



DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE
PROGRAMA NACIONAL DE SAÚDE REPRODUTIVA



DIRECÇÃO GERAL DE SAÚDE
PROGRAMA NACIONAL DE SAÚDE REPRODUTIVA

Caderno de Saúde da Criança



OMS



CABO VERDE • 2011

REGISTO DAS VACINAÇÕES (Data e Lote)

VACINAS	Dose extra	1ª dose	2ª dose	3ª dose	Reforço
BCG (contra Tuberculose)		-----			
Anti Hepatite B		-----			
VPO (contra poliomielite ou paralisia)	-----	-----	-----	-----	-----
Pentavalente (contra Difteria, Tétanos, Pertussis, Hemophilus Inf. B, Hepatite B)		-----	-----	-----	-----
Anti Sarampo		-----			
Tríplice viral (Parotidite, Rubéola, Sarampo)		-----			
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----

Outras Vacinas (Fora do calendário)

VACINAS	Dose extra	1ª dose	2ª dose	3ª dose	Reforço
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----
		-----	-----	-----	-----

AVALIAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO NEURO-PSICOMOTOR

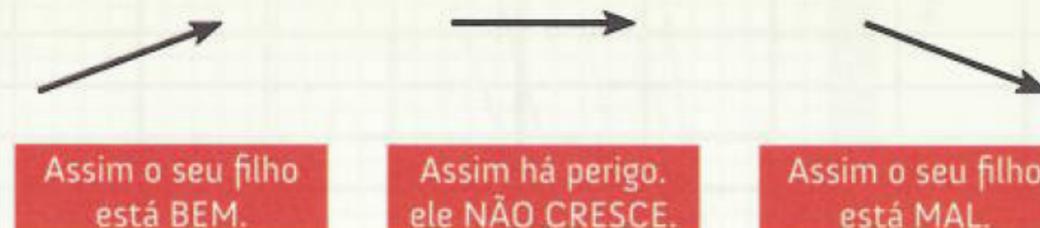
	P	A	NV
1º Mês: Levanta a cabeça se colocado de barriga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3º Mês: Segue com os olhos objectos em movimento. É capaz de segurar a cabeça, reage ao som.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4º Mês: Emite sons, sorri espontaneamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5º Mês: Olha as mãos, e as leva à boca, alcança e pega objectos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6º Mês: É capaz de sentar-se com apoio, ri as gargalhadas. Gira a cabeça em direcção ao som da voz, emite sons.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9º Mês: Ouve sons de baixa tonalidade, arrasta-se ou gatinha. Tenta apanhar objectos ao seu alcance, dá palmas. Repete sons "ta, ta, ta"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10º Mês: Caminha com apoio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12º Mês: Anda sozinha e cai raramente, diz mamã, papá.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15º Mês: Caminha e come sozinha, combina pelo menos 2 palavras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18º Mês: É capaz de beber sozinha por um copo. Corre, sobe degraus, entende o "não", responde às pessoas pelo seu nome, tira as meias e os sapatos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21º Mês: Diz o nome próprio, forma frases, brinca isoladamente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Anos: Aponta com o dedo algumas partes do corpo. Corre, diz frases de duas ou mais palavras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Anos: Pode saltar com os dois pés. Pergunta porquê? Se identifica pelo seu sexo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Anos: É capaz de abotoar a roupa; Desenha, brinca à bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Anos: É capaz de reconhecer o nome de 3 cores diferentes. Se veste sozinha, canta, repete histórias.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(P: Presente - A: Ausente - NV: Não Verificado)

