



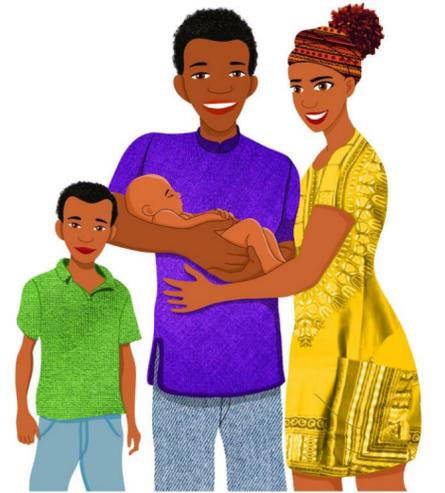
**MINISTÉRIO DA SAÚDE  
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA  
DEPARTAMENTO DE SAÚDE REPRODUTIVA**

**MANUAL ORIENTADOR DE SESSÕES EDUCATIVAS PARA GRÁVIDA,  
MÃE E SUA FAMÍLIA**



# FICHA TÉCNICA

- Dra. Isilda Neves, Directora Nacional de Saúde Pública
- Dr. Miguel dos Santos de Oliveira, Inspector Geral da Saúde
- Dra. Henda Aline de Vasconcelos, Coordenadora da Comissão do Caderno de Saúde Materno Infantil, Depto. Saúde Reprodutiva
- Dr. João Cunha, MD, Coordenador Adjunto da Comissão do Caderno de Saúde Materno Infantil, Saúde Infantil, Direcção Nacional de Saúde Pública
- Enf. Licenciada Isabel João Lemos Gomes, Direcção Nacional de Saúde Pública/ Departamento de Saúde Reprodutiva
- Enf. Maria Antónia Nogueira, Direcção Nacional de Saúde Pública/ Departamento de Saúde Reprodutiva
- Enf. Filomena Costa, Direcção Nacional de Saúde Pública / Departamento de Saúde Reprodutiva
- Dra. Afra Baltasar João, Direcção Provincial de Saúde de Luanda/ Supervisora Provincial de Saúde Reprodutiva
- Dra. Filomena Pinheiro, Direcção Provincial de Saúde de Luanda /Supervisora Provincial de Saúde Infantil
- Enf. Ana Isabel Angelina, Direcção Provincial de Saúde de Luanda/Departamento de Saúde Infantil
- Enf. Ágata Capingânla, Direcção Municipal de Saúde de Luanda/Responsável da área de Saúde Sexual e Reprodutiva
- Dr. Cesar Freitas, MD, Médico Pediatra, Secretário para Formação Sociedade Angolana de Pediatria
- Dra. Maria José Costa, Organização Mundial da Saúde
- Dra. Maria Landinha Afonso, Direcção Nacional de Saúde Pública/ Depto. SR (Ponto Focal do CSMI)
- Dra. Rosa Nhongo, Direcção Nacional de Saúde Pública/ Depto. SR (Ponto Focal do CSMI)
- Enf. Maria Isabel Lindador, Direcção Nacional de Saúde Pública/ Depto. SR (Ponto Focal do CSMI)
- Tec. Elvira Munguenge, Direcção Nacional de Saúde Pública/ Depto. SR (Ponto Focal do CSMI)
- Todos peritos do projecto “PROMESSA CSMI” da Agência de Cooperação Internacional do Japão (JICA)





## EXPLICAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DO CADERNO DE SAÚDE MATERNO INFANTIL:

- A consulta pré-natal ajuda a identificar a importância da prestação da assistência adequada e humanizada com vista a redução da morbidade e mortalidade materna, neonatal e infantil. (A consulta pré-natal com o Caderno de Saúde Materno-Infantil é muito importante para proteger a mãe e o bebê.)
- Quando for às consultas, leve sempre consigo este Caderno de Saúde Materno-Infantil.
- Não deite este caderno mesmo depois da criança completar 5 anos de idade para que você possa presentear-lo quando ele(a) for adulto e lembrar quanto amor ele(a) recebeu na infância.
- Na capa, tem de escrever o seu e o nome da criança, nome do pai/responsável pela criança, número de telefone da família para casos de emergência.

# IMPORTÂNCIA DA CONSULTA PRÉ-NATAL E DO CADERNO DE SAÚDE MATERNO-INFANTIL



Ministério da Saúde  
Direcção Nacional de Saúde Pública

## Caderno de Saúde Materno-Infantil



Nome da mãe: \_\_\_\_\_

Nome da criança: \_\_\_\_\_

# de telefone de contato de Emergência: \_\_\_\_\_



## EXPLICAR O QUE DEVE ESCREVER:

- Na contra-capa, anote o número do telefone do Centro de Saúde onde faz as consultas e outros números importantes tais como:

-Da família;

-Da pessoa que tem carro.

# ANOTAÇÃO DE INFORMAÇÕES NO CADERNO DE SAÚDE MATERNO-INFANTIL



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA

Anote os números de telefone que podem lhe ajudar durante a gravidez e parto:

Centro de Saúde mais próximo:



Quando for às consultas,  
leve sempre consigo este Caderno de Saúde Materno-Infantil.  
Não deite este caderno mesmo depois de a criança completar 5 anos  
para que você possa presentear-lo quando ele(a) for adulto para saber quanto  
amor ele(a) recebeu na infância.

**É proibida a venda deste caderno**

Agradecimentos



União Europeia



Serviço Nacional de Saúde  
Hospital Roberto Filipe Bernardino



Angola



## EXPLICAR À MÃE O QUE DEVE ESCREVER COMO MENSAGEM PARA O BEBÉ:

- Depois de nascer, caso seja possível escreva uma mensagem carinhosa junto com o pai ou o responsável pela criança.
- Guardar este caderno até quando o bebé crescer e dar a ele(a) para saber do amor e afecto dos pais ou dos responsáveis sobre o seu crescimento e desenvolvimento.
- É importante escrever a mensagem com o pai ou o responsável pela criança para que ele esteja mais envolvido durante a gravidez e do nascimento da criança.

# ANOTAÇÃO DE INFORMAÇÕES NO CADERNO DE SAÚDE MATERNO-INFANTIL

Mensagem do amor do pai e da mãe para o bebé



Mensagem



Caro Pai:  
Tu deves apoiar a tua mulher para que a gravidez corra sem perigo.  
Assim, o parto corre bem melhor e a criança terá uma vida mais  
saudável. Participe activamente de todo o processo!

# EXPLICAR SOBRE OS CUIDADOS NA GRAVIDEZ:



- A fim de manter a saúde da mãe durante a gravidez e a saúde do seu bebé no ventre, é importante ter alguns cuidados:
- Dormir bastante nos últimos 3 meses de gravidez e o primeiro mês pós-parto.
- **O que deve se evitar na gravidez:**
  - Trabalho pesado, carga horária extensa;
  - Uso de bebidas alcoólicas;
  - Uso de tabaco (cigarros);
  - Uso de drogas;
  - Fazer auto medicação (tomar medicamentos sem orientação médica);
  - Stress;
  - Comidas picantes, salgadas e gordurosas.
  - Uso de salto alto
  - Roupas apertads

# CUIDADOS NA GRAVIDEZ





## EXPLICAR SOBRE ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ:

- Durante a gravidez, tenha cuidado com o que comer, porque é necessário garantir ao feto uma alimentação equilibrada baseada nos produtos locais e mantenha a higiene dos alimentos;
- É importante que a mulher grávida tenha 4 à 5 refeições por dia repartidas em pequenas quantidades (não encher muito a barriga);
- Deve consumir os seguintes alimentos:
  - Carbohidratos (mandioca, acipe, inhame, arroz, milho, trigo, aveia, pão, massa, etc.)
  - Proteínas (carne de vaca, frango, peixe, ovo, leite, catatu, pato, miudezas, gafanhoto)
  - Gorduras (queijo, leite, iogurte, nata, margarina, azeite)
  - Vitaminas e Sais Minerais:
    - Frutas (abacate, banana, laranja, tangerina, mamão, tomate, goiaba, pera, manga, figo);
    - Legumes (abóbora, alho, batata-doce, cenoura, beterraba, ervilha, feijão, gengibre, etc);
    - Hortaliças (alface, bróculos, cogumelos, couve, espinafre, gimboa, rama de batata, uce, quizaca, mengueleca)
- Evitar alimentos com picante (piri-piri ou gindungo);
- Cozer bem os alimentos;
- Conservar bem os alimentos;

