

OS PRIMEIROS TRÊS MESES DE GRAVIDEZ

Como você e seu companheiro se sentiram ao saber da gravidez? Felizes, ansiosos, preocupados?

Seja qual for a situação, o que acham de conversar com uma pessoa amiga sobre seus sentimentos?

**Você é uma fonte rica do amor de Deus!
Seu ventre deve ser um templo de saúde,
amor e paz para o bebê.**

Olá mamãe! Ainda sou muito pequenino, mas estou feliz por estar aqui com você! Meu coração já bate e faz o sangue correr pelo meu corpo. Para que eu cresça e nasça com um bom peso, é importante que você se cuide e se alimente bem, viu?

É comum a mulher grávida mudar da alegria para a tristeza de uma hora para outra. Ela pode ficar com vontade de chorar e ansiosa. Isso acontece por causa da mudança de hormônios no corpo. Com o passar dos meses, estes sentimentos vão se acalmando.

Fraquezas e desmaios podem acontecer se você mudar rápido de posição ou ficar sem comer por muito tempo. Coma mais vezes ao dia e descanse sempre que puder.

Nestes primeiros meses de gravidez é comum sentir enjôo e ânsia de vômito. Para evitar isso, coma pão seco ou biscoito logo pela manhã e não coma alimentos muito gordurosos e apimentados.

Você pode contar comigo, que sou Líder da Pastoral da Criança: vou ouvir e partilhar o que sei com você.

Procure logo o serviço de saúde para fazer o PRÉ-NATAL.





PRÉ-NATAL - POR QUE É IMPORTANTE FAZER?

*Mamãe, cuidando da sua saúde você está cuidando da minha também.
Assim você vai se sentir bem e eu vou nascer bem fortinho!*

Você está mais iluminada, pois carrega no seu ventre uma nova vida!

O pré-natal é um atendimento médico próprio para você, gestante. Nele você recebe orientações e cuidados para manter a sua saúde e a do bebê.

São necessárias pelo menos seis consultas de pré-natal numa gestação que não seja de risco. Gestação de risco é aquela em que algum problema ou doença pode complicar a gravidez.

As datas das consultas vão depender do tempo de gravidez que você tiver quando começar o pré-natal. Pelo menos duas consultas do pré-natal são feitas com o médico, as outras podem ser com o enfermeiro.

Você deve receber o Cartão da Gestante logo na primeira consulta de pré-natal. Leve-o com você sempre que for ao serviço de saúde, pois nele é anotado tudo o que acontece na sua gravidez. Isso vai ajudar você a ter um melhor atendimento médico.

Nas consultas de pré-natal você vai:

- Saber como está sua saúde;
- Saber como o bebê está crescendo;
- Saber mais ou menos quando o bebê vai nascer;
- Saber como se alimentar melhor e quais os cuidados que precisa ter com você mesma;
- Ter os seios examinados para descobrir se tem caroço e realizar o exame preventivo do câncer de colo do útero, caso o último exame tenha sido feito há mais de um ano;
- Receber sulfato ferroso para prevenir a anemia;
- Ser encaminhada para tomar a vacina contra o tétano, caso não tenha tomado todas as doses.

No oitavo mês de gestação, as consultas de pré-natal devem ser feitas a cada duas semanas. No último mês, devem ser feitas uma vez por semana.



SINAIS DE PERIGO - GESTANTE

Procure imediatamente o hospital se algum desses sinais aparecer.



Vomita tudo o que come ou que bebe



Pernas e braços bem inchados



A partir do 7º mês de gestação, observe também:
Bebê que não se mexe ou que se agita muito.



Febre alta /
Dor de cabeça



Sangramento



Perda de líquido

Duas doenças podem trazer problemas para a saúde da gestante e do bebê. Uma delas é a **INFECÇÃO URINÁRIA**, que se não for tratada a tempo, pode causar infecção nos rins, aborto e fazer o bebê nascer antes do tempo.

Para prevenir a infecção urinária tome mais líquido, vá ao banheiro sempre que tiver vontade e esvazie bem a bexiga.

