



## **Recém-nascidos e crianças menores de 5 anos**

---

*Dicas e informações para recém-nascidos e crianças menores de 5 anos*

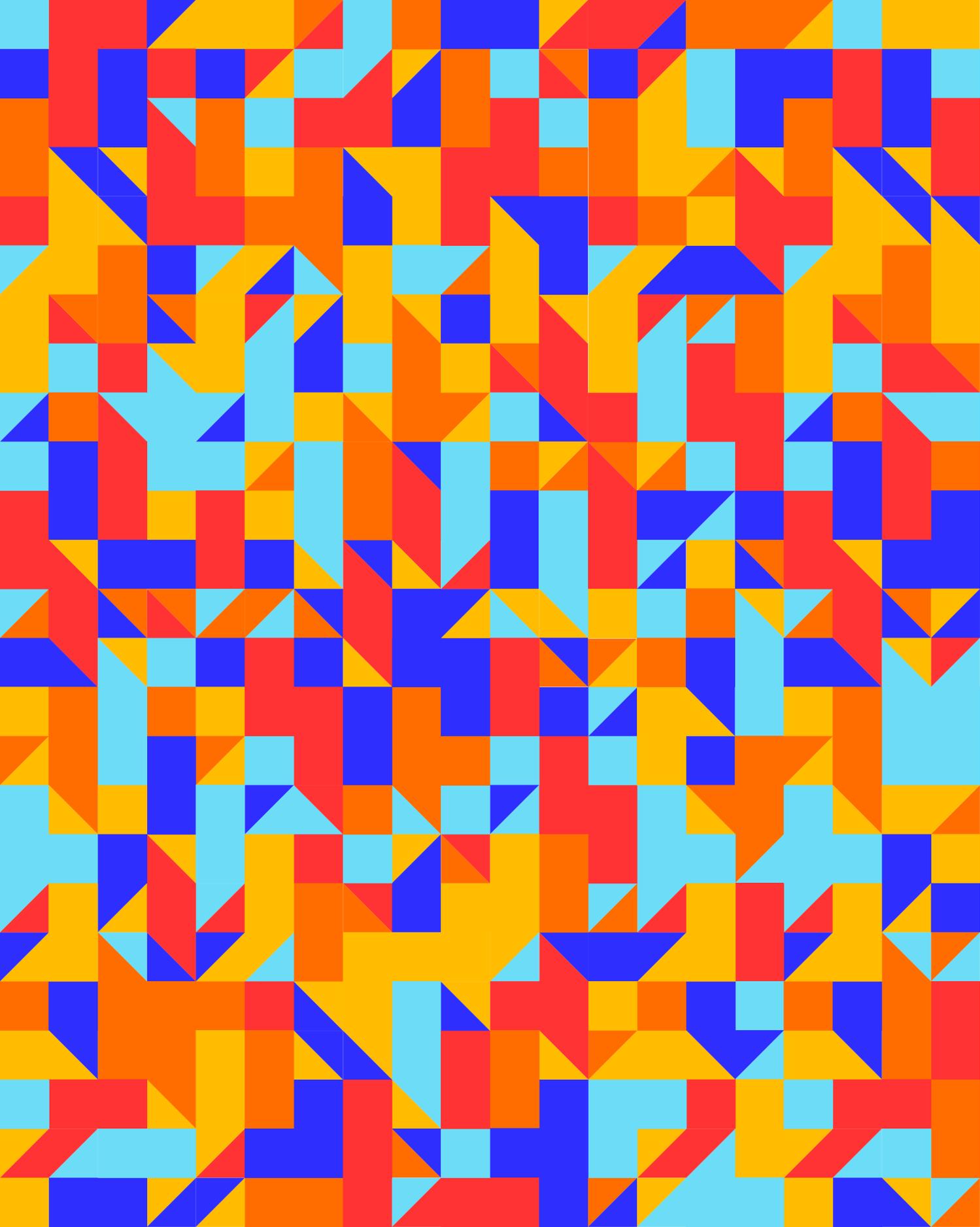
R295 Recém-nascidos e crianças menores de 5 anos [recurso eletrônico] : dicas e informações para recém-nascidos e crianças menores de 5 anos / [coordenação: Jocielle Anchieta do Nascimento, Aline Cammarano Ribeiro]. – Santa Maria, RS : UFSM, CCS, PPGENF, GP-PEFAS, [2024].  
1 e-book : il.