# ALIMENTAÇÃO NA GRAVIDEZ

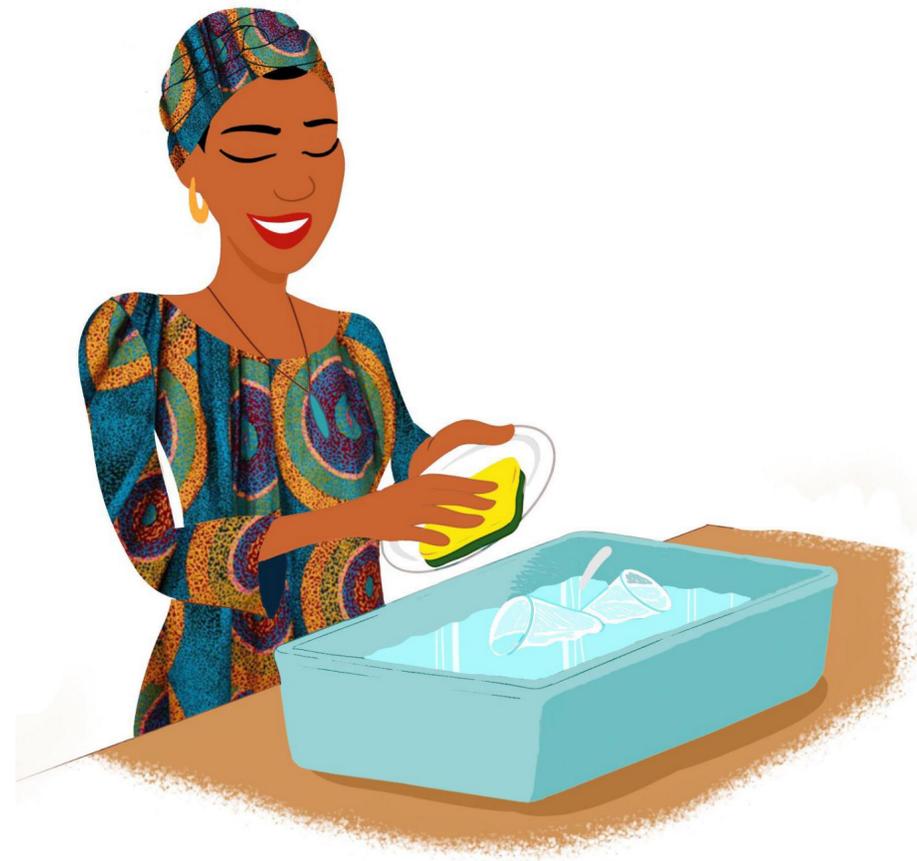


## EXPLICAR SOBRE OS CUIDADOS DE HIGIENE DURANTE A GRAVIDEZ:

- Beber água filtrada, fervida ou tratada com lixívia (4 gotas /litro);
- Lavar bem os utensílios (panelas, pratos, copos, etc.) e roupa;
- Lavar bem os alimentos (frutas, vegetais, carnes, etc.);
- Escovar os dentes depois de cada refeição;
- Tomar banho todos os dias;
- Lavar as mãos com água e sabão, antes e depois das refeições e depois de utilizar a casa de banho;
- Colocar água sempre que usar a latrina, deixá-la limpa e tapada;
- Usar roupas confortáveis sem apertar a barriga;
- Manter sempre a casa limpa.



# IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS DE HIGIENE DURANTE A GRAVIDEZ



# EXPLICAR SOBRE OS SINAIS DE PERIGO:



- Durante o período de gravidez a condição física tende a mudar.
- Vá imediatamente ao hospital ou à uma unidade sanitária se tiver um dos seguintes sinais:
  - Perda de sangue ou água pela vagina;
  - Dor na barriga;
  - Febre;
  - Dor de cabeça;
  - Tontura;
  - Corrimento vaginal com mau cheiro;
  - Inchaço no rosto, mãos e pernas;
  - Dificuldade na visão ou respiração;
  - Convulsões;
  - Falta de movimentos do bebé;
  - Vômitos.

# SINAIS DE PERIGO



# EXPLICAR SOBRE O TESTE DE VIH/SIDA, HEPATITE B E SÍFILIS:



## ● O que é o VIH /SIDA?

➤ VIH(Vírus de Imunodeficiência Humana): é um retrovírus(bichinho causador de doença) que penetra num organismo hospedeiro (neste caso o corpo humano) e destrói as células do seu sistema imunológico(defesa do corpo). Este sistema é constituído pelos mecanismos de defesa que protegem o organismo de invasores, que podem provocar infecções ou doenças. SIDA(Síndrome de Imunodeficiência Adquirida) é o conjunto de varias doenças causadas pela destruição do sistema de defesa do corpo.

➤ O VIH é contraído através da transfusão de sangue de uma pessoa infectada, relação sexual sem proteção com uma pessoa infectada. Se a mãe estiver infectada com o VIH e não fazer o seguimento na unidade sanitária e medicação durante a gravidez, no parto e no aleitamento materno o seu bebé tem a possibilidade de ser infectado.

## ● O que é Hepatite B?

➤ A Hepatite B é uma doença viral de transmissão sexual (DST/ITS) que causa irritação e inflamação do fígado. É transmitida de pessoa a pessoa por meio do contacto com sêmen, saliva, secreções vaginais, partilha de seringas com sangue contaminado e por transfusão de sangue.

➤ O vírus da Hepatite B pode contaminar o bebé durante a gravidez e o parto. Daí ser importante as consultas de pré-natal, parto, pós-parto e crescimento e desenvolvimento da criança numa unidade sanitária.

## ● O que é a Sífilis?

➤ A sífilis é uma doença causada por uma bactéria (*Treponema pallidum*) e é transmitida durante a relação sexual. Mas também pode ser adquirida pelo contacto com a ferida de alguém doente. VDRL é um teste de diagnostico para saber se tem ou não a Sífilis.

➤ A sífilis pode ser transmitido para o bebé a partir da transmissão vertical (mãe para bebé). O bebé pode nascer com malformações e até morrer na barriga.

**É necessário que os pais façam o teste de VIH, VDRL e Hepatite B, para evitar a transmissão ao bebé. Se a mãe estiver infectada com o VIH, Sífilis e Hepatite B, a detenção precoce e o tratamento podem prevenir a infecção para o seu bebé.**

# IMPORTÂNCIA DA DETECÇÃO E TRATAMENTO DAS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEL (VIH/SIDA, HEPATITE B E SÍFILIS) NA GRÁVIDA



**Vacina Anti-tetânica**

Quando se deve iniciar o esquema da vacina em gestante.  
 Toda mãe deve receber pelo menos 2 doses de vacina, a primeira dose deve ser tomada na primeira consulta e a última dose deve ser dada antes de 20 dias da data provável do parto.

Doses	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
Data da primeira dose	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20
Data da última dose	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20

**Prevenção de Malária com Fansidar**

A grávida deve tomar 4 doses de Fansidar durante a gravidez para prevenir a malária.  
 A partir da 13ª semana de gestação com intervalos de 1 mês a cada dose e pode ser tomado até o parto.  
 As doses devem ser tomadas sempre sob observação directa do técnico de saúde e na sala de CPN.



Doses	1ª	2ª	3ª	4ª	Outras
Data	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20

**Resultados dos exames complementares de diagnóstico**

	1º Exame	2º Exame
Data	/ / 20	/ / 20
Grupo Sanguíneo		
Função de plasmodium		
VDR		
Falciformação		
Hemograma		
Urina Tipo 8		
Glicemia VU60/90mg/dl		
Proteína urinária		
Hepatite B (Ag Hbs)		
Tonglamose		
Rubéola		
Citomegalovirus		
Teste de Coombs		
Exudado vaginal		
Outros exames		

## EXPLICAR SOBRE O PALUDISMO/MALÁRIA:

- O Paludismo/Malária é uma doença infecciosa perigosa transmitida pela picada do mosquito, que pode matar a grávida e o bebé, mas pode ser evitada com certos cuidados.
- Como evitar?
  - Dormir por baixo do mosquiteiro tratado com inseticida para evitar picadas de mosquitos;
  - Tomar 4 doses de FANSIDAR durante a gravidez conforme a orientação dos profissionais de saúde;
  - Usar redes nas janelas e portas;
  - Usar inseticidas ou repelentes;
  - Eliminar águas paradas, capim em casa, e à volta dela;
  - Em casa, manter sempre tapadas os recipientes de água;
  - Se tiver dores de cabeça ou febre vá ao centro mais próximo.