Outra doença que pode aparecer na gestação é a **ECLÂMPSIA**. Esta doença faz com que você sinta dor de cabeça e seu rosto, mãos e pés ficam bem inchados. Se isto acontecer, vá depressa para o hospital e explique o que está sentindo.

Se estas doenças forem tratadas logo, a gestação pode seguir até o final sem maiores problemas.

Embora a maioria das gestações seja tranqüila, é sempre bom saber antes para onde ir se aparecer algum problema. Pergunte sobre isso na consulta do pré-natal.

**Converse com a sua família, amigos e vizinhos
para ver quem pode ajudar você
se aparecer algum problema e
como chegar mais rápido ao hospital.**



4º, 5º E 6º MÊS DE GRAVIDEZ

A anemia é uma doença comum na gestação. Ela causa cansaço, falta de vontade de fazer as coisas e pouco apetite. No bebê, a anemia causa baixo peso ao nascer e ele fica fraquinho.

Para não ter anemia, além de comer alimentos saudáveis, você deve tomar o sulfato ferroso, que é receitado na consulta do pré-natal.

Para evitar gases, azia e má digestão, coma devagar mastigando bem os alimentos.

O carinho que o bebê recebe na barriga da mãe é um sinal da doçura, da suavidade e do amor profundo de Deus!

Olá mamãe! Agora já consigo me mexer, abro e fecho os olhos, mexo as mãos, dou chutes, chupo os dedos, faço caretas. Já conheço a sua voz e a do papai. Gosto quando vocês conversam comigo e sinto quando fazem carinho na barriga da mamãe.

É comum os pés incharem e aparecer varizes nas pernas. Isso acontece porque o útero vai crescendo e aperta algumas veias da barriga, dificultando o retorno do sangue das pernas para o coração.

Para diminuir o inchaço, faça caminhadas e evite ficar muito tempo sentada ou deitada. Quando estiver deitada, coloque um apoio embaixo das pernas para deixá-las mais elevadas.

Cuide dos seus dentes! Evite alimentos doces para não ter cáries e problemas na gengiva. Escove os dentes, a língua e a gengiva após cada refeição e passe fio dental pelo menos uma vez ao dia.

Por causa dos hormônios da gravidez, é comum as gengivas sangrarem. Mesmo que isso aconteça, continue cuidando da limpeza da boca e consulte o dentista da unidade de saúde.

Você pode usar como fio dental uma linha de costura bem grossa, ou tiras bem finas de pacote de leite ou de sacolas plásticas, que devem estar limpas.





ALIMENTAÇÃO DA GESTANTE

Olá, mamãe! Continuo crescendo e ganhando peso. Obrigado por cuidar tão bem de mim! Não vejo a hora de estar bem pertinho de você, ser tocado e amado!

**Você está cheia de “graça”!
É a luz do Senhor que vem de dentro de você.**

Você precisa ter uma alimentação rica em ferro, vitamina C, vitamina A, iodo e cálcio para ficar saudável e para o bebê crescer e nascer com um bom peso.

O **ferro** ajuda a prevenir a anemia e é encontrado nas carnes, miúdos, feijão e outros vegetais de vagem, castanha do pará, de caju e amendoim. O ferro desses alimentos é melhor aproveitado quando se come alimentos ricos em vitamina C e A juntos na mesma refeição.

A **vitamina C** ajuda a fechar as feridas e evita infecções e sangramentos. É encontrada nas frutas e verduras cruas.

A **vitamina A** ajuda a prevenir diarreia e infecções, protege a visão e ajuda no crescimento do bebê no útero. Ela é encontrada em legumes alaranjados e vermelhos, folhas verde-escuras, frutos amarelos e de palmeiras, leite, queijos e gema de ovo.

O **iodo** é importante para o crescimento do bebê. É encontrado no sal de cozinha, peixes e mariscos. O cálcio ajuda a formar e manter dentes e ossos fortes. É encontrado no leite, queijo, coalhada, iogurte, folhas verde-escuras, gergelim e peixes pequenos.

Tomar café, chá mate, chá preto, leite, refrigerantes ou produtos que tenham chocolate perto do almoço ou do jantar dificulta o aproveitamento do ferro dos alimentos pelo nosso corpo.

