

10 SUA CRIANÇA ADOECEU, O QUE FAZER?

CRIANÇA COM INFECÇÃO RESPIRATÓRIA

Preste atenção quando seu filho apresentar sintomas de problemas respiratórios. Isto é bastante comum na infância e pode se manifestar como gripes, dores de garganta, até pneumonias. São chamadas pelos médicos de IRA, Infecções Respiratórias Agudas.

Se a criança tiver infecção respiratória e tiver até 2 meses de idade, siga as instruções abaixo:

- ▶ Amamente o bebê com frequência.
- ▶ Mantenha o bebê agasalhado.
- ▶ Limpe as narinas sempre que estiver atrapalhando a alimentação.

Procure a Unidade de Saúde imediatamente se algum destes sinais estiverem presentes:

- ▶ Respira com dificuldade.
- ▶ Respira rápido.
- ▶ Não está se alimentando bem.
- ▶ A criança piora.
- ▶ Febre ou temperatura baixa.

Se a criança tiver infecção respiratória e tiver de 2 meses a 4 anos, siga as instruções abaixo:

- ▶ Alimente a criança; ofereça-lhe pequenas refeições, com maior frequência, de alimentos que sejam os seus favoritos.
- ▶ Aumente a quantidade de líquidos.
- ▶ Suavize a garganta e alivie a tosse com remédios caseiros (chás, limão e mel).

- ▶ NUNCA deixe caixas de fósforos ao alcance das crianças. E ATENÇÃO, álcool, gasolina, diesel, querosene, tiner, removedores de tintas, sprays, soda cáustica e outros produtos químicos são causas de QUEIMADURAS GRAVES que podem levar ao óbito.

- ▶ NUNCA esqueça de verificar se desligou o ferro elétrico ao terminar de passar roupa. Não deixe as crianças perto do ferro elétrico.

Água é o melhor remédio para queimaduras. Enquanto você aguarda o socorro, não passe nada sobre a queimadura, apenas mergulhe a região afetada em água limpa.

ACIDENTES COM ARMAS DE FOGO

- ▶ Ter uma arma de fogo sem registro é crime. Se você tiver uma arma registrada em casa, TODO CUIDADO É POUCO.
- ▶ Nunca guarde a arma carregada.
- ▶ Nunca deixe a arma ao alcance das crianças.
- ▶ Nunca manuseie a arma perto das crianças.
- ▶ Nunca empreste sua arma a alguém. Se ocorrer um acidente, você será culpado.

INTOXICAÇÕES E ENVENENAMENTOS

- ▶ Preste atenção no que as crianças levam à boca. Elas não sabem distinguir alimentos de venenos ou material de limpeza.
- ▶ Guarde os remédios em lugares fora do alcance das crianças - em locais altos e escondidos.
- ▶ Muito cuidado com material de limpeza como soda, desentupidores de pia, detergentes, ceras, polidores de móveis, desinfetantes, etc. Se eles forem tomados, podem causar sérias intoxicações e envenenamentos.

5 ACOMPANHE O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA

Existe muita alegria quando ela cresce com saúde. Para isto, fique atenta a cada fase do seu desenvolvimento.

As crianças aprendem imitando os adultos. Elas observam o que se passa em casa e tentam fazer sozinhas o que vê os adultos fazerem. Suas atitudes são um reflexo do que elas olham, escutam e sentem em casa.

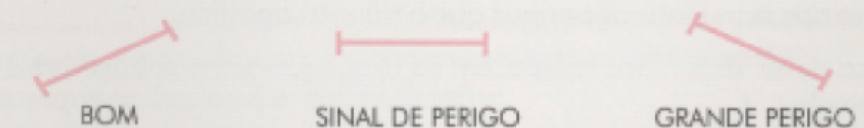
Leve a criança às Unidades de Saúde onde ela será acompanhada, receberá vacinação, orientação para evitar doenças e tratamento se for preciso.