ISBN 978-85-99971-33-8

1. Saúde da criança 2. Enfermagem 3. Puericultura 4. Educação em saúde  
I. Nascimento, Jocielle Anchieta do II. Ribeiro, Aline Cammarano

CDU 616-083-053.2

Ficha catalográfica elaborada por Lizandra Veleda Arabidian - CRB-10/1492  
Biblioteca Central - UFSM



## **Apresentação**

Este material é a versão brasileira do recurso digital: “Dicas e informações para recém-nascidos e crianças menores de cinco anos” da Organização Mundial da Saúde (OMS), que foi traduzido e adaptado para o contexto brasileiro. O material tem informações sobre temas, competências e direitos relacionados à saúde e o bem-estar na infância.

O público-alvo desse material são os pais e familiares de crianças recém-nascidas e menores de cinco anos de idade. O objetivo desse recurso digital é promover o cuidado pautado na educação em saúde de pais e familiares de crianças na Atenção Primária em Saúde.

*QR Code da versão original*



## Cuidado com o recém-nascido



### ◆ Dicas e informações

- Limpe e seque o bebê, e adie o primeiro banho por pelo menos 24 horas.
- Mantenha o bebê aquecido com uma ou duas camadas de roupa a mais do que os adultos e mantenha a cabeça coberta com um gorro.
- Faça exames de visão e audição no bebê e verifique se há icterícia/amarelão.
- Mantenha o cordão umbilical seco e não aplique nada sobre ele, nem mesmo pomadas.
- Mantenha o bebê e a mãe juntos no mesmo quarto e permita que o bebê seja amamentado por livre demanda.
- Quando o bebê for pequeno, mantenha o contato pele a pele o máximo possível todos os dias.
- Lave as mãos com água e sabão antes de manusear o bebê.
- Saiba quais são os sinais de perigo e onde buscar atendimento, como, por exemplo, se o bebê não estiver mamando bem, se estiver com a respiração acelerada ou com febre.

# Alimentando um bebê ou uma criança pequena



## ◆ Dicas e informações

- Se precisar de ajuda com a amamentação, peça conselhos a outras pessoas, como um profissional de saúde capacitado ou outras mulheres experientes.
- Alimente o bebê somente com leite materno nos primeiros seis meses.
- Não dê ao bebê outros líquidos além do leite materno.
- Dê pequenas quantidades de alimentos fáceis de digerir aos 6 meses e continue a amamentação até os 2 anos ou mais.
- Dê uma variedade de alimentos que precisem ser mastigados, diariamente ou com a maior frequência possível, à medida que o bebê cresce (como carne, aves, peixe, frutas e vegetais ou ovos).
- Dê alimentos ao bebê diretamente usando uma colher, devagar e pacientemente.
- Incentive as crianças a comer, mas não as force.
- Converse com as crianças enquanto elas comem, mantendo contato visual.
- Ajude as crianças a aprenderem a se alimentar sozinhas.