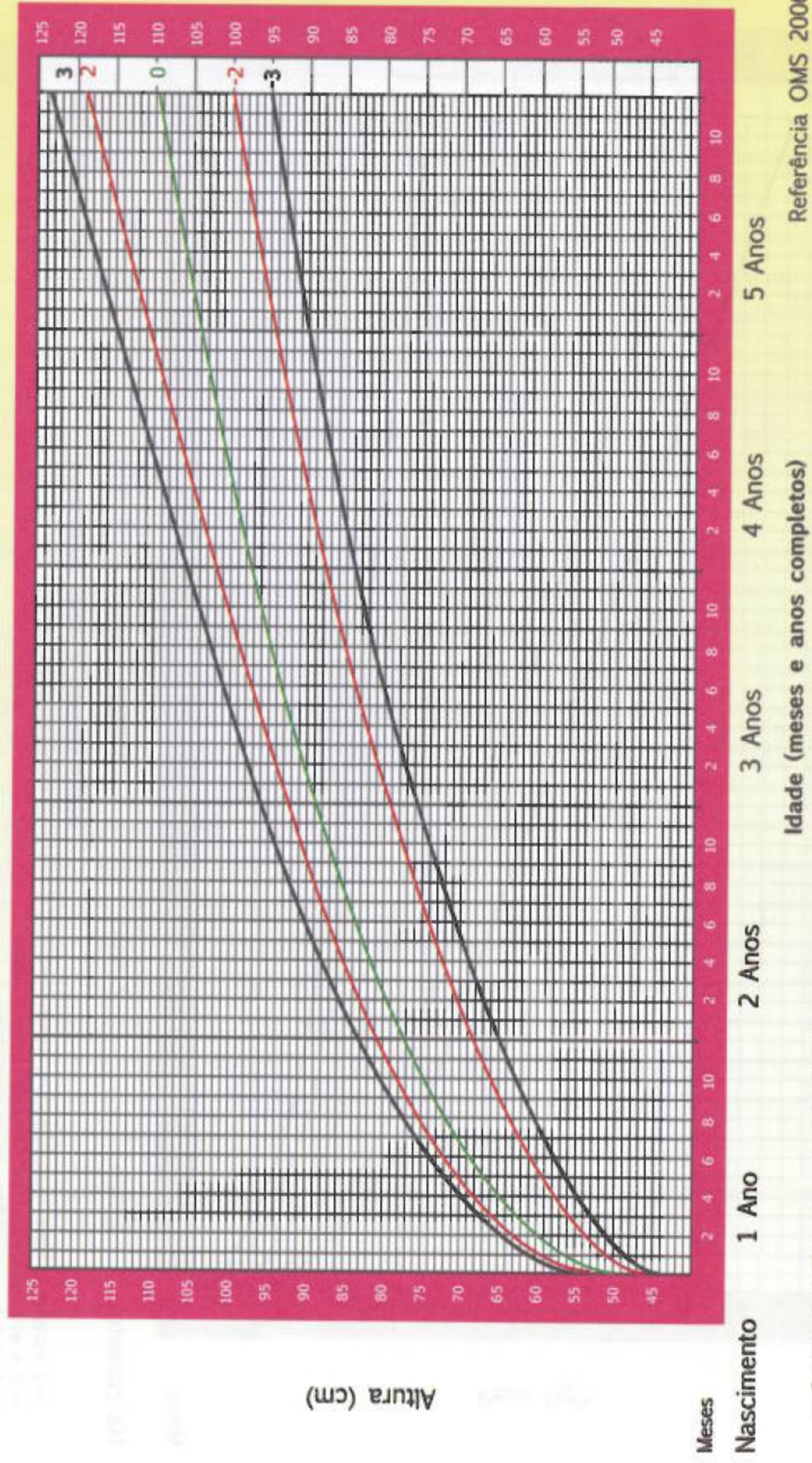
AVALIAÇÃO ODONTOLÓGICA

SURGIMENTO PROVÁVEL DOS DENTES			
DENTES	1ª Dentição	Idade em meses do surgimento	2ª Dentição
Incisivos centrais inferiores	6 meses		6 a 7 anos
Incisivos centrais superiores	7 meses		7 a 8 anos
Incisivos laterais inferiores	8 meses		7 a 8 anos
Incisivos laterais superiores	9 meses		8 a 9 anos
Primeiros molares inferiores	12 meses		6 a 7 anos
Primeiros molares superiores	14 meses		6 a 7 anos
Caninos inferiores	16 meses		9 a 10 anos
Caninos superiores	18 meses		11 a 12 anos
Primeiros pré molares inferiores	18 meses		10 a 12 anos
Primeiros pré molares superiores	18 meses		10 a 11 anos
Segundos pré molares inferiores	18 meses		11 a 12 anos
Segundos pré molares superiores	18 meses		10 a 12 anos
Segundos molares inferiores	20 meses		11 a 13 anos
Segundos molares superiores	24 meses		12 a 13 anos

