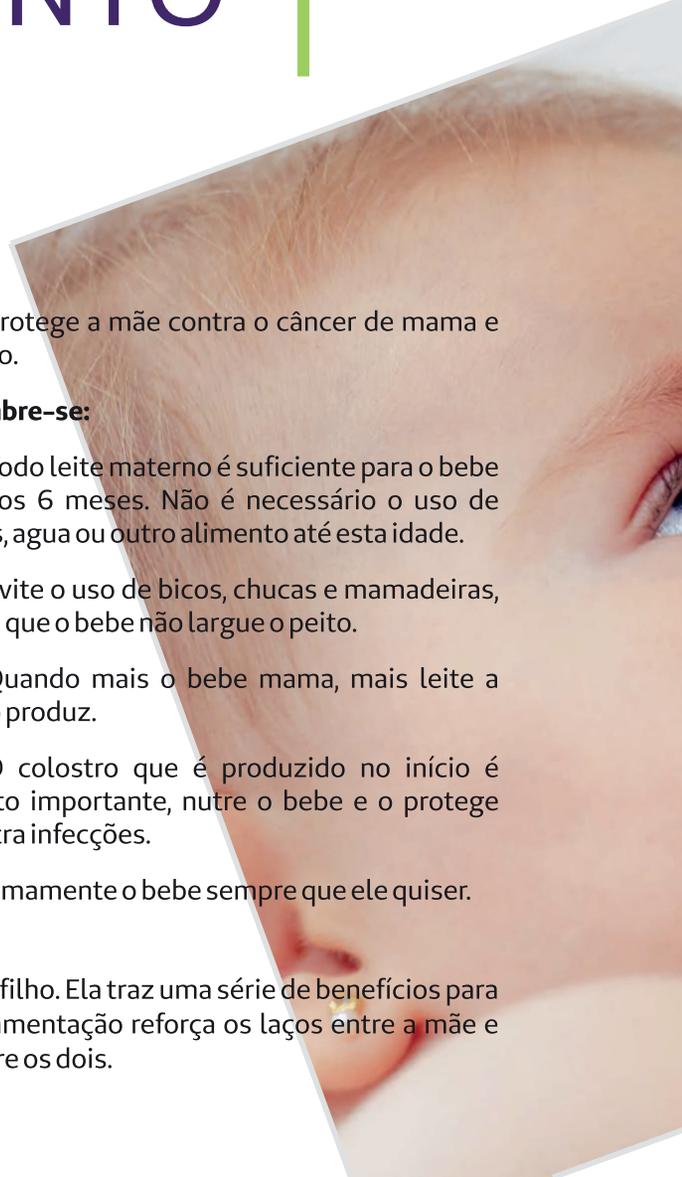
- O leite materno contribui para o desenvolvimento da inteligência.
- É de graça.
- Esta sempre pronto, na temperatura ideal, não derrama, é de fácil transporte.
- Protege o bebê contra infecções.
- É apropriado para o bebê, por isso tem digestão fácil.
- Favorece o contato mãe-bebê.
- Facilita a perda de peso da mãe após o parto.