Feijão com arroz é um prato nutritivo. Peixe com farinha também. Esses pratos ficam melhores ainda se você comer junto com verduras, legumes e frutas.





ÁLCOOL E DROGAS: QUANTO MAIS LONGE, MELHOR!

Olá, mamãe! Eu te amo tanto e sinto que você me ama também. Não faça coisas que possam fazer mal para a nossa saúde e para a nossa felicidade, tá? Vou precisar muito da sua força e do seu exemplo de vida para me tornar uma boa pessoa.

**A maternidade é a experiência mais profunda do Deus Criador!
Ser mãe é continuar a obra de Deus!**

O cigarro e o álcool, apesar de não serem proibidos por lei, são drogas que causam graves problemas para a gestante e o bebê.

O cigarro aumenta as chances da gestante ter abortos e sangramento. O bebê pode nascer com baixo peso ou antes do tempo, ter problemas de respiração, no coração e também pode morrer de uma hora para outra (morte súbita).



Quando a gestante toma bebida alcoólica durante a gravidez, corre risco de abortar. O bebê pode nascer com baixo peso, além de ter tremores, ficar mais irritado, mamar pouco e dormir mal.

Os bebês que são muito afetados pelo álcool e que conseguem sobreviver aos primeiros dias de vida, podem ficar com problemas físicos e mentais.

Se a gestante usa drogas como a maconha, cocaína, crack ou outras, pode ter aborto ou parto antes do tempo.

No bebê, estas drogas podem causar sérios problemas de crescimento, de respiração e também problemas no cérebro e no coração.

Tenha cuidado com tintas, cola e solventes. Isso também pode fazer mal para a sua saúde e a do bebê.

Alguns remédios também podem causar problemas no crescimento do bebê no útero. Por isso, use remédios só com receita médica e com o conhecimento do médico do pré-natal!



7º, 8º E 9º MÊS DE GRAVIDEZ

O colostro, que é um leite amarelado, pode começar a sair do bico do seio. Isto é normal. Quando o bebê nascer, esse leite será uma verdadeira fonte de saúde para ele.

Se você fizer trabalho pesado e se cansar muito, o bebê pode nascer antes do tempo. É importante receber ajuda do companheiro e da família nas tarefas de casa ou no que for necessário.

Bendito é o fruto do seu ventre, pois ele é o símbolo da presença do Senhor Deus.

Oi, mamãe! Já estou bem grandinho. Já consigo abrir e fechar os olhos e as mãos. Logo a gente vai poder se ver! Fique tranqüila, vai dar tudo certo!

Por causa do peso da barriga podem aparecer hemorróidas, que são varizes no ânus. Se o intestino ficar preso, elas podem piorar.

Para o intestino funcionar bem, tome bastante líquido, faça caminhadas e coma alimentos ricos em fibras: saladas de folhas verde-escuras (inclusive aproveitando os talos), frutas, verduras, aveia, centeio e outros alimentos da região.

O parto é um momento muito importante na vida da mãe e do bebê. A preocupação com a hora do parto e a chegada do bebê podem tirar o seu sono.

Conversar sobre suas preocupações com o companheiro, com sua família e amigos pode aliviar essa ansiedade. E eu, como Líder da Pastoral da Criança, também quero ouvir você!

Antes do último mês de gravidez veja com seu companheiro, familiares, amigos ou vizinhos como será sua ida para o hospital ou maternidade.





SINAIS DE TRABALHO DE PARTO

Mamãe, estou quase chegando! Não vejo a hora de estar bem pertinho de você, ficar no seu colo e ser amado por você, pelo papai e por toda a minha família!

Dar à luz a um bebê é mostrar ao mundo o rosto carinhoso do Criador!

Os sinais de que a hora do parto se aproxima podem ser diferentes para cada mulher e também de uma gravidez para outra. Se é o primeiro filho, em geral, o trabalho de parto é mais demorado.