6 O CARTÃO DA CRIANÇA

O Cartão da Criança tem as informações sobre o crescimento, desenvolvimento, vacinação, datas de consultas, peso e doenças que eventualmente ele tenha. Leve-o sempre às consultas, sejam elas de rotina e de emergência. Peça para o médico que a atendeu para anotar tudo direitinho.

No Cartão da Criança existe um desenho onde é marcada a curva de peso por meio de pontos.

Para acompanhar e entender o que o médico vai dizer, preste atenção no desenho formado pelos pontos anotados.



O Cartão da Criança é de fundamental importância. É a história do seu filho. Por isso, todos devem ter um.

As crianças precisam se sentir amadas e respeitadas pelos pais e por todos que a cercam. Só vão se sentir confiantes e terem um crescimento normal quando recebem carinho e afeto de seus familiares. Denuncie quaisquer maus-tratos feitos às crianças. Não esconda de ninguém qualquer tipo de agressão. Isto é amor.

- ▶ O primeiro leite da mãe, chamado colostro, é muito importante para a criança, sendo a primeira vacina.
- ▶ O bebê deve ficar no quarto da mãe, o que nos hospitais se chama alojamento conjunto. Mãe e filho têm esse direito. É na maternidade que seu bebê recebe o Cartão da Criança, onde são anotadas as condições de nascimento.

3 CUIDANDO DO BEBÊ

- ▶ Lavar bem com água e sabão suas roupinhas e paninhos; depois de secos, passar com ferro quente.
- ▶ Lembrar sempre de lavar as mãos com água e sabão antes e depois de limpar o bebê.
- ▶ Antes do banho diário, lavar bem a bacia ou banheira, colocando água limpa igual à temperatura do corpo do bebê (nem quente, nem fria).
- ▶ Lavar bem suas partes íntimas depois do xixi e cocô, observando para que não fique nenhuma sujeira nas dobras para evitar assaduras.
- ▶ Seque sempre o umbigo do bebê depois do banho com uma fralda limpa.
- ▶ O umbigo seca e cai entre 7 e 15 dias. No caso de sangramento ou presença de pus com mau cheiro no umbigo, é sinal de problemas. Procure a Unidade de Saúde mais próxima de sua casa.
- ▶ A primeira consulta do bebê deverá ser feita nos primeiros quinze dias de vida.
- ▶ Leve o bebê à Unidade de Saúde mais próxima de sua casa entre o 5º e o 30º dia de vida, para a realização de teste do pezinho; não deixe de levar o Cartão da Criança.

Maiores informações:
DisqueSaúde
160

SAÚDE SECRETARIA DE SAÚDE
PARA TODOS

GOVERNO DEMOCRÁTICO E POPULAR
GDF

PROGRAMA DE ASSISTÊNCIA INTEGRAL À SAÚDE DA CRIANÇA.



MANUAL DO USUÁRIO

Vamos cuidar bem de nossas crianças. Elas merecem nosso respeito e carinho.

Nesta cartilha estão as informações básicas sobre os cuidados que são necessários ter com as crianças. Siga todas elas quanto ao crescimento, desenvolvimento, alimentação e higiene. Fique atento para os momentos em que elas adoecem e não se esqueça de que criança precisa de muita proteção e carinho das pessoas de casa.

1 DURANTE A GRAVIDEZ

É na barriga da mãe que começam a saúde e o desenvolvimento da criança. O acompanhamento pré-natal precoce e regular é muito importante para a saúde da mãe e do bebê.

- ▶ Esteja preparada para a chegada do bebê desde o pré-natal.
- ▶ Procure as Unidades de Saúde para receber os cuidados durante a gravidez. Assim você estará se prevenindo de qualquer complicação. Lá você receberá tratamento dentário, vacinação, orientação e seu Cartão da Gestante com as informações mais importantes sobre sua saúde.

Leve o Cartão da Gestante quando for se internar para o parto. Não se esqueça deste importante detalhe.