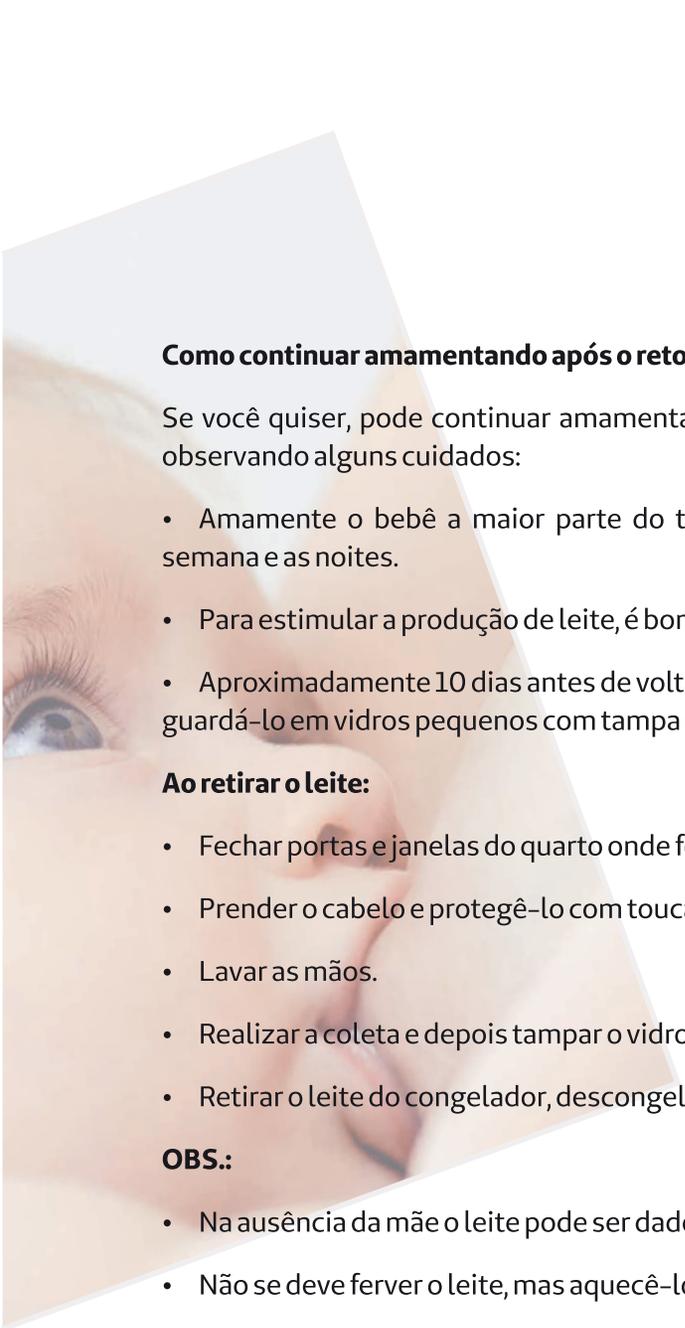
A amamentação é a melhor maneira de alimentar o seu filho. Ela traz uma série de benefícios para o recém-nascido e para você. Emocionalmente, a amamentação reforça os laços entre a mãe e filho, criando um momento de profunda intimidade entre os dois.

- Protege a mãe contra o câncer de mama e útero.

## **Lembre-se:**

- Todo leite materno é suficiente para o bebê até os 6 meses. Não é necessário o uso de chás, água ou outro alimento até esta idade.
- Evite o uso de bicos, chucas e mamadeiras, para que o bebê não largue o peito.
- Quando mais o bebê mama, mais leite a mãe produz.
- O colostro que é produzido no início é muito importante, nutre o bebê e o protege contra infecções.
- Amamente o bebê sempre que ele quiser.



A close-up, soft-focus photograph of a baby's face, showing the eye, nose, and mouth. The baby is looking slightly to the left. The image is partially obscured by a white diagonal shape that serves as a background for the text.

## **Como continuar amamentando após o retorno ao trabalho:**

Se você quiser, pode continuar amamentando o seu bebê, mesmo após voltar ao trabalho, observando alguns cuidados:

- Amamente o bebê a maior parte do tempo que estiver com ele. Aproveite os fins de semana e as noites.
- Para estimular a produção de leite, é bom retirá-lo pelo menos 3 vezes ao dia.
- Aproximadamente 10 dias antes de voltar ao trabalho, você pode começar a retirar o leite e guardá-lo em vidros pequenos com tampa de plástico previamente fervido.

### **Ao retirar o leite:**

- Fechar portas e janelas do quarto onde for retirar o leite.
- Prender o cabelo e protegê-lo com touca, lenço ou fralda.
- Lavar as mãos.
- Realizar a coleta e depois tampar o vidro, colocar data e guardá-lo no congelador.
- Retirar o leite do congelador, descongelar em banho-maria o vidro que será utilizado.

### **OBS.:**

- Na ausência da mãe o leite pode ser dado em copinho ou colherzinha.
- Não se deve ferver o leite, mas aquecê-los em banho-maria.