Alguns sinais indicam que a hora do parto se aproxima:

- Dor que começa nas costas e vai para a parte baixa da barriga.
- Grande perda de água pela vagina, que acontece quando a bolsa de água que envolve o bebê se rompe.
- Contrações, que é quando a barriga fica dura e logo depois amolece. Elas começam devagar e vão ficando mais fortes e mais perto umas das outras.

Se você mora perto do hospital ou maternidade, pode esperar até que as contrações aconteçam de 10 em 10 minutos.

Se mora longe, programe sua ida mais cedo ou fique hospedada em um local mais próximo de onde vai ter o bebê.

Veja com algum parente ou conhecido quem pode cuidar da sua casa e dos outros filhos enquanto você estiver fora.

Lembre de levar para o hospital:

- o seu Cartão da Gestante;
- a sua carteira de identidade ou outro documento;
- algumas roupas para você e para o bebê.

Quando o bebê nasce de parto normal, fica mais ativo e você se recupera mais rápido. A cesariana só deve ser feita se houver necessidade.





O NASCIMENTO DO BEBÊ

Mamãe e papai, acho que tudo vai ser tão diferente! Vou querer mamar e ficar no colo quentinho da mamãe para me sentir melhor e ir me acostumando com a vida aí fora!

**O nascimento de uma criança é o milagre de Deus que se realizou!
Que essa criança seja motivo de paz e alegria para toda a família!**

Após o parto, se tudo estiver bem, mãe e bebê devem ficar juntos no mesmo quarto. Isso se chama Alojamento Conjunto. Assim, o bebê pode mamar sempre que quiser e a mãe pode perceber quando alguma coisa não vai bem com ele.

O leite de peito é completo, tem tudo o que o bebê precisa para crescer até os seis meses de idade. É o jeito mais seguro, barato e simples de alimentar seu bebê. Ele já sai preparado e na temperatura certa direto do seu peito para a boquinha do bebê.

Bebê que mama só no peito não precisa de chá, suco ou água. Além de estar bem alimentado, ele vai se sentir protegido com o calor do seu corpo coladinho ao dele.

O tipo da mama e do bico do seio não são problemas para a amamentação. O que importa é o jeito que o bebê pega o peito para sugar o leite.

Para mamar bem no peito, o bebê precisa estar acordado. A boca deve pegar a maior parte do mamilo. O lábio inferior do bebê deve ficar virado para fora e o queixinho dele deve encostar bem na mama da mãe.

Se você tiver dificuldade para amamentar, peça ajuda ao médico ou enfermeiro o mais rápido possível.

Bebê que mama só no peito tem menos diarreia, pneumonia, dor de ouvido e alergias. Não existe leite materno fraco!





A 1ª SEMANA DE VIDA DO BEBÊ

Mamãe e papai! Preciso de muita atenção e carinho para crescer com saúde e feliz! Vou mudar completamente a vida de vocês. A cada dia vamos aprendendo juntos como viver melhor.

**Feliz o ventre que te trouxe e os seios que te amamentaram!
Mamãe, cuidar do seu bebê exige amor e dedicação.**

O bebê não tem hora certa para mamar. Dê o peito sempre que ele quiser. Quando amamentar, olhe carinhosamente para o bebê, diga palavras suaves, faça toques delicados. Isso faz o bebê se sentir amado e protegido.

Quando o bebê nasce antes do tempo ou tem baixo peso, é preciso acordá-lo para mamar mais vezes durante o dia e também à noite. Assim ele recupera o peso mais rápido.

Na hora do banho, deixe perto tudo que vai ser usado. Sinta a temperatura da água antes de colocar o bebê no banho.

Para evitar assaduras, troque as fraldas sempre que estiverem molhadas, limpe e seque bem a bundinha e as dobrinhas do corpo do bebê.

A limpeza e o curativo do umbigo devem ser feitos todos os dias, até que o umbigo caia. No banho, lave sem medo o umbigo com água e sabão e seque bem.

Passe no umbigo **álcool a 70%**. Ele pode ser comprado na farmácia ou conseguido no posto de saúde.

Não coloque faixa ou umbigueira porque dificulta a respiração do bebê e não deixa o umbigo secar.