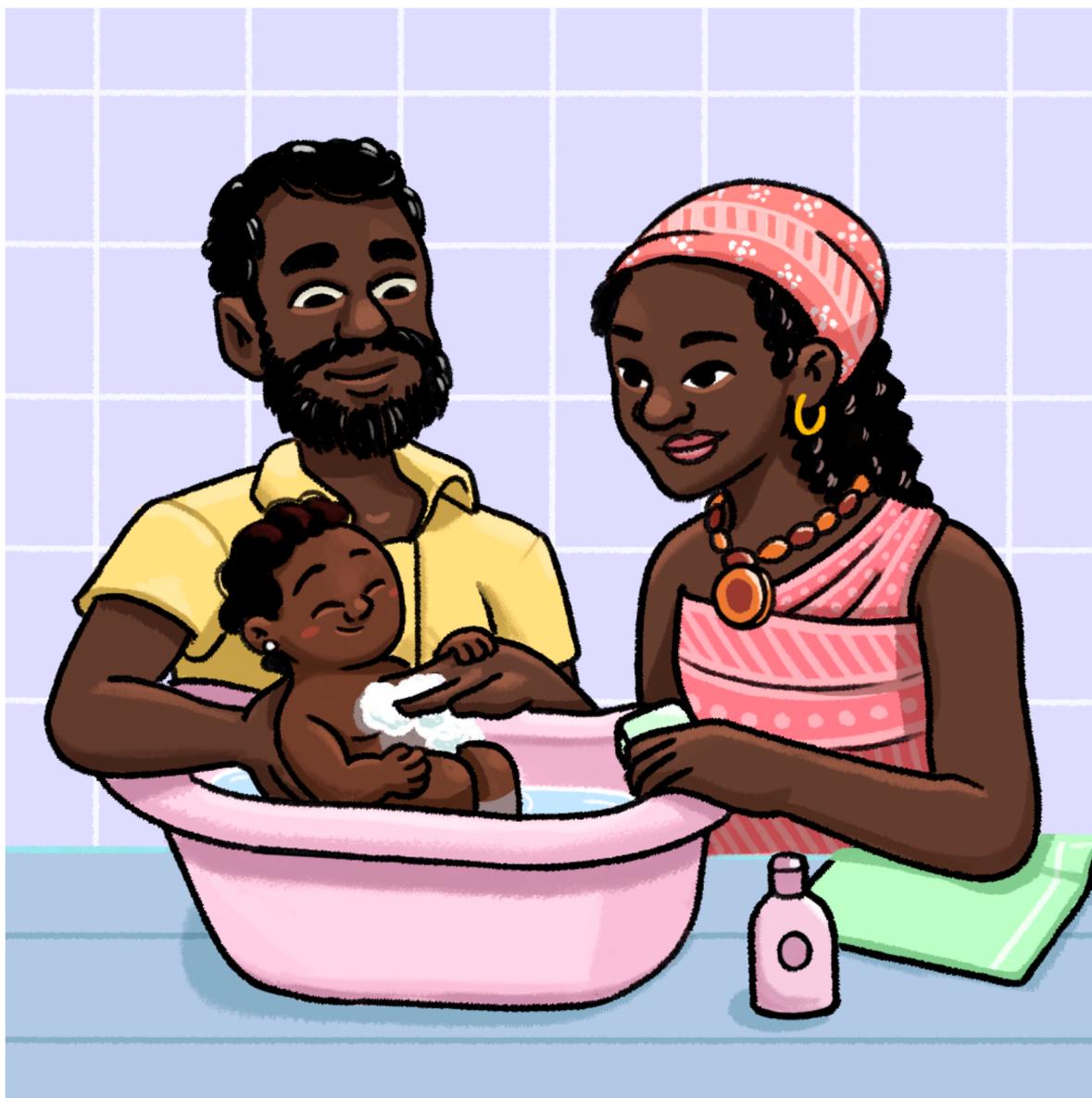
## Garantindo que recém-nascidos e crianças menores de 5 anos durmam com segurança



### ◆ Dicas e informações

- Ter um sono de boa qualidade em um ambiente tranquilo: 14-17 horas (bebês até 3 meses), 12-16 horas (bebês de 4 a 11 meses), 11-14 horas (12 meses a 2 anos de idade), 10-13 horas (crianças acima de 2 anos).
- Coloque o bebê para dormir de barriga para cima e certifique-se de que ele consegue respirar facilmente.
- Saiba que o bebê deve dormir de barriga para cima durante o primeiro ano de vida.
- Coloque o bebê debaixo de um mosquiteiro para dormir em locais onde há doenças como dengue, febre amarela e malária.
- Entenda que isso protegerá contra picadas de mosquitos, que podem transmitir essas e outras doenças.

## Mantendo recém-nascidos e crianças menores de 5 anos limpos e seguros



### ◆ Dicas e informações

- O cuidador e as crianças devem lavar as mãos, como antes de preparar e ingerir alimentos e após usar o banheiro.
- Utilize água limpa.
- Evite fazer as necessidades a céu aberto e descartar dejetos humanos em locais abertos.
- Guarde os alimentos de forma segura e use utensílios limpos.
- Mantenha a casa e as roupas do bebê o mais limpas possível para proteger contra infecções.
- Armazene substâncias inseguras e tóxicas fora do alcance das crianças.
- Mantenha limpas as áreas externas ao redor da casa.
- Proteja águas abertas, como piscinas, poços e lagoas, para que crianças não possam acessá-las.
- Mantenha a casa livre da fumaça de tabaco, fogões e aquecedores.

## Obtendo os serviços de saúde necessários: recém-nascidos e crianças menores de 5 anos



### ◆ Dicas e informações

- Registre o nascimento da criança no serviço apropriado.
- Siga as orientações dos profissionais de saúde após o nascimento do bebê.
- Cadastre a criança nos serviços de saúde.
- Informe-se com um profissional de saúde sobre as datas das vacinas.
- Pergunte a um profissional de saúde sobre quaisquer suplementos que a criança possa precisar para se manter saudável.
- Pergunte a um profissional de saúde como evitar doenças infecciosas, como HIV, malária e tuberculose, se houver risco na área.
- Entre em contato com um profissional de saúde o mais rápido possível se estiver preocupado com a saúde ou o desenvolvimento da criança.
- Pergunte sobre o apoio para crianças que têm alguma deficiência.
- Procure um profissional de saúde o mais rápido possível se a criança apresentar quaisquer sinais de perigo, como não comer ou beber o suficiente, ou se estiver menos ativa do que o normal.