Os passos para o  
sucesso do  
aleitamento  
materno



# INGURGITAMENTO

- O ingurgitamento mamário (mamas cheias de leite) ocorre entre o terceiro e décimo dia após o parto.
  - Quando for amamentar, massageie as mamas um pouco, principalmente a região aréola-mamilo.
    - Depois que o bebê mamar, procure com a ponta dos dedos pontos doloridos e endurecidos nos seios. Massageie a região com movimentos circulares e retire o excesso de leite, começando da aréola para a base da mama. Em seguida, coloque os dedos polegar e indicador onde termina a aréola e faça movimentos de expressão até o leite sair.
      - Esse leite poderá ser guardado na geladeira por doze horas e, no freezer, por até quinze dias. Ofereça o leite para o bebê quando necessário, utilizando copinho ou colherzinha.



# Fissura

Como evitar fissura (rachadura) nos mamilos.

- Não é necessário limpar os mamilos antes de amamentar. O banho diário é suficiente.
- Não utilize óleos e cremes nas mamas, pomadas só com orientações médicas.
- Exponha os mamilos ao sol diariamente, por quinze minutos, pela manhã.
- Alterne as mamas em cada mamada.
- Não deixe o bebê chupetar o mamilo. Se ele dormir, retire-o do peito.
- Quando for retirar o bebê do peito, coloque o dedo mínimo sobre o mamilo, próximo ao canto da boca do bebê e pressione até ele soltar a mamada.
- Certifique-se de que a abocanhadura do bebê está correta. A aréola e o mamilo deverão estar bem posicionados na boca do bebê na hora da amamentação.

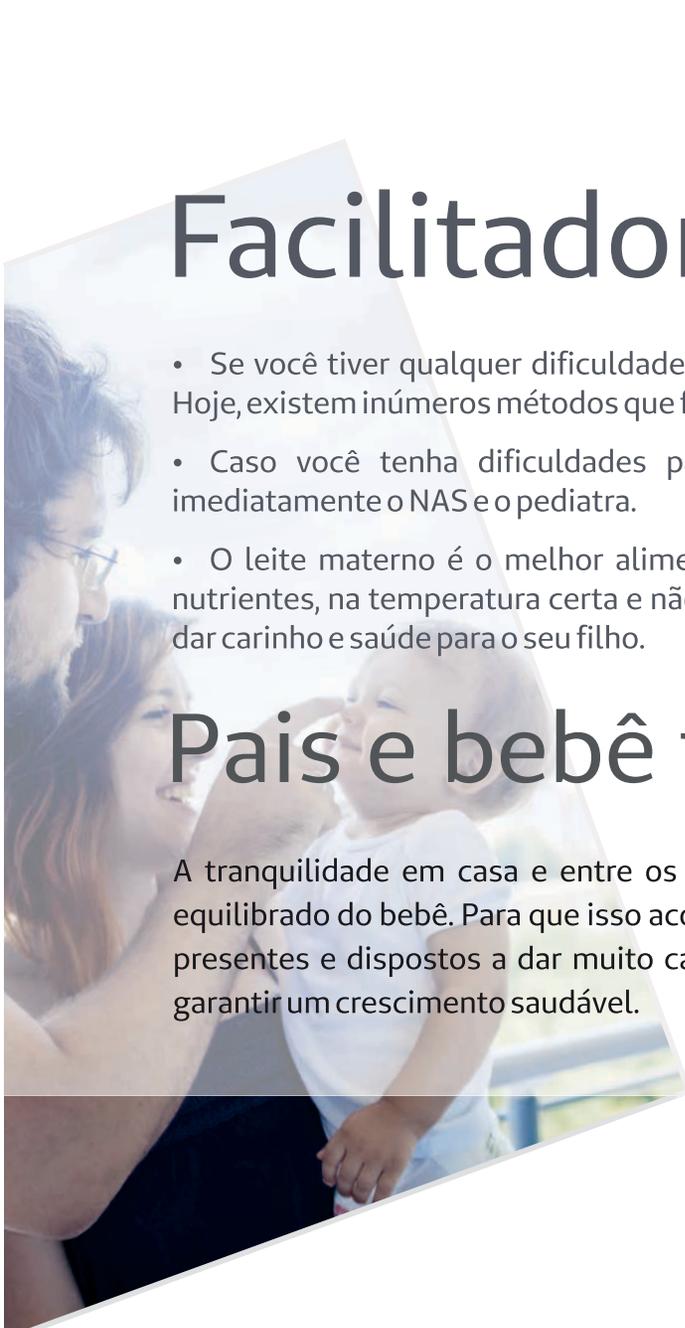


# MASTITE

- Mastite é uma infecção que ocorre nas mamas. Se você apresentar febre, dor, vermelhidão nas mamas, mal-estar, dor de cabeça com ou sem a presença de ingurgitamento, procure seu médico para uma avaliação.
- Se ocorrer a mastite, o médico poderá tratá-la e você poderá continuar amamentando normalmente.