COMO CRESCE O TEU FILHO

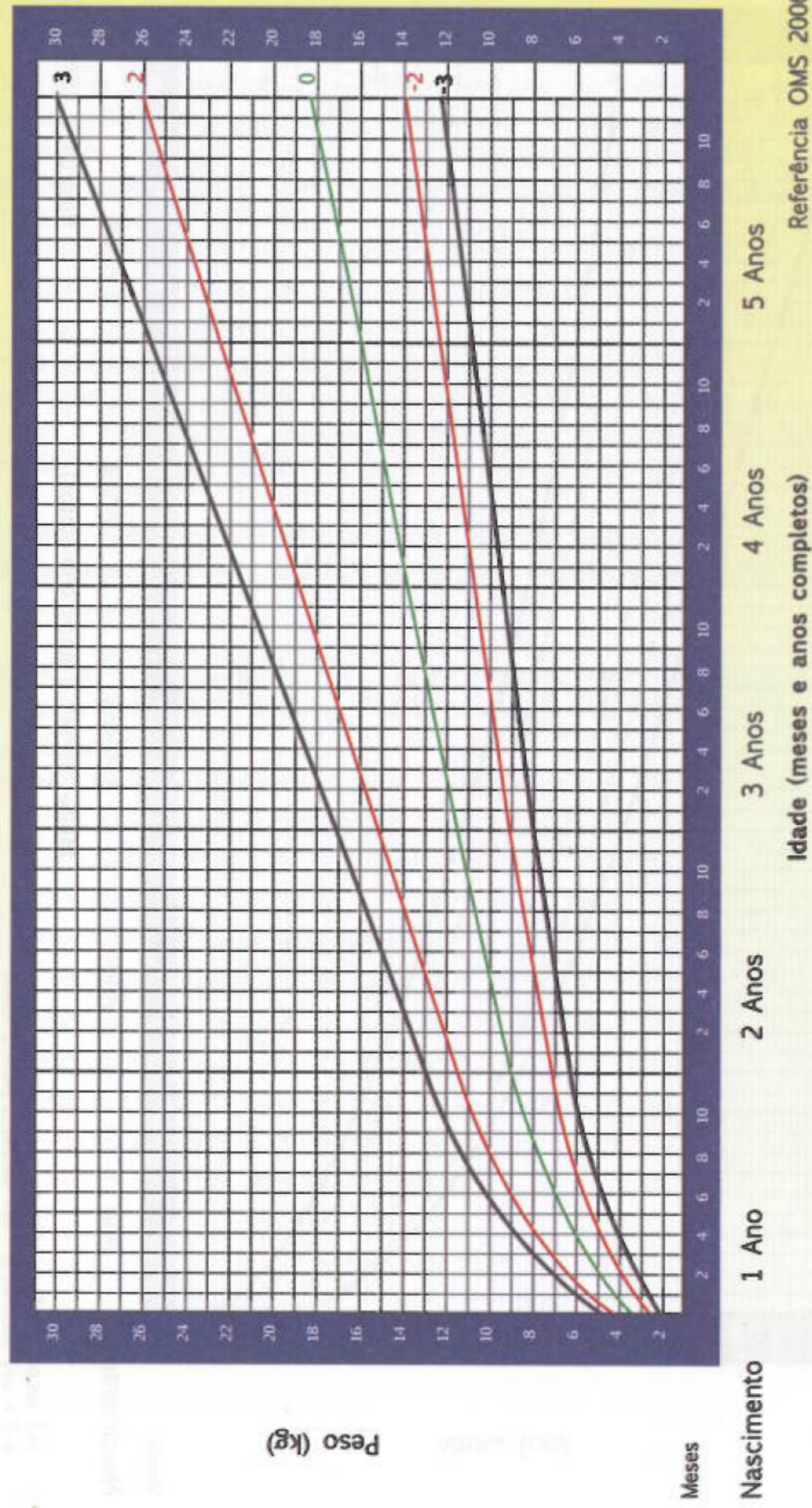


Curva de Peso para Altura em Meninas: 0 - 5 ANOS

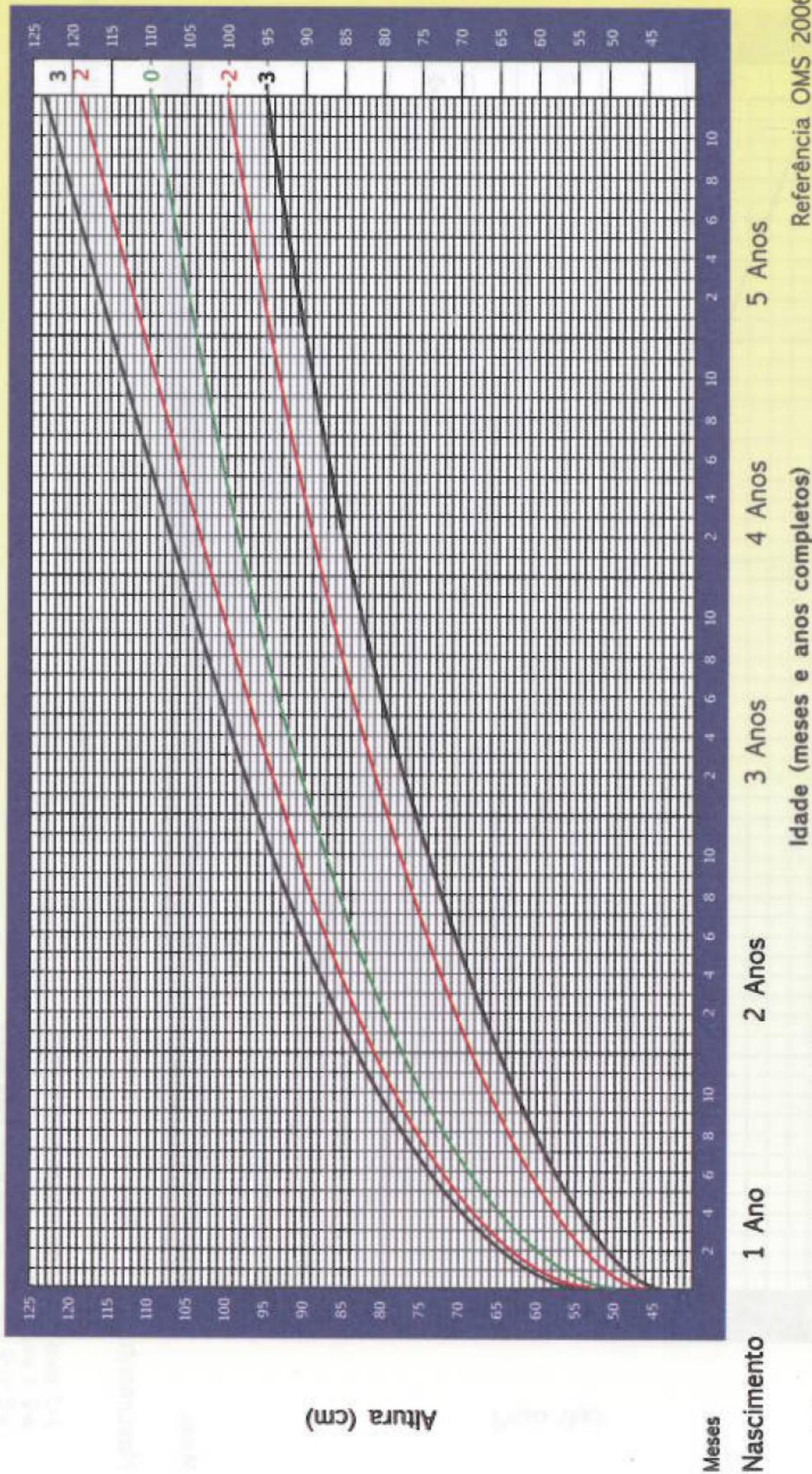


- >+2 escores z: Peso elevado para a idade
- ≥+2 e ≤+2 escores z: Peso adequado para a idade
- ±3 e <-2 escores z: Peso baixo para idade
- <-3 escores z: Peso muito baixo para a idade

Curva de Peso para Idade em Rapazes: 0 - 5 ANOS



- >+2 escores z: Peso elevado para a idade
- ≥+2 e ≤+2 escores z: Peso adequado para a idade
- ±3 e <-2 escores z: Peso baixo para idade
- <-3 escores z: Peso muito baixo para a idade



>+2 escores z: Peso elevado para a idade
 ±2 e ±2 escores z: Peso adequado para a idade
 ±3 e <-2 escores z: Peso baixo para idade
 <-3 escores z: Peso muito baixo para a idade

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES PARA OS PAIS

Dar de mamar exclusivamente (SÓ MAMA) até aos seis meses de idade é a melhor opção alimentar para o seu bebé. Não desista se tiver algum problema com a amamentação, os pequenos problemas ou preocupações poderão ser resolvidos pelo seu médico ou enfermeiro da estrutura de referência, em qualquer contacto com a estrutura de saúde da sua zona.