## Interagindo e se divertindo com recém-nascidos e crianças menores de 5 anos



### ◆ Dicas e informações

- Converse com o recém-nascido ou a criança pequena e dê-lhes total atenção.
- Saiba que conversar com o recém-nascido ou a criança pequena os ajudará a aprender e se desenvolver.
- Passe o máximo de tempo possível com a criança e faça coisas que sejam divertidas para ela.
- Incentive a criança a brincar, aprender e a se movimentar.
- Saiba que os bebês devem ser fisicamente ativos todos os dias por pelo menos 30 minutos.
- Saiba que crianças devem ser fisicamente ativas por 180 minutos durante o dia.
- Evite que crianças menores de 2 anos fiquem sentadas assistindo a uma tela.
- Limite o tempo de tela a 60 minutos para crianças maiores.
- Mantenha a criança longe de perigos que possam machucá-la, como objetos cortantes, superfícies quentes e águas profundas.

**Dicas e informações sobre direitos nas fases da vida - Recém-nascidos e crianças menores de 5 anos**  
**Direito das crianças a uma identidade legal**



◆ **Dicas e informações**

**As crianças têm o direito:**

- A um nome, uma nacionalidade e uma certidão de nascimento.
- De ter o seu nascimento e nome registrados o mais rápido possível.
- De ter o seu nascimento reconhecido pelo governo.