Não utilize compressas quentes.





# Facilitadores

- Se você tiver qualquer dificuldade para amamentar, procure orientação no NAS. Hoje, existem inúmeros métodos que facilitam a amamentação.
- Caso você tenha dificuldades para amamentar o seu filho, deve procurar imediatamente o NAS e o pediatra.
- O leite materno é o melhor alimento para o seu bebê. Ele vem com todos os nutrientes, na temperatura certa e não custa nada. Amamentar é a melhor forma de dar carinho e saúde para o seu filho.

## Pais e bebê tranquilos

A tranquilidade em casa e entre os pais é muito importante para o crescimento equilibrado do bebê. Para que isso aconteça, os pais devem estar tranquilos, sempre presentes e dispostos a dar muito carinho para o bebê. Essa é a melhor forma de garantir um crescimento saudável.

Amamentar é a melhor forma de dar carinho e saúde para o seu filho.



# PREVENÇÃO À OBESIDADE

- O número de crianças obesas tem crescido em todo o mundo. Desde cedo, é importante os pais se conscientizarem das consequências danosas da obesidade infantil e estarem atentos para evitar os fatores de risco.
- Mesmo na infância, a obesidade pode provocar lesões ortopédicas e musculares, problemas de pele, rejeição social e danos para a autoestima.
- Na fase adulta, a obesidade é fator de risco para várias, doenças, como diabetes e problemas cardiovasculares.
- A prevenção começa no peito: pesquisas mostram que crianças amamentadas no peito têm menor risco de se tornarem obesas.



## NÃO SE ESQUEÇA

- O Teste do Pezinho deve ser realizado no 5º de vida do bebê e ajuda no diagnóstico precoce de doenças congênitas, cujos problemas podem ser evitados com tratamento precoce.

# Higiene

Enrole uma gaze limpa em seu dedo indicador, umidifique com água filtrada e faça movimentos circulares em todas as superfícies da boquinha, até a remoção da película formada pelo leite ou outros alimentos nas gengivas da criança. Não se esqueça de limpar também a língua.

Assim que o bebê for para casa, pelo menos uma vez ao dia, faça a higiene da boca do seu bebê, para evitar a criação de um ambiente favorável às bactérias.

# Direitos da criança

- Ser amamentada.
- Ser bem alimentada, vacinada e receber acompanhamento em seu crescimento e desenvolvimento.
- Viver em lugar saudável, ter oportunidade de brincar e aprender.
- Receber afeto e viver sem violência.