2 O NASCIMENTO

- ▶ Um parto bem assistido é aquele em que a mulher e a criança são tratadas com respeito, carinho e atenção.
- ▶ Logo que a criança nascer, a mãe deve pedir para abraçar o bebê e colocá-lo no peito para mamar ainda na sala de parto.

4 A AMAMENTAÇÃO

Amamentar é mais que alimentar. Significa dar proteção, carinho e muito amor.

O QUE TODA MÃE DEVE SABER:

- ▶ O leite materno é um alimento tão completo que até 4/6 meses não é preciso dar outra alimentação para a criança - nem mesmo chá e água!
- ▶ Nenê não tem hora para mamar.
- ▶ Devemos deixar o bebê mamar o tempo que ele quiser, enquanto estiver sugando com vontade. Procure fazer com que ele mame bem um seio para só depois mamar no outro. Na próxima mamada é bom começar com o seio que foi dado por último.
- ▶ A mamada noturna até o 6º mês ajuda a mãe a produzir mais leite.
- ▶ Limpe a boca do bebê com a ponta de uma fralda limpa, uma vez ao dia.
- ▶ Nunca ofereça bicos e mamadeiras para o bebê, ele poderá largar o peito rapidamente.
- ▶ As equipes dos bancos de leite dos Hospitais Regionais da FHDF estão capacitadas a lhe orientar a respeito da amamentação.
- ▶ Para doar leite dirija-se ao Banco de Leite Humano do Hospital mais próximo.

Amamentar é um ato de amor. Para ser um sucesso, todo o apoio da família é fundamental.

A MAMÃE QUE TRABALHA FORA TEM DIREITOS GARANTIDOS NA LACTAÇÃO, SÃO ELES:

Meia hora de trabalho a menos em cada turno.
Licença maternidade de 120 dias.

Informe-se no Departamento Pessoal de sua empresa ou no seu Sindicato sobre seus direitos. É responsabilidade de todos garantir os direitos da gestante, da mãe, da criança e da família.

7 HIGIENE É SAÚDE. EVITE DOENÇAS

MANTENHA UM AMBIENTE SAUDÁVEL. SIGA ESSAS ORIENTAÇÕES:

- ▶ Evite a presença de moscas, colocando lixo em sacos ou queimando-o.
- ▶ Esgoto é fundamental. Construa uma fossa ou exija esgoto para sua comunidade. Procure a Inspetoria de Saúde mais próxima para maiores informações.
- ▶ A água deve ser tratada. Quando não for de boa qualidade, deve ser fervida e filtrada.
- ▶ Não fume. Dentro de casa é ainda pior.
- ▶ Ensine as crianças a lavar as mãos antes das refeições, escovar os dentes, tomar banho todos os dias, andar de sapatos.

Mantenha a vacinação das crianças rigorosamente em dia. Leve seus filhos aos postos no dia da campanha contra a pólio.

8 EVITANDO ACIDENTES EM CASA

Muitos acidentes acontecem dentro de casa. É dever de todos ajudarem na prevenção destes eventos.

CORTES E QUEIMADURAS

- ▶ NUNCA deixe as crianças brincarem com facas, tesouras, ferramentas, garfos e outros objetos pontudos, cortantes e pesados. Isto evita CORTES. Também NUNCA deixe as crianças brincarem com brinquedos ou objetos com que possam se ENGASGAR.
- ▶ Afaste as crianças do fogão; não deixe os cabos da panela virados para fora do fogão. Acidentes com panelas são comuns e muito graves. As QUEIMADURAS são graves e podem levar à morte.

9 EVITANDO ACIDENTES FORA DE CASA

QUEDAS E AFOGAMENTOS

- ▶ Mantenha piscinas, tanques e outros locais com água cercados e protegidos. Muitos afogamentos com morte acontecem em locais com pouca água, que aparentemente não oferecem perigo.
- ▶ Não deixe crianças pequenas sozinhas em espaços amplos. Elas podem cair, fugir ou sofrer insolação. Acompanhe as brincadeiras e verifique com frequência onde elas estão. Lembre-se de que criança quieta quase sempre está fazendo arte.