## Direitos de cada criança como indivíduo

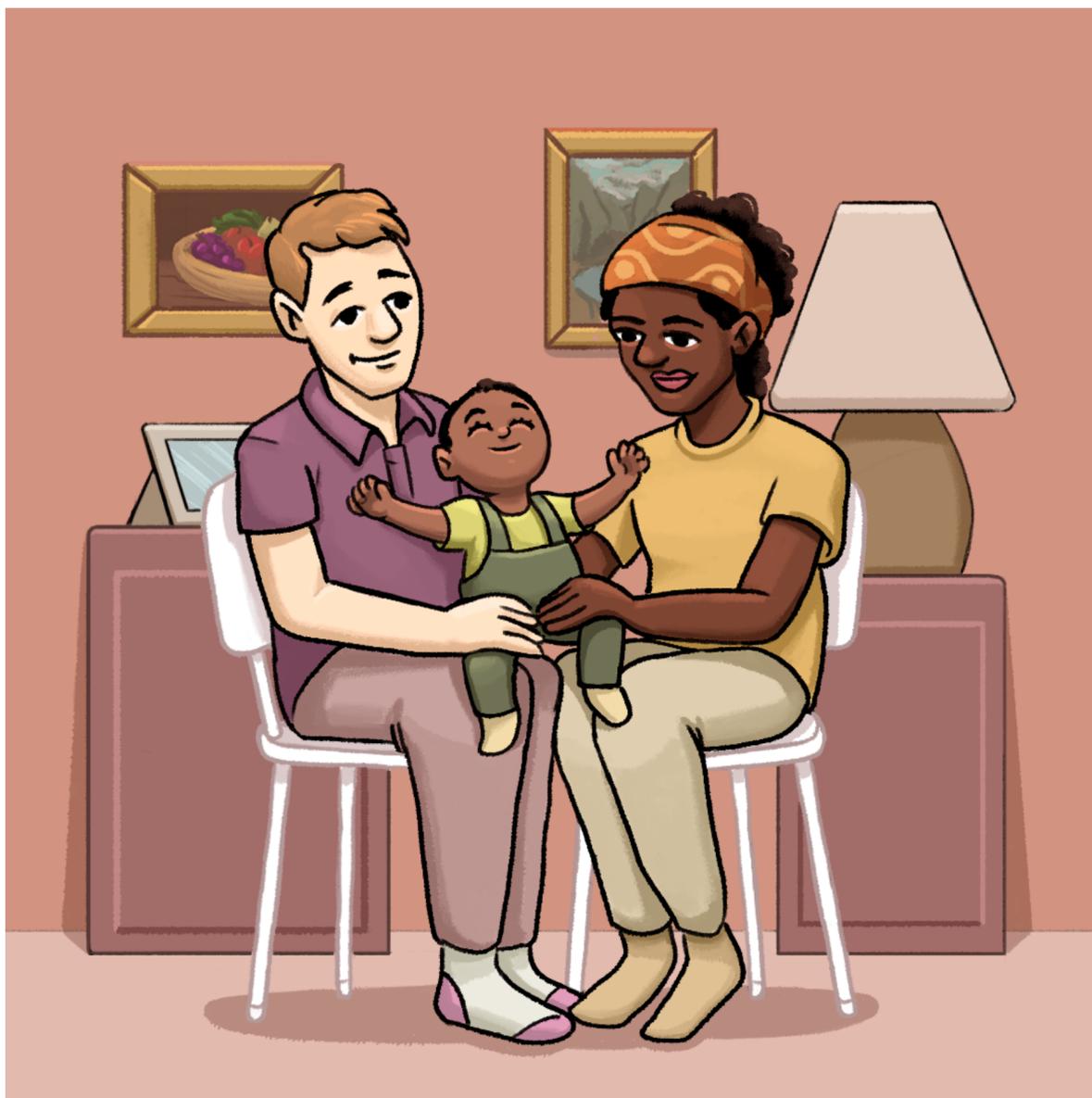


### ◆ Dicas e informações

#### As crianças têm o direito:

- De expressar suas opiniões e que os adultos as escutem e as levem a sério.
- De descansar e brincar.
- À educação.
- De descobrir coisas e compartilhar o que pensam com os outros, seja falando, desenhando, escrevendo ou de qualquer outra forma, desde que não prejudique ou ofenda outras pessoas.
- De obter informações de várias fontes, como TV, rádio, jornais, livros e computadores.
- Os adultos devem verificar se as informações que as crianças acessam não são prejudiciais.
- Os adultos podem ajudar as crianças a encontrarem e usarem as informações de que precisam.

# Direito das crianças de receber cuidados



## ◆ Dicas e informações

### As crianças têm o direito:

- De esperar que todos os adultos façam o que é melhor para elas.
- Os adultos devem agir no melhor interesse das crianças.
- Os adultos devem pensar em como suas decisões podem impactar as crianças.
- De conhecer e viver com pais que as cuidem, a menos que isso seja prejudicial a elas.
- Em alguns casos, as crianças podem viver com parentes, membros da comunidade ou guardiões legais.

## Direitos das crianças a apoio e proteção



### ◆ Dicas e informações

#### As crianças têm o direito:

- Educação especial e cuidado se elas têm uma deficiência.
- A ajuda do governo se forem pobres ou estiverem em situação de vulnerabilidade.
- A ajuda se forem refugiadas e tiverem sido forçadas a deixar sua casa e viver em outro país.
- De serem protegidas contra abusos e maus-tratos físicos ou psicológicos.
- A uma alimentação nutritiva e roupas adequadas.
- De ter um lugar seguro para viver, água potável e outras necessidades básicas atendidas.

#### Os pais e cuidadores têm o direito:

- De poder acessar os serviços, informações e educação necessários para cuidar de seus filhos;
- De receber apoio do governo se precisarem de ajuda para cuidar das crianças, especialmente para alimentação, roupas e moradia.

# Créditos

## Coordenação

**Jociele Anchieta do Nascimento** - *Mestranda em Enfermagem pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM*

**Aline Cammarano Ribeiro** - *Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM*

## Consultoria de Tradução do Conhecimento em Ação

**Cristiane Cardoso de Paula** - *Docente do Curso de Enfermagem da Universidade Federal de Santa Maria - UFSM*

## Equipe de tradução do conhecimento

### Tradução

**Patricia Teixeira de Oliveira Didone** - *Mestre em Letras e doutoranda em Estudos da Tradução pela Universidade de São Paulo- USP*

**Renata de Moura Bubaduê** - *Doutora em Enfermagem, Docente do Curso de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ*

**Letícia de Mello Padoin** - *Publicitária e Mestre em Serviço Social, Doutoranda em Serviço Social na Universidade Federal de Santa Catarina – UFSC.*

**Empresa Editage** - retrotradução.

### Adaptação imagética

**Cristiane Andreia Bento** - *Graduanda de Enfermagem na Universidade Federal de Santa Maria - UFSM e Indígena da etnia Kaingang.*

**Bruna Flores** - *Graduada em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Maria - UFSM e pertencente ao Quilombo São Miguel dos Carvalhos.*

**Sara Ruberti Picolini** - *Graduanda em Enfermagem na Universidade Federal de Santa Maria - UFSM*

## Imagens e Diagramação

**Matheus Tanuri Pascotini** - *Graduação em Desenho Industrial – Programação Visual*