# Prevenção de acidentes

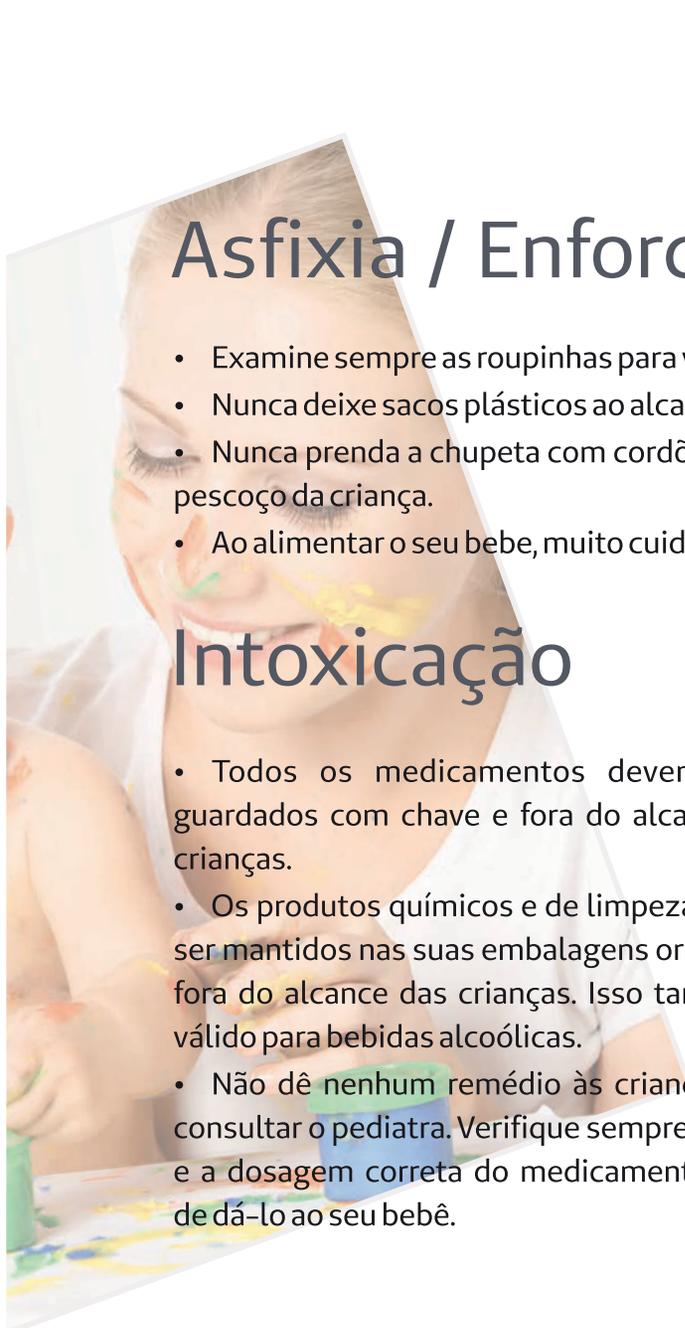
- Os acidentes são as principais causas de emergências médicas na infância, muitas vezes levando à morte.
- Mas todos eles podem ser prevenidos e evitados, se a família seguir algumas dicas simples de segurança. Veja o que você pode fazer para proteger o seu bebê dos acidentes mais comuns.



# QUEIMADURAS

- Não segure nada quente com a criança no colo ou quando não possa vê-la (panelas, xícaras de café e chá, etc.).
- Ao usar aquecedores, verifique se não são perigosos para a criança e siga as instruções de segurança do fabricante.
- Verifique sempre a temperatura das bebidas e alimentos antes de dá-los à criança. Verifique também a temperatura da água do banho, antes de colocar o bebê na banheira, e lembre-se que a pele dos bebês é bem mais fina e sensível que a sua.
- Nunca deixe o bebê sozinho com fogo aceso por perto (como velas e lareiras).
- Não fume na presença de crianças, e tenha muito cuidado com o manuseio do cigarro.





# Asfixia / Enforcamento

- Examine sempre as roupinhas para ver se os botões estão bem pregados.
- Nunca deixe sacos plásticos ao alcance das crianças.
- Nunca prenda a chupeta com cordões muito longos, nem que passem ao redor do pescoço da criança.
- Ao alimentar o seu bebe, muito cuidado com pedaços grades e duros.

# Intoxicação

- Todos os medicamentos devem estar guardados com chave e fora do alcance das crianças.
- Os produtos químicos e de limpeza devem ser mantidos nas suas embalagens originais e fora do alcance das crianças. Isso também é válido para bebidas alcoólicas.
- Não dê nenhum remédio às crianças sem consultar o pediatra. Verifique sempre o nome e a dosagem correta do medicamento antes de dá-lo ao seu bebê.

Verifique se os brinquedos não têm peças pequenas soltas, nem deixe objetos pequenos





# ACIDENTES DE AUTOMÓVEIS

- Nunca transporte crianças no banco dianteiro dos automóveis.
- Use sempre a cadeirinha apropriada para a idade, bem presa ao banco de trás do automóvel