AMAMENTAR É AMAR

Os bebés podem perder até 300g do seu peso nos primeiros dias de vida no processo de adaptação ao meio, recuperando o mesmo até os 15 dias. Caso a perda de peso seja maior e continuada, associada a febre, rejeição da mama, vômito ou diarreia e prostração, precisará de observação médica urgente. **NÃO MEDIQUE.**

É importante que leve o seu filho para a estrutura de saúde da sua zona na 1ª semana de vida, para permitir uma avaliação completa, e despistagem precoce de possíveis problemas de saúde.

O seguimento do estado nutricional e desenvolvimento neuro-psico-motor da criança e o cumprimento do calendário vacinal iniciado na maternidade, deve ser garantido até os 5 anos de idade

PROTEJA O SEU FILHO

PRIMEIRA CONSULTA

Data: _____ Idade: _____ Estrutura: _____

(Assinalar parâmetros examinados)

- Peso
- Altura
- Perímetro cefálico
- Orofaringe
- Fontanelas, olhos, orelhas, pescoço, etc.
- Tórax (coração) e região dorsal
- Respiratório
- Abdómen (umbigo)
- Anca e períneo (Genitais e ânus)
- Pele, membros superiores e inferiores
- Desenvolvimento psicomotor (reflexos)
- Verificar estado vacinal

TEMAS IEC

- Higiene
- Posição ao deitar
- Alimentação (AME)
- Hábitos intestinais e cólicas
- Acidentes e segurança
- Temperatura normal e febre
- Sintomas e sinais que justificam recorrer aos profissionais de saúde
- Vacinação, reacções e complicações

Observações:

Assinatura _____

CONSULTA DE 1º MÊS

Data: _____ Idade: _____ Estrutura: _____

(Assinalar parâmetros examinados)

- Peso
- Altura
- Perímetro cefálico
- Orofaringe
- Fontanelas, olhos, orelhas, pescoço, etc.
- Tórax (coração) e região dorsal
- Respiratório
- Abdómen (umbigo)
- Anca e períneo (Região Inguinal, Genitais e ânus)
- Pele, membros superiores e inferiores
- Desenvolvimento psicomotor (reflexos)
- Verificar estado vacinal

TEMAS IEC

- Higiene
- Posição ao deitar
- Alimentação (AME)
- Hábitos intestinais e cólicas
- Acidentes e segurança
- Temperatura normal e febre
- Sintomas e sinais que justifiquem recorrer aos profissionais de saúde
- Vacinação, reacções e complicações

Observações:

Assinatura _____

VANTAGENS DO ALEITAMENTO MATERNO EXCLUSIVO

Para o bebé:

1. É o melhor leite para os bebés menores de 6 meses e deve ser dado sempre que a criança quiser, exclusivamente leite materno, para garantir a sua sobrevivência, fundamentalmente, nos primeiros meses de vida que são mais vulneráveis.
2. Não é necessário dar água, chá e outros complementos nutricionais por que o leite materno contém água e todos os nutrientes necessários, essenciais que a criança precisa para o seu desenvolvimento e crescimento saudável.
3. O leite materno está sempre disponível, não custa nada, não precisa ser preparado nem aquecido.
4. O leite possui anticorpos e outros factores anti-infecciosos que protege a criança contra a diarreia, infecções respiratórias agudas e ocorrências de alergias.
5. Favorece a relação afectiva e forte entre mãe-filho.
6. Caso a mãe precise começar a trabalhar, pode continuar a amamentação exclusiva. Toda funcionária tem direito a pelo menos 1 hora por dia, para continuar com a amamentação até os 6 meses de idade da criança. No horário de ausência pode deixar leite extraído para ser dado com copo e colherzinha, previamente aquecido em banho-maria

Para a mãe:

1. Diminui o sangramento logo após o parto, permite melhor recuperação do seu corpo após o parto e reduz os riscos de gravidez, quando a amamentação é correcta e frequentemente (intervalos de 3 em 3 horas).
2. Quando é dado só mama, várias vezes ao dia e é aplicada a técnica correcta de amamentação, evita-se o aparecimento de congestão mamária e de abscessos.
3. Reduz os riscos de cancro de mama, útero e ovário.
4. Favorece o vínculo afectivo mãe-filho.
5. É mais prático e económico.