# PREVENÇÃO DO PALUDISMO/MALÁRIA



# EXPLICAR SOBRE O TÉTANO:

**Vacina Anti-tetânica**  
Quando se começa a usar o esquema da vacina em gestante.  
Toda mãe deve considerar as vacinas administradas antes da gravidez actual.  
Toda mãe deve receber pelo menos 2 doses de vacina, a primeira dose deve ser tomada na primeira consulta e a última dose deve ser dada antes de 20 dias da data provável do parto.

Doses	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
Data	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20
Data da próxima dose	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20

**Prevenção de Malaria com Fansidar**  
A grávida deve tomar 4 doses de Fansidar durante a gravidez para prevenir a malária.  
A partir da 13ª semana de gestação com intervalos de 1 mês a cada dose e pode ser tomada até o parto.  
As doses devem ser tomadas sempre sob observação directa do técnico de saúde e na sala de CPN.



Doses	1ª	2ª	3ª	4ª	Outras
Data	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20	/ / 20

**Resultados dos exames complementares de diagnóstico**

	1ª Exame	2ª Exame
Data	/ / 20	/ / 20
Grupo Sanguíneo		
Procura de plasmodium		
VDRL		
Exatofornação		
Hemograma		
Urina Tipo II		
Glicemia VN20/90mg/dl		
Proteína urinária		
Hepatite B (Hs Hbl)		
Toxoplasmose		
Rubéola		
Citomegalovirus		
Teste de Coombs		
Exudado vaginal		
Outros exames		

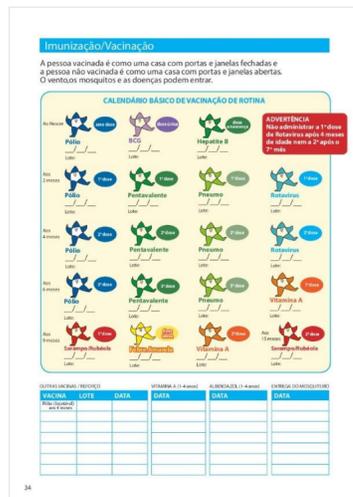
- Tétano é uma doença perigosa que pode matar a grávida e o bebé, mas pode ser evitada com a vacina anti-tetânica. Não esqueça de receber vacina pelo menos 2 vezes durante a gravidez.
- Tomar as vacinas necessárias e confirmar o registo no Caderno de Saúde Materno Infantil.
- Cumprir com o calendário de vacinação de acordo a orientação do programa.
- Ter o parto numa unidade sanitária é fundamental para garantir um parto limpo e seguro.

# PREVENÇÃO DO TÉTANO

- Quando se deve iniciar o esquema da vacina em gestante:
- Toda mãe deve considerar as vacinas administradas antes da gravidez actual.
- Toda mãe deve receber pelo menos 2 doses de vacina, a primeira dose deve ser tomada na primeira consulta, a segunda dose 30 dias depois, a terceira dose 6 meses depois da segunda, a quarta dose 1 ano depois, 5ª dose um ano depois da quarta dose.

Doses	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª
Data	/ /20	/ /20	/ /20	/ /20	/ /20
Data da próxima dose	/ /20	/ /20	/ /20	/ /20	/ /20

## EXPLICAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DAS VACINAS:



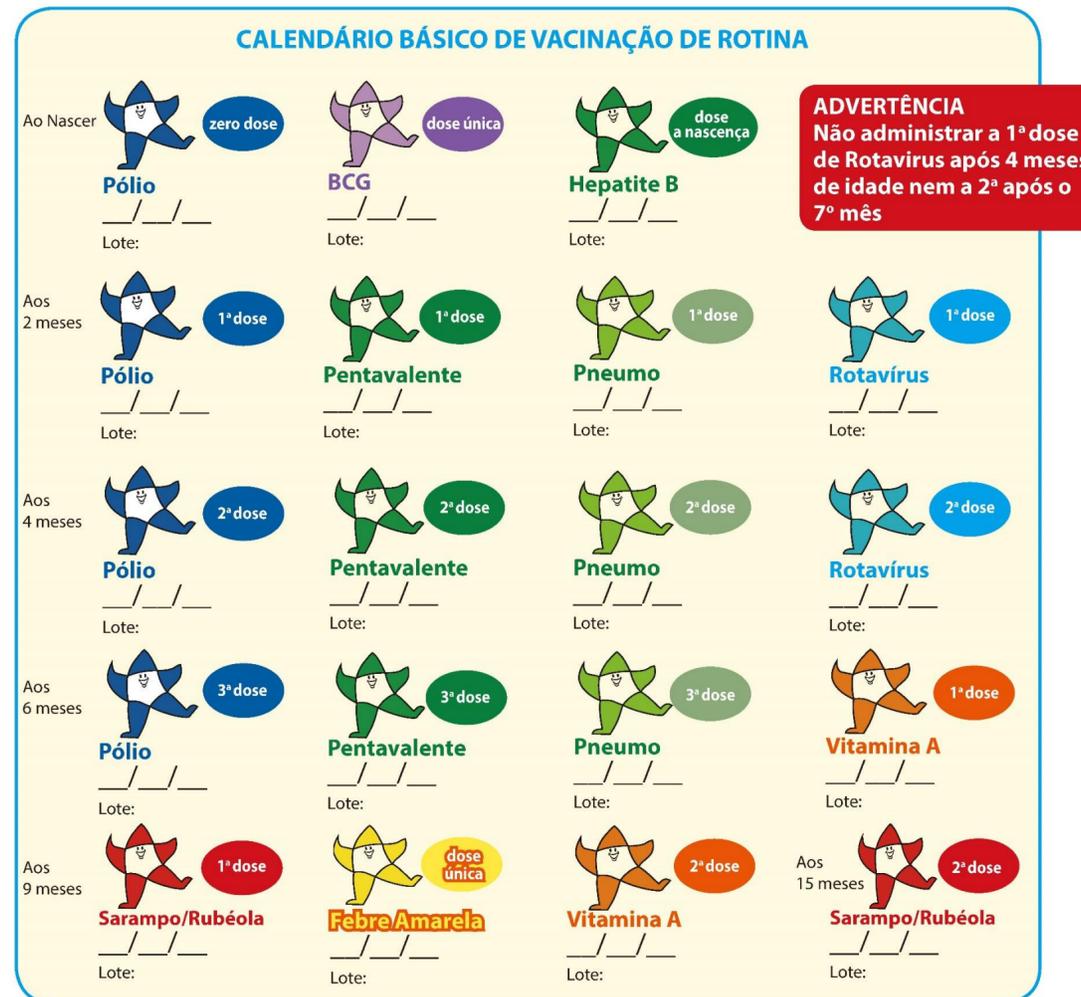
- A imunidade dos bebês (recém-nascidos) não têm capacidade de combater as doenças tornando-os susceptíveis as várias doenças infecciosas.
- Algumas doenças infecciosas não possuem ainda tratamento eficaz e podem evoluir com graves complicações e a única forma de prevenir estas doenças é com a vacinação aos bebês.
- Para evitar que essas infecções ocorram, vacine o seu bebê e proteja-o contra as doenças.
- Atenção:
  - Vacina de BCG, protege contra a Tuberculose;
  - Vacina PÓLIO, protege contra a paralisia infantil (pernas fracas);
  - Vacina Hepatite B, protege contra a Hepatite B;
  - Vacina PENTAVALENTE, protege contra cinco (5) doenças: (Tosse convulsa, Tétano, Meningite, Difteria e Hepatite B);
  - Vacina de Rotavírus, protege contra a diarreia;
  - Vacina do Sarampo/Rubéola, protege contra a doença do Sarampo e Rubéola;
  - Vacina contra a Febre Amarela, protege contra a Febre Amarela;
  - Vacina contra Pneumo, protege contra a pneumonia, meningite e sepse.