# AFOGAMENTOS

- Mantenha a criança afastada de piscinas e baldes

# CHOQUES ELÉTRICOS



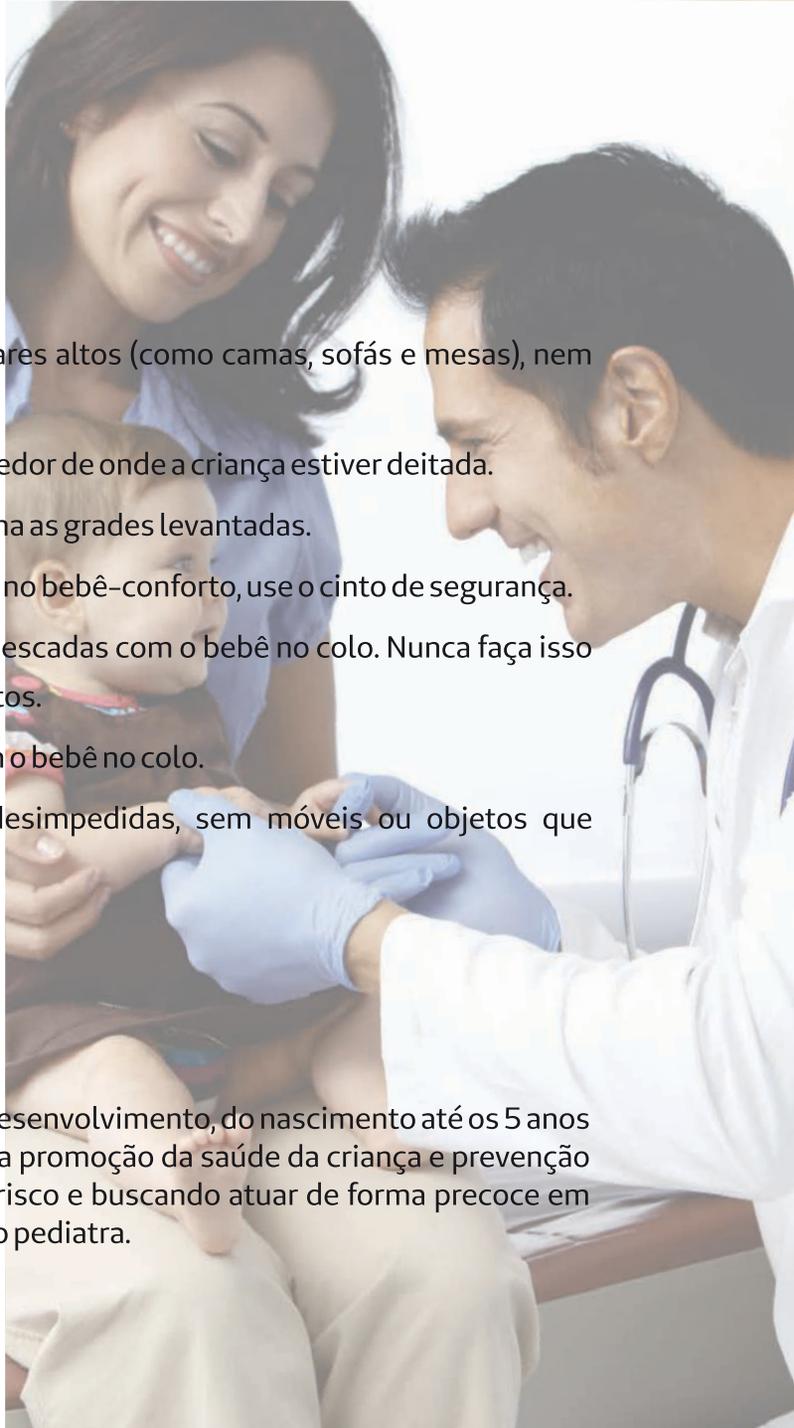
- Use protetores nas tomadas.