**O bebê precisa da Certidão de Nascimento para ser um cidadão!
Esse documento é feito de graça no cartório de sua cidade.**





Dormir de barriga para cima é mais seguro!

É possível reduzir em mais de 70% a morte súbita de bebês.

10B

Dormir de barriga para cima é mais seguro!

É possível reduzir em mais de 70% a morte súbita de bebês. Para isso:

- **Coloque o seu bebê para dormir de barriga para cima.**
- **Amamente** até o 6º mês, dê somente leite materno.
- **Não fume e nem deixe que fumem dentro da sua casa,** principalmente durante a gestação e na presença de crianças pequenas.
- **Não agasalhe demais** o bebê.
- **Deixe fora do berço travesseiros, brinquedos,** almofadas e outros objetos fofos.

Mais informações **com a sua Líder**

SINAIS DE PERIGO - BEBÊ DE ATÉ 2 MESES

Procure imediatamente o hospital se o bebê apresentar algum desses sinais.



Não pega o
peito ou não
consegue se
alimentar



Bebê mais
molinho, parado
e com choro
fraco ou
gemente



Febre alta
(temperatura
maior ou igual a
38° C)



Temperatura
baixa (menor ou
igual a
35° C)

SINAIS DE PERIGO - BEBÊ DE ATÉ 2 MESES

Procure imediatamente o hospital se o bebê apresentar algum desses sinais.



"Ataque"
(Convulsões)



Diarréia



**Umbigo
vermelho ou
com pus**



**Muitas bolhas
com pus no
corpo**



O PRIMEIRO MÊS DE VIDA

Mamãe e papai! Choro quando quero colo, quando tenho fome, dor, frio ou porque estou molhado. Esse é o meu jeito de dizer o que sinto. Aos poucos vocês vão entendendo melhor o que eu preciso!!

Mamãe e Papai! Que seu lar possa dar a essa criança o amor e a felicidade que ela merece!

A presença e a ajuda do companheiro e das pessoas da família são muito importantes para a sua tranquilidade e a do bebê.

O pai não pode dar o peito, mas pode dar apoio para você, dando banho, trazendo o bebê para mamar, pegando no colo para arrotar, para fazer dormir, ajudando a arrumar a casa...

Procure descansar nos horários em que o bebê dorme, para poder dar a atenção que ele precisa quando acorda para mamar.

Pegar o bebê no colo quando ele chora não o acostuma mal. Para ele, isso é sinal do amor e da atenção dos pais e faz com que ele se sinta mais seguro.

A melhor posição para o bebê dormir é de barriga para cima e com a cabeça um pouco mais alta. Assim ele respira melhor e não tem perigo se vomitar.

É bom para o bebê tomar um pouco de sol todos os dias, antes das 9 horas da manhã ou depois das 4 horas da tarde. Nesses horários o sol é fonte de saúde.

Lembre de ir à consulta de revisão do parto. Leve o bebê para tomar a vacina BCG, contra Tuberculose, se ainda não tiver tomado. Ele precisa tomar também a segunda dose da vacina contra a Hepatite B.

Aos dois meses de idade,
o bebê precisa tomar a primeira dose das vacinas:

- contra a paralisia infantil;
- contra a diarreia por rotavírus;
- contra o tétano, difteria, tosse comprida, meningite e outras infecções causadas por um tipo de bactéria.



SINAIS DE PERIGO - CRIANÇA DE 2 MESES A 5 ANOS

Procure imediatamente o hospital se a criança apresentar algum desses sinais.



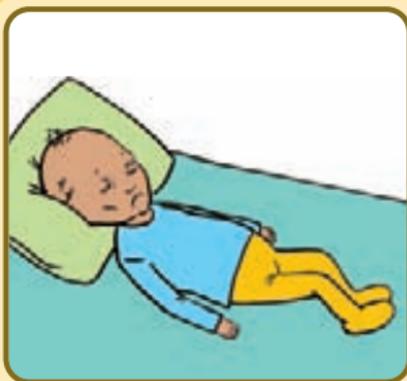
Não mama, não
bebe ou não se
alimenta



Fica molinha,
com choro fraco
ou gemendo
muito



"Ataque"
(Convulsão)



Grande perda de
peso, palidez e
inchaço nos dois
pés

SINAIS DE PERIGO - CRIANÇA DE 2 MESES A 5 ANOS

Procure imediatamente o hospital se a criança apresentar algum desses sinais.