INTRODUÇÃO DE ALIMENTOS PARA CRIANÇAS COM 6 MESES DE IDADE

1. Dar de mamar à criança sempre que ela quiser;
2. Começar a introduzir outros alimentos, um a um, em pequenas quantidades e ir aumentando-as gradualmente por semanas. Ex. 2 colherinhas na 1ª semana, 5 a 6 colherinhas na 2ª semana e 10 colherinhas a partir da 3ª semana;
3. Se a criança mama, dar alimentos 3 vezes ao dia. Se não mama, dar alimentos pelo menos 5 vezes por dia (3 refeições principais e entre as refeições dar lanche, no meio da manhã e da tarde).
4. Os alimentos devem ser frescos e variados. Usar sempre copo, prato e colher. Dar água potável à criança. Usar o sal, iodado, com moderação. Garantir higiene na preparação dos alimentos.

MESES	ALIMENTOS
6 e 7M (2 papas de frutas e 1 papa salgada)	Papa de farinha de milho ou arroz enriquecidas com óleo, azeite ou manteiga, cebola ou alho e tomate natural. Puré de batata, banana verde, inhame, legumes verdes e outros legumes (cenoura, abóbora, vagem, couve, espinafre ...), alimentos de origem animal (peito de frango), sumo de frutas naturais ou frutas bem amassadas (laranja, banana, maçã, papaia) sem adição de açúcar. Não liquidificar nem peneirar os alimentos.
8 e 9M (1 de frutas e 2 papas salgadas)	Papa de farinha de milho ou arroz enriquecidas com óleo, azeite ou manteiga, cebola ou alho e tomate natural. Puré de batata, banana, mandioca, papa ou sopas de legumes verdes e outros legumes, caldo de feijão ou cachupa. Alimentos de origem animal (peito de frango, peixes, gema de ovo, carne de vaca, fígado), sumo ou papas de frutas naturais (laranja, banana, maçã, papaia, pêra, manga) bolacha tipo Maria, iogurtes naturais. Aumentar a consistência dos alimentos, puré grosso.
10M (igual)	Papas de milho, purés de batata, caldo de feijão e cachupa ou feijão amassado com garfo, frutas cortadas em pedaços, sumos naturais, sopas de verduras, e legumes, iogurtes naturais e de frutas, peixe, frango, fígado e carnes.
11 e 12M	Bolachas torradas e bolos secos, arroz bem cozido, cachupa bem cozida, feijão bem cozido, sopa com massas, sopa ou cremes de verduras e tomate picadinho, frutas cortadas em pedaços, cenoura ralada, peixe, fígado e carnes moídos e desfiados, frango desfiado ou picadinho, ovo inteiro, sumos naturais, iogurtes.
12M a 2 anos	Manter os alimentos dos 6-12 meses, aumentar gradualmente a quantidade de alimentos e a consistência até chegar a alimentação da família. Dar 5 refeições por dia (pequeno almoço, almoço, jantar e lanche no meio da manhã e da tarde).
2 anos e mais	Dar alimentos da família 3 vezes por dia, ao pequeno almoço, almoço e jantar, sempre seguidos de frutas frescas (banana, papaia, manga, maçã, laranja, etc). No intervalo das refeições (lanche no meio da manhã e da tarde), dar frutas frescas, iogurtes ou leite com cereais.

CUIDADOS A TER COM A CRIANÇA COM DIARREIA

Se amamenta: dar as mamadas mais frequentes e durante mais tempo, de dia e de noite

Em crianças maiores de 6 meses, aumentar os líquidos e dar:

- Oralite
- Água tratada (com lixívia ou fervida) tanto quanto quiser
- Sopa de arroz ou canja, arroz, puré de banana, mandioca, inhame, cenoura. Carnes: peito de frango ou peixe
- Sumo de maçã natural, banana madura, substituir o leite pelo iogurte natural

Caso a criança apresentar uma das seguintes situações, deve dirigir-se imediatamente à estrutura de saúde mais próxima:

- Prostração (debilitada, fraca, desfalecida)
- Vômito persistente
- Não mama bem ou não mama
- Não consegue beber
- Febre elevada
- Presença de sangue nas fezes
- Persistência de diarreia por mais de 7 dias

CUIDADOS A TER COM A CRIANÇA APÓS A VACINAÇÃO

Caso a criança tiver febre nas primeiras 48 horas após a vacinação ou dor no local da injeção, administrar paracetamol em supositório conforme a idade.

Não colocar nenhuma substância no local da injeção pois poderá dar lugar ao aparecimento de uma infecção nessa região.

Se a criança apresentar alguma manifestação adversa grave ou preocupante após a vacinação ou que pense seja pela vacinação, dirija-se à estrutura de saúde onde foi vacinada para avaliação, assistência médica e seguimento.