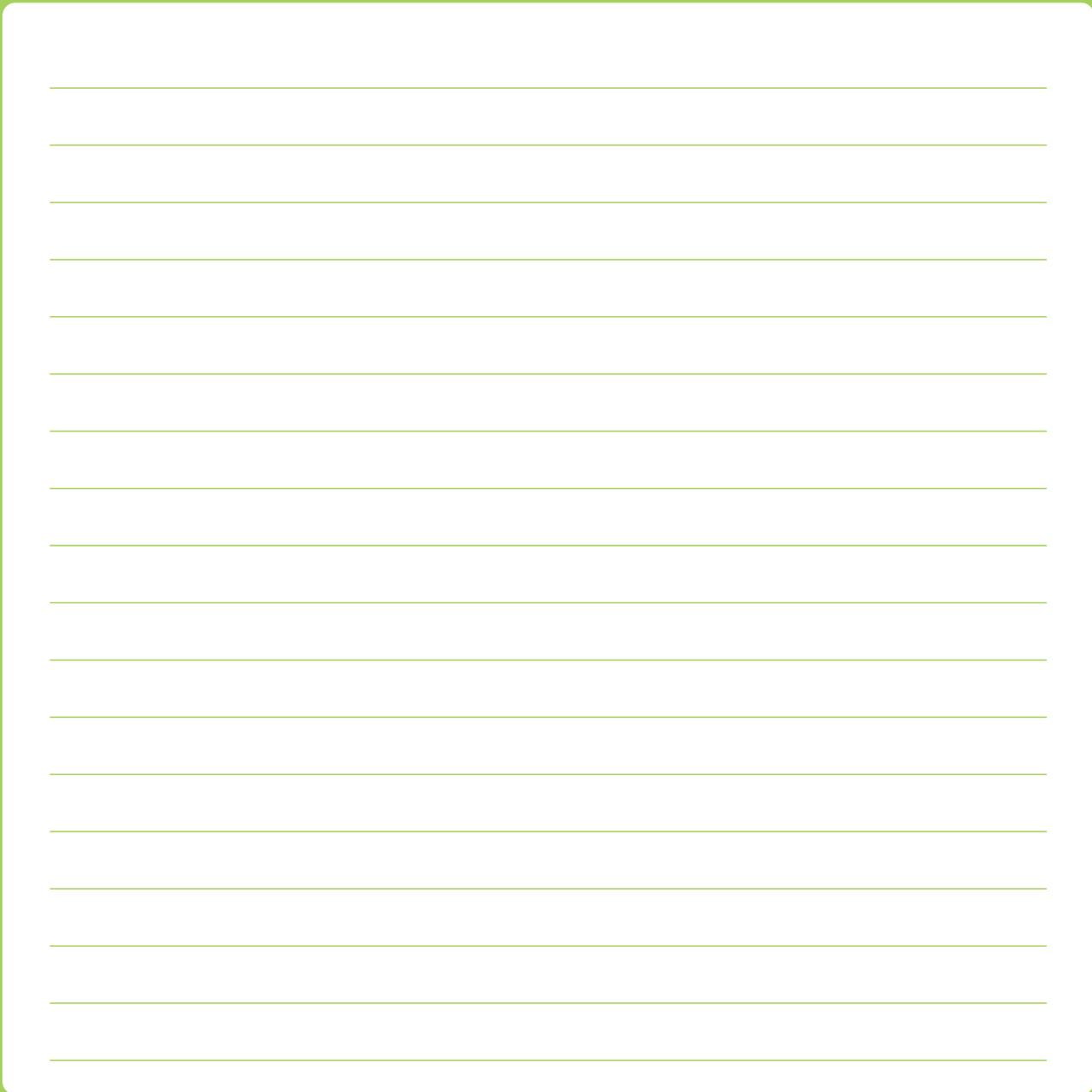
# Quedas

- Nunca deixe o bebê sozinho em lugares altos (como camas, sofás e mesas), nem por um instantinho só.
- Lembre-se sempre de aparar todo o redor de onde a criança estiver deitada.
- Proteja as laterais do berço e mantenha as grades levantadas.
- Quando o bebê estiver no carrinho ou no bebê-conforto, use o cinto de segurança.
- Muito cuidado ao caminhar e descer escadas com o bebê no colo. Nunca faça isso calçando só meias. Se possível, evite saltos.
- Não deixe que outra criança ande com o bebê no colo.
- Mantenha as passagens da casa desimpedidas, sem móveis ou objetos que possam causar tropeções.

# Pediatria

O acompanhamento do crescimento e desenvolvimento, do nascimento até os 5 anos de idade, é de grande importância para a promoção da saúde da criança e prevenção de agravos, identificando situações de risco e buscando atuar de forma precoce em intercorrências. Por isso, leve seu filho ao pediatra.







Com o **#programacalentar**  
os primeiros dias de vida do  
seu bebê são muitos mais  
tranquilos.



# #programacalentar

**Espaço Viver Bem | 16. 3602 8888**

**Avenida Nove de Julho, 222**

Horário de atendimento: Segunda a Sexta-feira das 7h às 18h

Médico Responsável Técnico  
Dr. Marcos: Marcos Medeiros CRM 26126-8



[www.unimedribeirao.com.br](http://www.unimedribeirao.com.br)

Arte criada em 04/12/2017



ANS- Nº 35120-2