MUITA ATENÇÃO COM O TRÂNSITO

Acidentes com automóveis são uma das principais causas de mortalidade no Brasil. Uma praga que mata milhares de pessoas por ano, sendo muitas delas crianças. Como pedestre ou motorista, respeite sempre as normas de trânsito.

- ▶ Criança só pode viajar no banco traseiro, com cinto de segurança ou em cadeirinhas especiais aprovadas pelos órgãos de trânsito.
- ▶ Atravesse a rua somente na faixa, com o sinal de pedestre aberto e de mãos dadas com as crianças.
- ▶ Mostre aos seus filhos os perigos que o trânsito significa.
- ▶ Nunca deixe seus filhos colocarem os braços, mãos e cabeça para fora do veículo.
- ▶ Nunca ensine seu filho a dirigir antes da idade própria para a habilitação. Isto é perigoso e você é responsável pelas consequências.
- ▶ Trave sempre as portas. Ensine-o a abrir as portas somente com o veículo parado.
- ▶ Nunca atravesse a faixa de pedestres com a luz amarela. Esta cor significa "atenção" e os motoristas nem sempre param nesta cor.
- ▶ Nunca atravesse de uma quadra a outra pelo Eixão. Cruze sempre pelas passagens subterrâneas existentes entre as quadras.

Procure a Unidade de Saúde imediatamente se algum destes sinais estiverem presentes:

- ▶ Respira com dificuldade.
- ▶ Respira rápido.
- ▶ Não consegue beber.
- ▶ A saúde da criança está piorando.

CRIANÇA COM DIARRÉIA

A falta de higiene, a presença de moscas e de alimentos sem condições de serem servidos são as principais causas de diarreia. Que se somam a outras como o calor, água contaminada e alimentação inadequada.

A diarreia é um desarranjo dos intestinos, faz o corpo perder água e sais e a criança poderá ficar com desidratação.

A desidratação mata se não cuidada a tempo.

Aparecendo diarreia, estes cuidados são importantes:

- ▶ Dê mais líquidos, tantas vezes quanto a criança aceitar.
- ▶ Se estiver amamentando, dê o peito mais vezes e por mais tempo a cada vez.
- ▶ Manter a alimentação; continue alimentando a criança normalmente. Se o apetite diminui, ofereça-lhe pequenas refeições com maior frequência.
- ▶ Dê soro oral.

São sinais de perigo:

- ▶ Não consegue beber ou mamar no peito.
- ▶ Muita sede.
- ▶ Olhos fundos.

- ▶ Vômitos repetidos.
- ▶ Sangue nas fezes.

Aparecendo os sinais de perigo, inicie o uso do soro de reidratação oral e leve a criança imediatamente ao serviço de saúde mais próximo.

ATENÇÃO NO PREPARO E USO DO SORO DE REIDRATAÇÃO ORAL

- ▶ Colocar em uma vasilha um litro de água.
- ▶ Usar todo o pó do envelope.
- ▶ Não colocar açúcar nem sal no soro pré-preparado de reidratação oral.
- ▶ Não ferver o soro depois de pronto.
- ▶ Depois de pronto, o soro só pode ser usado por 24 horas.
- ▶ Após esse período, jogar fora o que sobrou e preparar mais um litro de soro.

II SÃO DIREITOS DA CRIANÇA

- ▶ Ser amamentada.
- ▶ Ser bem alimentada, vacinada e receber acompanhamento do crescimento e do desenvolvimento.
- ▶ Contar com bons serviços de saúde, boas creches e pré-escolas.
- ▶ Viver em lugar saudável, ter oportunidade de brincar e aprender.
- ▶ Receber afeto e viver sem violência.

TODOS DEVEM AJUDAR A GARANTIR ESSES DIREITOS. Eles estão na Constituição Brasileira.