# VACINAS

## O QUE É A VACINA? O QUE PRECISAMOS VERIFICAR?

### Imunização/Vacinação

A pessoa vacinada é como uma casa com portas e janelas fechadas e a pessoa não vacinada é como uma casa com portas e janelas abertas. O vento, os mosquitos e as doenças podem entrar.



OUTRAS VACINAS / REFORÇO

VACINA	LOTE	DATA	DATA	DATA	DATA
Pólio (Injetável) aos 4 meses					

# EXPLICAR SOBRE O ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO E A PREPARAÇÃO DURANTE A GRAVIDEZ:

- Preparar o mamilo durante a gravidez, para facilitar a amamentação logo após o parto.
- Ao banhar, massageie o mamilo para tornar fácil a sucção quando o bebê sugar (chupar) o leite materno.

**Aleitamento Materno**  
O leite materno é o melhor leite que se pode dar e não se paga.

**Preparação para a Amamentação**  
Todas as mulheres grávidas que tem mamilos (ponta da chucha) pequenos, achatados ou invertidos podem fazer massagens suavemente cada vez que a mãe for tomar banho para que quando a criança nascer consiga mamar sem dificuldades.

**Amamentação imediata após parto**  
Logo após o nascimento o bebé deve ser colocado para contacto pele a pele com a mãe e em seguida a mãe deve amamentar o bebé. O primeiro leite parece um pouco diferente e tem pessoas que dizem "não pode dar o primeiro leite porque está estragado". Isso não é verdade. O primeiro leite tem coisas muito importantes para criar defesa do corpo do bebé.

**Amamentação exclusiva (Só leite da mãe)**  
Até aos 6 meses o bebé **não precisa** de água, comida nem kissangua, mas exclusivamente o leite da mãe. No leite materno já se encontra água e todos os nutrientes que o bebé precisa.

**Alimentação da mãe que amamenta**

- Beber muitos líquidos, principalmente água tratada, para aumentar a produção de leite
- Ter uma alimentação variada, a base de produtos locais;
- Comer 4-5 vezes por dia;
- Evitar comer muita gordura, sal e açúcar;
- Amamentar frequentemente, quanto mais a mãe amamenta mais leite ela produz;
- Dormir bem, para evitar o cansaço e estresse



14

# IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO



# EXPLICAR SOBRE O ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO:

**Aleitamento Materno**  
O leite materno é o melhor leite que se pode dar e não se paga.

**Preparação para a Amamentação**  
Todas as mulheres grávidas que tem mamilos (pontas da chucha) pequenos, achatados ou invertidos podem fazer massagens suavemente cada vez que a mãe for tomar banho para que quando a criança nascer consiga mamar sem dificuldades.

**Amamentação imediata após parto**  
Logo após o nascimento o bebé deve ser colocado para contacto pele a pele com a mãe e em seguida a mãe deve amamentar o bebé. O primeiro leite parece um pouco diferente e tem pessoas que falam "não pode dar o primeiro leite porque está entregado". Isso não é verdade. O primeiro leite tem coisas muito importantes para criar defesa do corpo do bebé.

**Amamentação exclusiva (só leite da mãe)**  
Até aos 6 meses o bebé não precisa de água, comida nem kissangua, mas exclusivamente o leite da mãe.  
No leite materno já se encontra água e todos os nutrientes que o bebé precisa.

**Alimentação da mãe que amamenta**

- Beber muitos líquidos, principalmente água tratada, para aumentar a produção de leite
- Ter uma alimentação variada, a base de produtos locais;
- Comer 4-5 vezes por dia;
- Evitar comer muita gordura, sal e açúcar.
- Amamentar frequentemente, quanto mais a mãe amamenta mais leite ela produz;
- Dormir bem, para evitar o cansaço e estresse



- Dê o leite materno durante a primeira hora após o nascimento do bebé. O colostro é o primeiro leite materno amarelado, rico em: açúcar, proteína, vitamina, água, contém pouca gordura e é importante para a protecção da saúde do bebé. É uma superstição(mentira) que o primeiro leite materno é podre e fraco.
- O aleitamento materno exclusivo significa não dar mais nada ao bebé a não ser o leite de peito até aos 6 meses de idade, amamentá-lo com frequência durante os primeiros meses de vida.
- Além disso, a alimentação da mãe é importante para produzir um bom leite. Tem que beber muitos líquidos, principalmente água tratada, ter uma dieta equilibrada e evitar comer muita gordura, sal, e açúcar.
- Dormir bem e tentar não ficar estressada.

# IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO (SÓ LEITE DE PEITO)



**Alimentação da criança**

**0-6 MESES:**  
**AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA  
(DAR SOMENTE O LEITE DA MÃE)**

- ▶ O leite da mãe possui tudo o que a criança precisa para crescer saudável e evitar doenças.
- ▶ Não oferecer papinhas, sumos, água, chá nem kissângua, pois podem causar diarreia.



**A PARTIR DOS 6 MESES:**  
**CONTINUAR COM O LEITE DA MÃE E DAR COMIDA VARIADA**

**A partir dos 6 meses de idade:**

- ▶ Dar papa ou alimentos bem esmagados.
- ▶ Os alimentos devem ser semi-líquidos, moles e enriquecidos com vegetais, frutas, um pouquinho de gordura.
- ▶ Dar leite materno e mais as refeições diárias (2-3 vezes).

**Aos 9 meses de idade:**

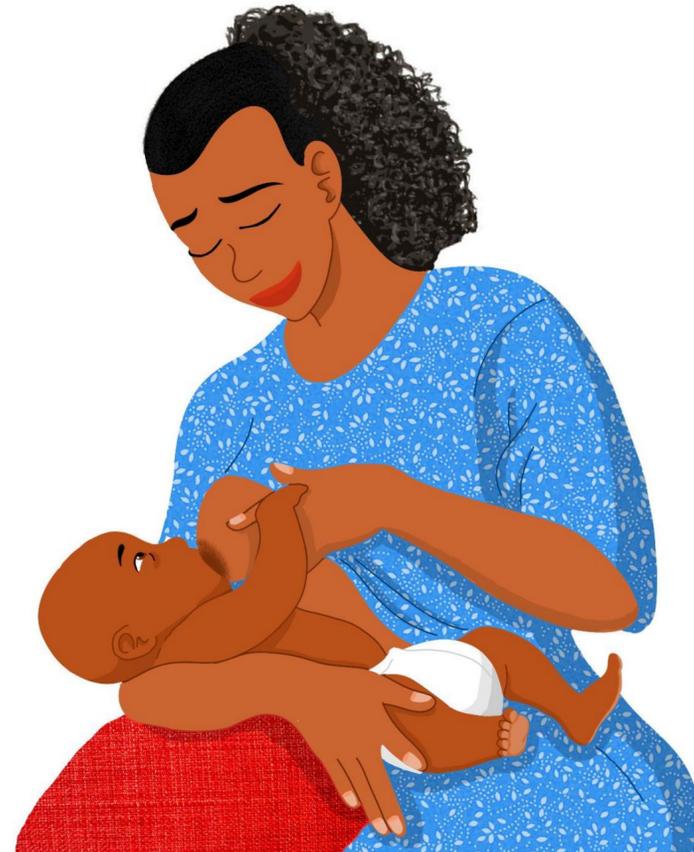
- ▶ Aumentar a consistência dos alimentos aos poucos.
- ▶ Por volta dos 12 meses, a criança já pode comer a mesma alimentação da família – fácil de mastigar.
- ▶ Evitar alimentos fritos e com muito sal.
- ▶ Dar leite materno e mais as refeições diárias (4-6 vezes).
- ▶ Uma alimentação saudável deve utilizar alimentos de produção local.
- ▶ Usar sempre SAL IODADO, em pequenas quantidades.

27

# EXPLICAR SOBRE IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO (SÓ LEITE DE PEITO) E SOBRE A POSIÇÃO DE AMAMENTAÇÃO:

- Durante a amamentação deve ter uma boa posição e o bebê com uma boa pega.

# IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO (SÓ LEITE DE PEITO) POSIÇÃO DE AMAMENTAÇÃO



**Alimentação da criança**

**0-6 MESES:**  
**AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA**  
**(DAR SOMENTE O LEITE DA MÃE)**

- ▶ O leite da mãe possui tudo o que a criança precisa para crescer saudável e evitar doenças.
- ▶ Não oferecer papinhas, sumos, água, chá nem kissânguá, pois podem causar diarreia.



**A PARTIR DOS 6 MESES:**  
**CONTINUAR COM O LEITE DA MÃE E DAR COMIDA VARIADA**

**A partir dos 6 meses de idade:**

- ▶ Dar papa ou alimentos bem esmagados.
- ▶ Os alimentos devem ser semi-líquidos, moles e enriquecidos com vegetais, frutas, um pouquinho de gordura.
- ▶ Dar leite materno e mais as refeições diárias (2-3 vezes).

**Aos 9 meses de idade:**

- ▶ Aumentar a consistência dos alimentos aos poucos.
- ▶ Por volta dos 12 meses, a criança já pode comer a mesma alimentação da família – fácil de mastigar.
- ▶ Evitar alimentos fritos e com muito sal.
- ▶ Dar leite materno e mais as refeições diárias (4-6 vezes).
- ▶ Uma alimentação saudável deve utilizar alimentos de produção local.
- ▶ Usar sempre SAL IODADO, em pequenas quantidades.

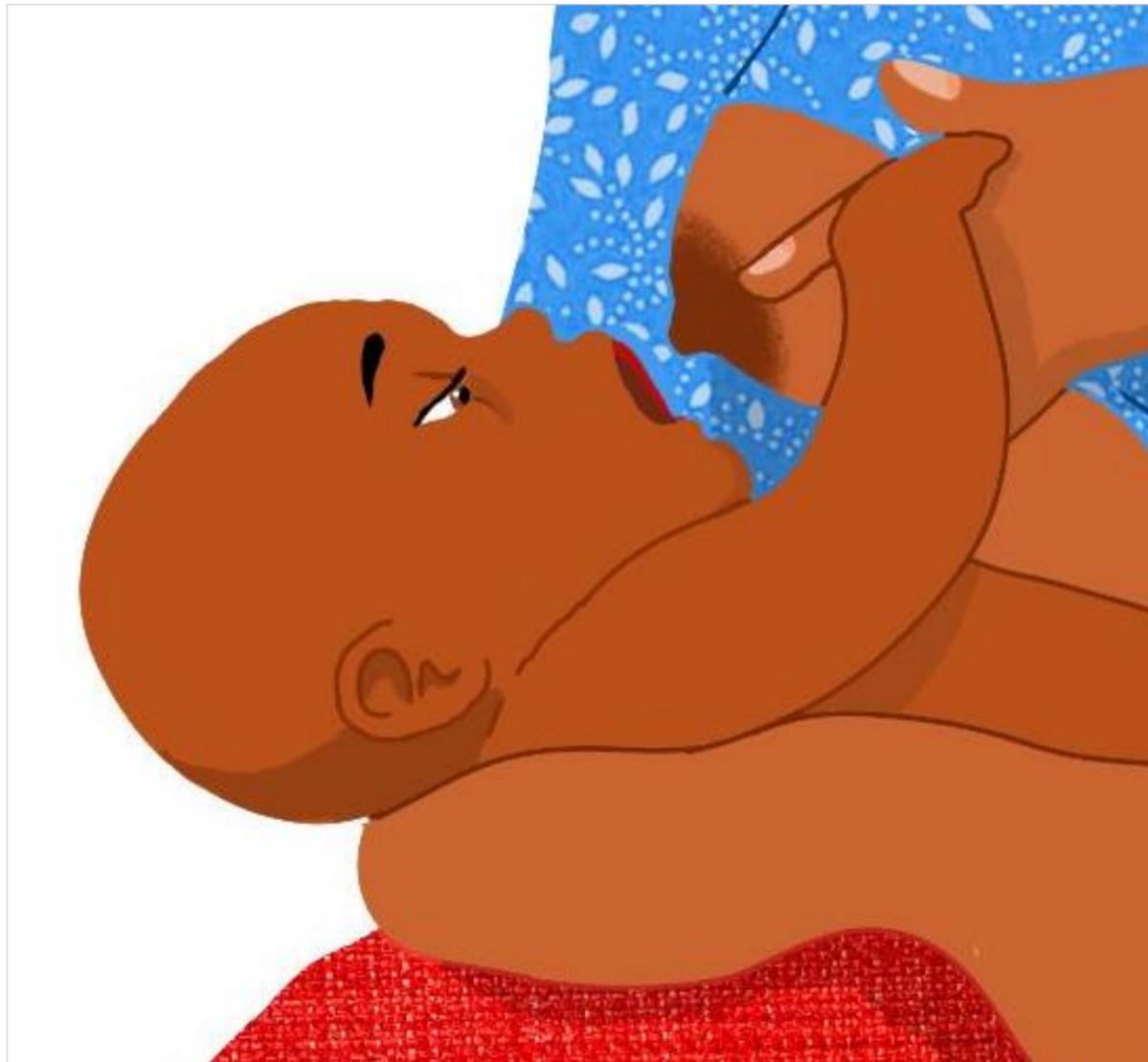
27

# EXPLICAR SOBRE IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO (SÓ LEITE DE PEITO) E SOBRE A POSIÇÃO DE AMAMENTAÇÃO: BOA PEGA

- Os quatro sinais de boa pega são:
  - Os lábios do bebê devem estar bem abertos;
  - O lábio inferior deve estar voltados para baixo;
  - O queixo do bebê toca na mama;
  - A aréola está mais visível acima da boca do que abaixo.

# BOA PEGA

- Imagem de boa pega



# EXPLICAÇÕES SOBRE O ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ 6 MESES:

- Dar só o leite materno durante 6 meses após o nascimento.
- A amamentação é importante durante este período, bem como para o crescimento saudável do bebé.
- Até aos 6 meses o bebé não precisa de água, kissangua, nem comer funje com molho de tomate, mas exclusivamente o leite da mãe, pois no leite materno já contém água e todos os nutrientes que o bebé precisa.

Alimentação da criança

0-6 MESES:  
AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA  
(DAR SOMENTE O LEITE DA MÃE)

▶ O leite da mãe possui tudo o que a criança precisa para crescer saudável e evitar doenças.

▶ Não oferecer papinhas, sumos, água, chá nem kissangua, pois podem causar diarreia.



A PARTIR DOS 6 MESES:  
CONTINUAR COM O LEITE DA MÃE E DAR COMIDA VARIADA

A partir dos 6 meses de idade:

▶ Dar papa ou alimentos bem esmagados.

▶ Os alimentos devem ser semi-liquidos, moles e enriquecidos com vegetais, frutas, um pouquinho de gordura.

▶ Dar leite materno e mais as refeições diárias (2-3 vezes).

Aos 9 meses de idade:

▶ Aumentar a consistência dos alimentos aos poucos.

▶ Por volta dos 12 meses, a criança já pode comer a mesma alimentação da família – fácil de mastigar.

▶ Evitar alimentos fritos e com muito sal.

▶ Dar leite materno e mais as refeições diárias (4-6 vezes).

▶ Uma alimentação saudável deve utilizar alimentos de produção local.

▶ Usar sempre SAL IODADO, em pequenas quantidades.

27

# IMPORTÂNCIA DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO ATÉ 6 MESES



**Alimentação da criança**

**0-6 MESES:**  
**AMAMENTAÇÃO EXCLUSIVA (DAR SOMENTE O LEITE DA MÃE)**

- O leite da mãe possui tudo o que a criança precisa para crescer saudável e evitar doenças.
- Não oferecer papinhas, sumos, água, chá nem kissungua, pois podem causar diarreia.



**A PARTIR DOS 6 MESES:**  
**CONTINUAR COM O LEITE DA MÃE E DAR COMIDA VARIADA**

A partir dos 6 meses de idade:

- Dar papa ou alimentos bem esmagados.
- Os alimentos devem ser semi-líquidos, moles e enriquecidos com vegetais, frutas, um pouquinho de gordura.
- Dar leite materno e mais as refeições diárias (2-3 vezes).