Tem dificuldade para respirar:

- Ruído esquisito ao respirar (estridor);

- Aparecem as costelas quando puxa o ar (Tiragem subcostal)



Vomita tudo



Se está com diarréia e fica desidratada:

- sinal da prega
- olhos fundos

Procure imediatamente o hospital se a criança apresentar algum desses sinais.



O BEBÊ DE 4 E 5 MESES

Mamãe e papai, sei que vocês têm tantas outras coisas para fazer... mas arranjem um tempinho todos os dias para ficar só comigo, me abraçar, conversar e mostrar as coisas com que eu posso brincar. Preciso muito da atenção, dos cuidados e do amor de vocês!

O Reino de Deus pertence às criancinhas! Jesus abraçava as crianças, conversava com elas. Ser pai e mãe é seguir o exemplo de Jesus!

O leite materno continua sendo o melhor alimento para o seu bebê. Se ele toma só leite materno é normal que ele seja mais gordinho.

Depois dos quatro ou cinco meses mamando só no peito, o bebê continua ganhando peso, só que mais devagar. Isso é normal e não quer dizer que o seu leite é fraco.

Caso você precise voltar ao trabalho, converse comigo, seu líder da Pastoral da Criança, sobre como tirar e guardar seu leite para ser dado ao bebê enquanto você estiver fora.

O bebê às vezes chora quando fica sozinho. Descubra maneiras de realizar as tarefas da casa com ele perto, para que possam se olhar e conversar.

Nessa fase, é bom para o bebê ter hora certa para o banho, para comer e dormir. Ele fica nervoso e inseguro quando há muita mudança no seu dia-a-dia.

Após cada mamada, passe um pano limpo e umedecido na gengiva, bochecha e língua do bebê. Isso tira os restos de leite e o bebê vai se acostumando com a boquinha limpa.

Aos quatro meses de idade,
o bebê precisa tomar a segunda dose das vacinas:

- contra a paralisia infantil,
- contra a diarreia por rotavirus,
- contra o tétano, difteria e tosse comprida, meningite e outras infecções causadas por um tipo de bactéria.





O BEBÊ DE 6 A 8 MESES

Mamãe, mesmo comendo da sua comidinha, ainda preciso mamar no peito, viu? Assim fico mais forte e saudável e me sinto mais feliz pertinho de você!

**Queridos pais! Sejam alegres, humildes, amáveis e pacientes.
Mantenham entre a família laços de Paz,
para conservar a unidade do Espírito!**

O bebê vai começar a experimentar outros alimentos além do leite materno. Isso exige paciência da mãe ou de quem cuida do bebê. Não se deve forçar nem bater para ele comer. Ele precisa estar calmo para poder se alimentar bem.

No início, a comida precisa ser amassada, pois o bebê ainda não sabe mastigar. Aumente cada dia um pouco a quantidade de comida para o bebê.

Quando o bebê cospe a comida, isto não significa que ele não gostou, mas que está estranhando uma coisa que ainda não conhece. É preciso oferecer a mesma comida num outro momento.

Os alimentos do bebê não devem ser adoçados. O açúcar é uma das principais causas do aparecimento de cárie nos dentes.

Continue limpando a boca do bebê com o paninho e comece a escovar os dentinhos que estão nascendo, sem pasta, principalmente antes de dormir.

Se o bebê tiver diarreia, continue a dar comida e ofereça também o soro caseiro em pequenas quantidades, várias vezes ao dia. Isso evita a desidratação, que é a perda de muito líquido do corpo.

Fale comigo caso você tenha alguma dúvida de como preparar o soro caseiro ou precisar de colher-medida.

- Aos seis meses de idade,
o bebê precisa tomar a terceira dose das vacinas:**
- contra hepatite B,
 - contra paralisia infantil,
 - contra tétano, difteria, tosse comprida e meningite e outras infecções causada por um tipo de bactéria.