**Aos 9 meses de idade:**

- Aumentar a consistência dos alimentos aos poucos.
- Por volta dos 12 meses, a criança já pode comer a mesma alimentação da família – fácil de mastigar.
- Evitar alimentos fritos e com muito sal.
- Dar leite materno e mais as refeições diárias (4-6 vezes).
- Uma alimentação saudável deve utilizar alimentos de produção local.
- Usar sempre SAL IODADO, em pequenas quantidades.

27

## EXPLICAR SOBRE A ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA A PARTIR DOS 6 MESES:

- Após 6 meses de idade, o bebê começa a comer outros alimentos, para além do leite materno:
  - Papa consistente 2 à 3 vezes por dia.
  - 2 à 3 colherinhas em cada refeição.
- O Leite do peito continua a ser importante até aos 2 anos.
- O bebê de 6 à 12 meses, deve-se dar o leite materno e depois os alimentos sólidos.
- Dê ao bebê uma dieta equilibrada, incluindo não apenas papas mas também vegetais, verduras e frutas.

### Receita:

- Ovo ou Feijão com Cenoura ou Abóbora;
- Um pedaço de Carne, Peixe ou Frango bem cozidos;
- Uma mão de Ginguba moída com duas colheres de Abacate/Manga/Mamão.
- OBS: os alimentos devem estar bem cozidos e amassados (exemplo: Papa ou Pastosa)

# ALIMENTAÇÃO DA CRIANÇA A PARTIR DOS 6 MESES



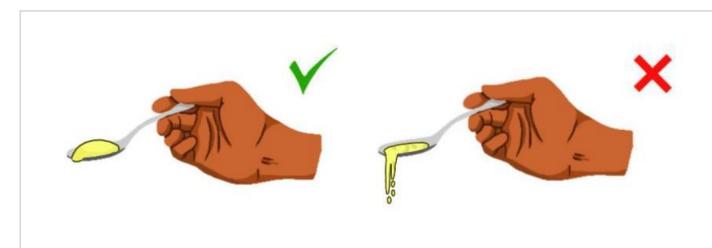
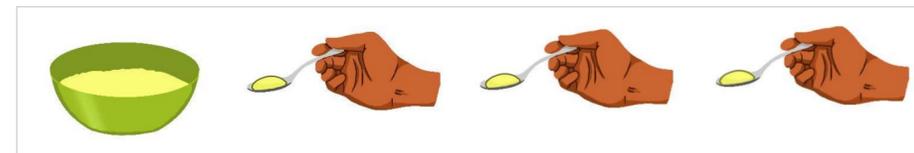
Mesmo depois do bebê começar a comer as papas, deve continuar a mamar



Lavar as mãos do bebê antes de lhe dar de comer



A mãe deve também lavar as mãos com água e sabão antes de dar de comer ao bebê



A papa deve ficar consistente e não mole ou aguado e deve ser preparado com variedade de produtos locais



## EXPLICAR SOBRE OS CUIDADOS A TER COM A CRIANÇA:



- A fim de manter a saúde da criança, use água limpa ou morna para o banho da criança.
- Ao usar água limpa você pode prevenir a diarreia infantil.
- A criança deve ser desparasitada a partir de 1 ano e depois a cada 6 meses, para evitar parasitas.
- Cuidados a ter para prevenir acidentes:
  - Manter as portas dos armários fechadas;
  - Guardar os frascos de xaropes, comprimidos ou outros líquidos no alto;
  - Não deixar moedas ou outros objectos pequenos ao alcance das crianças;
  - Proteger ou isolar as tomadas, pontas das mesas;
  - Dificultar o acesso aos locais altos e escadas.

# IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS A TER COM A CRIANÇA



# EXPLICAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS A TER COM A CRIANÇA: SINAIS DE PERIGO



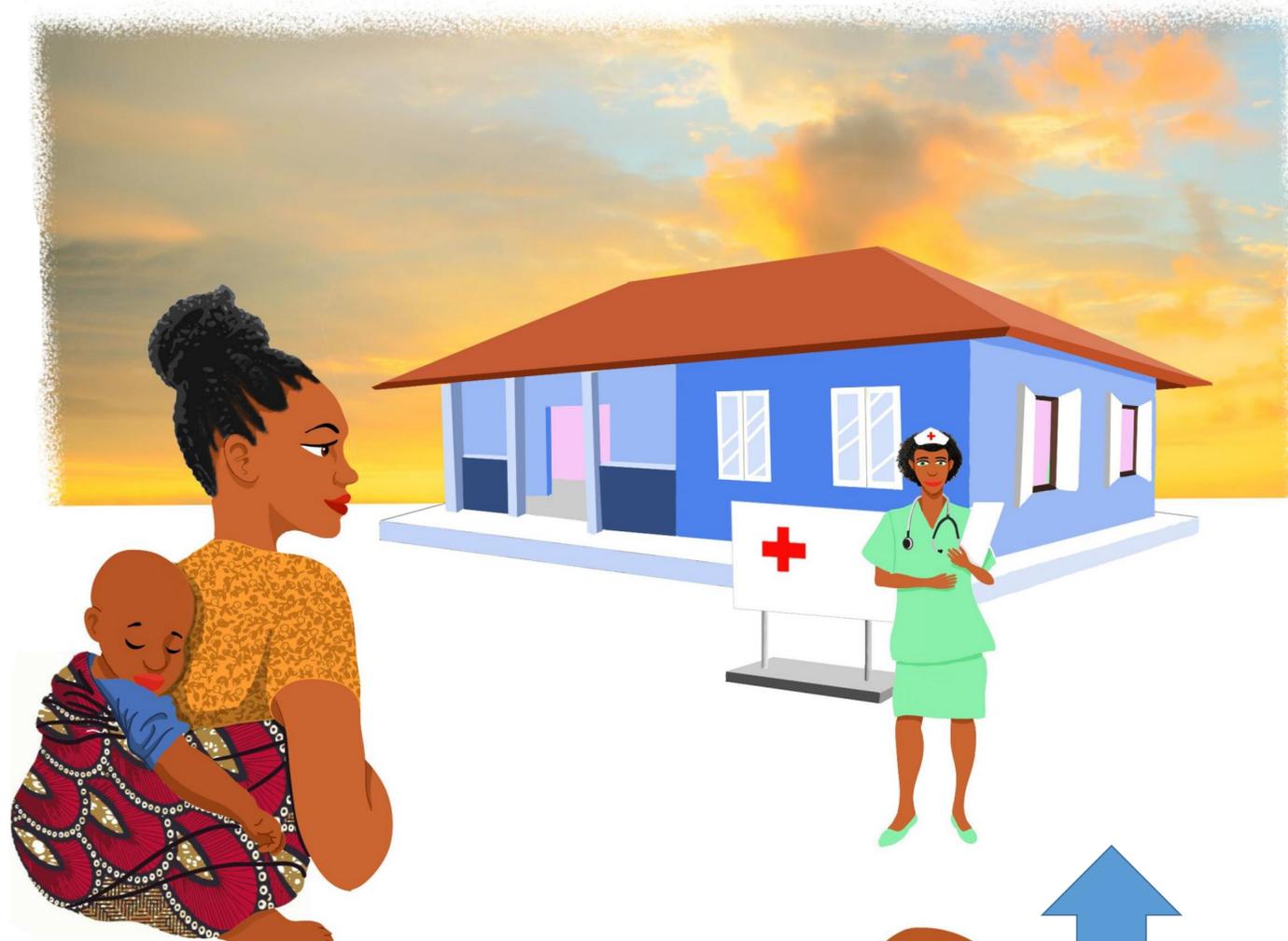
- Se a criança tiver um ou vários dos seguintes sinais e sintomas, levá-a imediatamente a uma unidade hospitalar mais próxima:
  - Não consegue mamar;
  - Febre;
  - Está fraco, convulsões, gota ou crise.
  - Estiver com vômitos;
  - Emagrecimento;
  - Diarréia persistente, com aparecimento de sangue nas fezes;
  - Dificuldade em respirar;

# IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS A TER COM A CRIANÇA

## SINAIS DE PERIGO



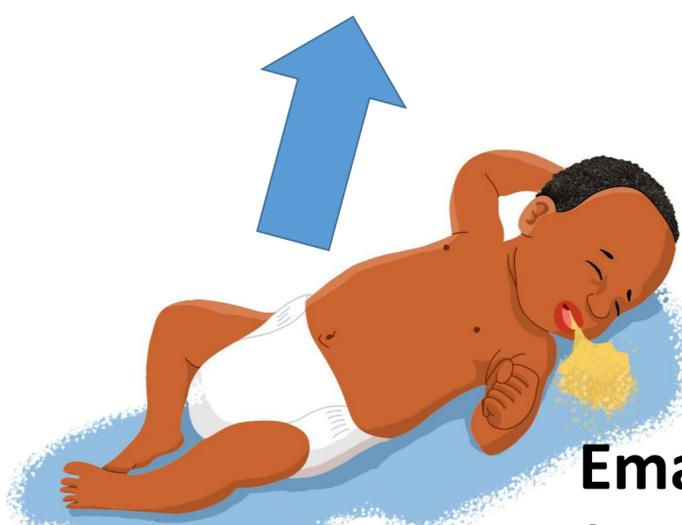
O bebê não mama  
leite materno



Febre



Não é animado



Vômito



Emagrecimento  
(Malnutrição)



Diarréia



## EXPLICAR SOBRE OS CUIDADOS A TER COM A CRIANÇA: SORO CASEIRO NO CASO DE DIARRÉIA

- Se o bebé tiver diarreia, faça soro caseiro para beber de forma a evitar desidratação.
- Se a diarreia continuar, vá com a criança ao centro de saúde mais próximo. A caminho para o centro, continue a dar soro de reidratação oral.
- Como preparar?
  - 1 litro de água tratada ou fervida para 1 pacote de soro
- Como preparar o soro caseiro
  - 1 litro de água tratada ou fervida acrescentar duas (2) colheres grandes de açúcar. Quando estiver com sabor de lágrima é sinal de que está pronto.

### Como dar?

- Depois de cada dejectão (evacuação), dê meio copo de soro caseiro.

# IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS A TER COM A CRIANÇA (SORO CASEIRO NO CASO DE DIARRÉIA)

Quando a criança estiver com diarreia, dê o soro caseiro para evitar desidratação.

## Preparação do soro caseiro

- 1 - Prepara-se 1 litro de água fervida ou tratada;
- 2- Acrescenta-se 1 colher pequena de sal, 2 colheres grandes de açúcar. Quando tiver com sabor de lágrimas, é sinal que está pronto;
- 3 - Se tiver, acrescente meio limão.



**Dados do nascimento**

Sem registo não há identidade!  
Faça registo logo!

Kiami José  
Tchissola Henda  
Weza Kizua  
Valôda Jolo  
Domingos

**Dados do Nascimento**

Nome da criança: \_\_\_\_\_ Sexo:  masculino  feminino

Local de nascimento: Cidade/Município/Bairro \_\_\_\_\_

Data de nascimento: Ano: \_\_\_\_\_ Mês: \_\_\_\_\_ Dia: \_\_\_\_\_

Nado vivo:  Nado morto:

Hospital, Maternidade, Clínica ou Centro: \_\_\_\_\_

Provincia/Cidade/ Município/Bairro: \_\_\_\_\_

16

## EXPLICAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DO REGISTO DE NASCIMENTO:

- Registrar o bebé após o seu nascimento.
- Porquê?
  - É um direito do bebé ter um nome.
  - Vai receber uma cédula de nascimento.
  - Tem acesso à inscrição em instituições de assistência social, educação e saúde.
- Na altura do parto deve levar consigo o B.I e do pai ou do responsável pela criança.

# IMPORTÂNCIA DO REGISTO DE NASCIMENTO

## Dados do nascimento

Sem registo não há identidade!

**Faça registo logo!**



# EXPLICAR A IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS PÓS-PARTO:

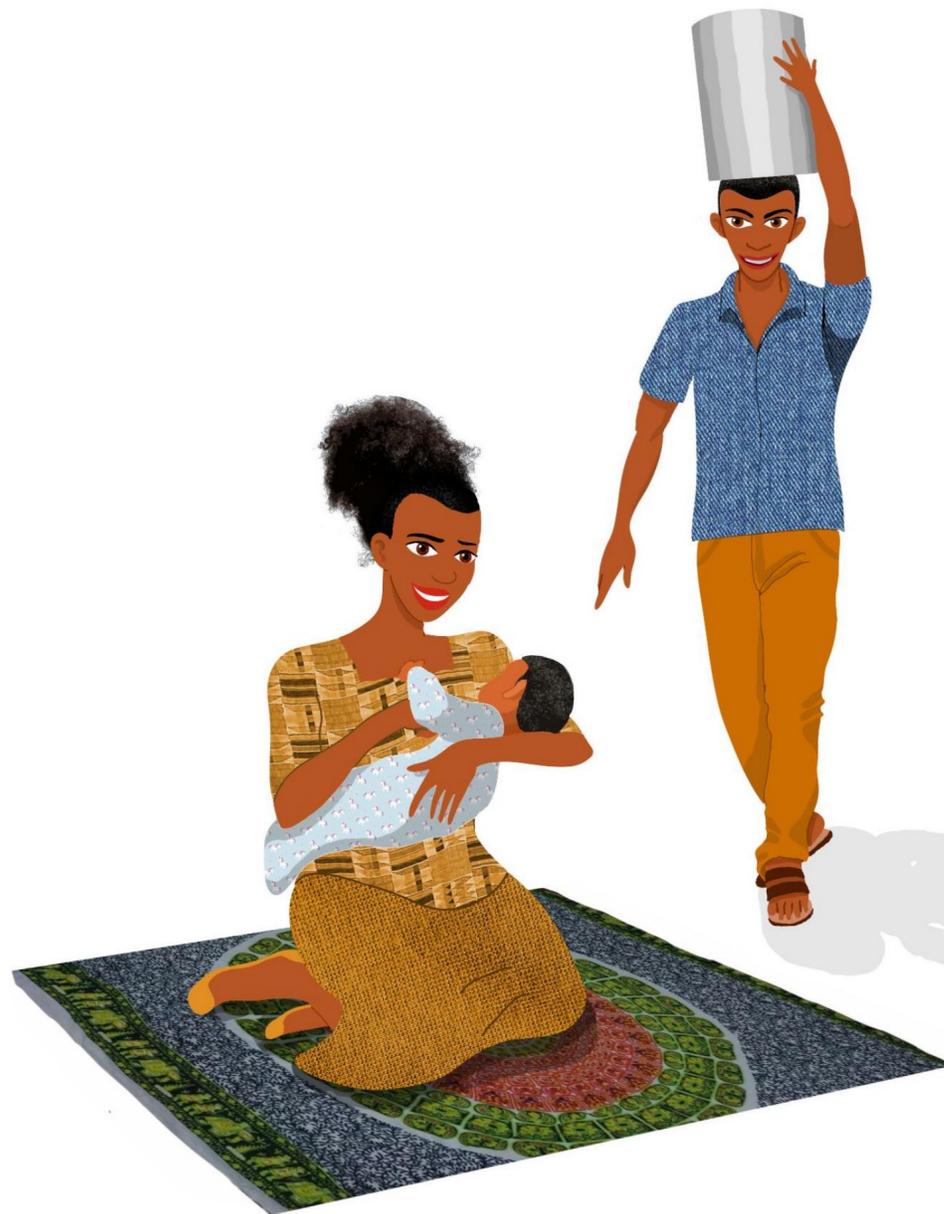
**Consulta pós-parto por volta de 6 dias após o parto**

\* Consulta pós-parto da mãe após 6 dias  
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_ Unidade de Saúde: \_\_\_\_\_  
Responsável: \_\_\_\_\_  
Alguma doença após o parto? Sim:  Não:   
Se sim qual? \_\_\_\_\_  
Verificar involução uterina:  
Características dos loquios: Normal  Abundante  Fétido   
Vacinação anti-tetânica? Sim:  Não:  Nº de doses: \_\_\_\_\_  
Sinais Vitais: Temperatura: \_\_\_\_°C TA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ mmHg  
Informação sobre contraceptivos: Sim:  Não:   
Em caso de alteração transferir local: \_\_\_\_\_  
E de informações a mãe e o pai sobre: Consulta de Planejamento Familiar, Amamentação e Vacinação

\* Consultas do bebê 6 dias após parto  
A criança está a mamar? Sim:  Não:   
Peso da criança: \_\_\_\_ kg Perímetro cefálico: \_\_\_\_ cm  
Vacina de BCG: Sim:  Não:  Se não, vacine hoje  
Polio zero: Sim:  Não:  Se não, vacine hoje  
Herdigo vac? Sim:  Não:   
Criança exposta? Sim:  Não:   
Dose: \_\_\_\_\_  
Mãe formada com grávida aparente? Sim:  Não:  Se sim, recarimino.  
Foi orientada sobre aleitamento exclusivo e vacinação para criança?  
Sim:  Não:   
Teste do pezinho: Sim:  Não:   
Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/20\_\_

- As consultas de acompanhamento da mãe após o parto são importantes para detectar problemas como anemia, infecção urinária, pressão alta, diabetes, problemas na tireóide e trombose, além de avaliar a amamentação e a recuperação da vagina e útero, em caso de parto normal, e dos pontos da cirurgia, em caso de cesariana.
- Tem de poupar, sem hesitar, um tempo após o parto, para restaurar a força física consumida pelo parto após o nascimento.
- Tem de ter uma dieta equilibrada. Comer também é importante para dar ao bebé o leite materno de boa qualidade. Tem de reduzir a ingestão de gorduras, sal, açúcar e alimentos picantes.
- Evitar consumir álcool durante o período do pré-natal, parto e pós-parto para ter uma boa amamentação.
- Uma vez que a força física também diminuiu após o parto, tente manter a higiene para evitar doenças.
- Deixe seu marido e sua família entenderem que o corpo após o nascimento reduziu a força física e se cansa facilmente, e que deve ser ajudada com as tarefas domésticas e os cuidados a ter com a criança.

# IMPORTÂNCIA DOS CUIDADOS PÓS-PARTO



## EXPLICAR SOBRE O PLANEAMENTO FAMILIAR:

- O Planeamento Familiar constitui um conjunto de acções que permitem as mulheres e os homens escolher quando querem ter filhos, quantos filhos querem ter e o intervalo entre o nascimento dos filhos.
- A gravidez frequente é um fardo, e enfraquece o corpo das mulheres.
- O uso de contraceptivos até contrair a próxima gravidez, ajuda a mulher a cuidar melhor do seu filho e da sua própria saúde.
- Fazer consultas numa unidade sanitária para fazer a contracepção adequada.
- As vantagens do planeamento familiar são:
  - A mulher terá mais tempo para recuperar o corpo.
  - A família terá mais tempo para cuidar do bebé.
  - A família tem mais hipótese de dar atenção na educação da criança.(O profissional de saúde que está fazendo a palestra pede mais opiniões dos participantes.)

# PLANEAMENTO FAMILIAR



**Preservativo**



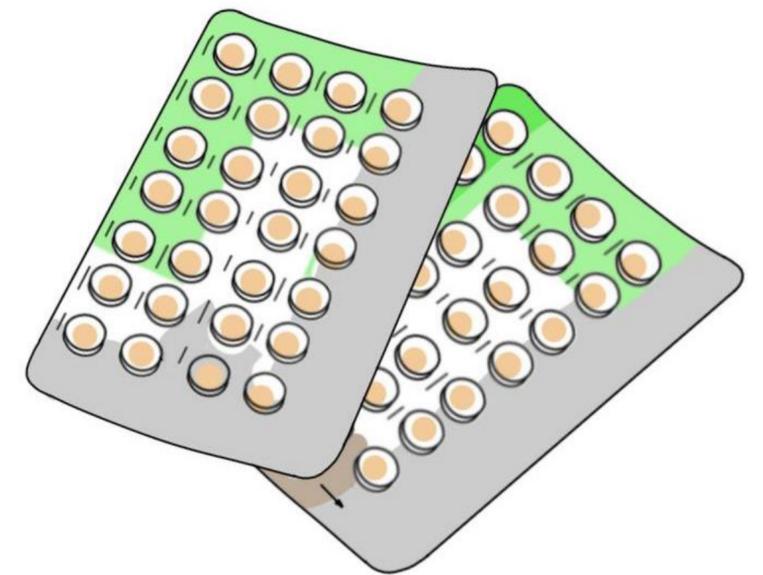
**Injecção**



**Implante (Chip)**



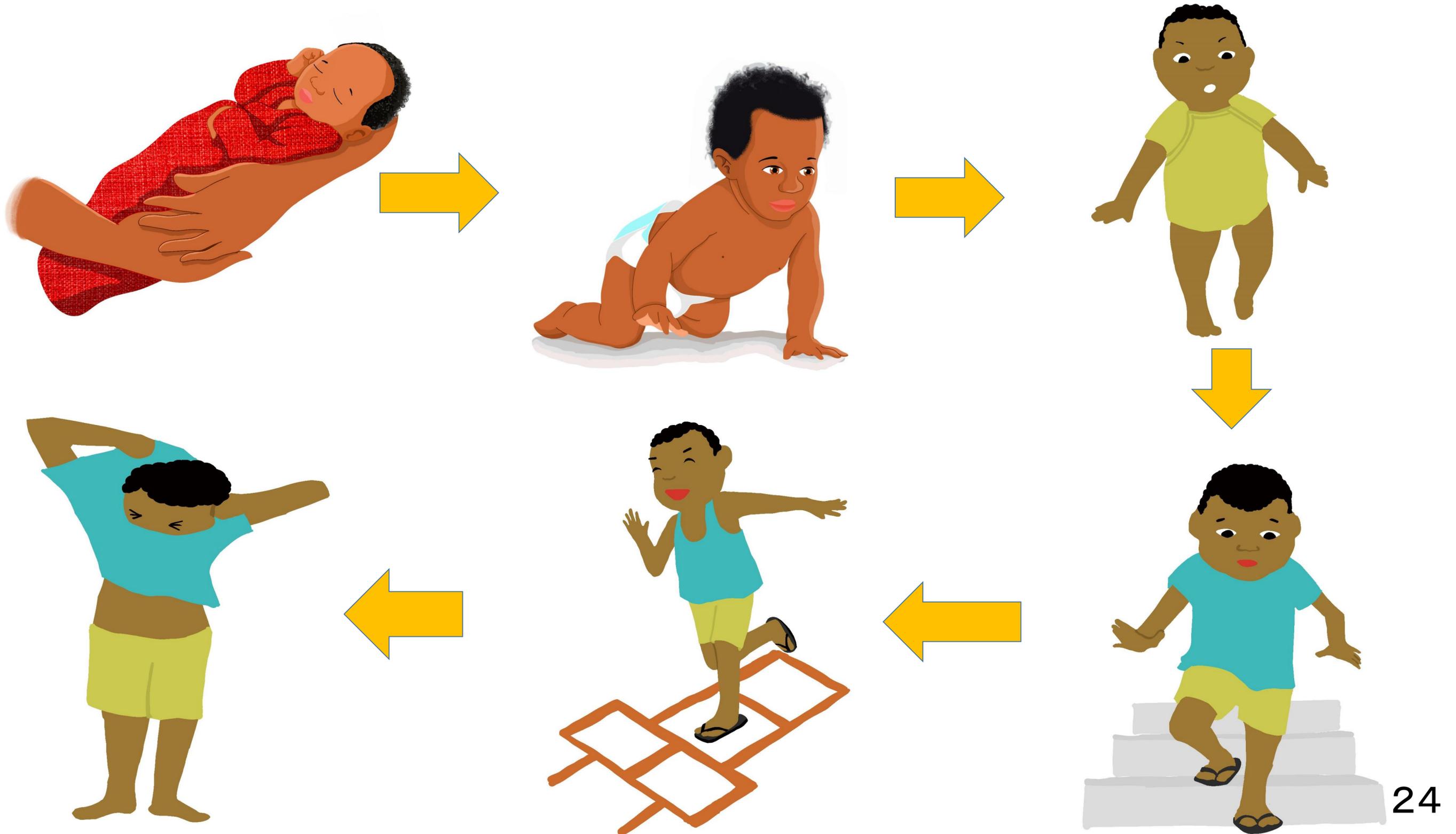
**DIU (Mola)**



**Pílulas anticoncepcional**  
23



# IMPORTÂNCIA DO DESENVOLVIMENTO DO CRESCIMENTO DA CRIANÇA



# Agradecimentos

