



O bebê de  
2 e 3 meses

## Como é o bebê de 2 e 3 meses

Faça o melhor que  
puder hoje e estará  
construindo e  
organizando o  
futuro.

*Cada bebê é diferente do outro, mas, em cada fase do desenvolvimento, eles têm algumas características comuns:*

- *Podem dormir muitas horas por dia, mas se interessam e participam cada vez mais pelo que acontece à sua volta.*
- *Viram a cabeça e seguem pessoas e objetos com o olhar.*
- *Gostam de estar junto de outras pessoas, principalmente dos pais.*
- *São atraídos por vozes e gostam de olhar rostos.*

- *Levam as duas mãos em direção à boca.*
- *Sentem prazer e conforto em olhar e tocar os seios da mãe enquanto mamam.*
- *São sensíveis ao toque e precisam sentir que outras pessoas os respondem.*

### **Atenção:**

*A família deve respeitar o jeito e o ritmo do seu bebê dormir, acordar, mamar e brincar.*

**Leve o seu bebê à unidade de saúde aos 2 meses para tomar as vacinas, acompanhar o crescimento e desenvolvimento e receber as orientações necessárias.**



O bebê de  
2 e 3 meses

## Como é o nosso bebê de 2 e 3 meses?

01



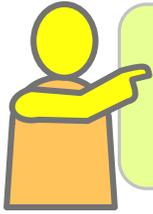
*Cada um tem seu jeito de dormir, acordar, mamar e brincar.*

*Nesta fase, o bebê vira a cabeça e olha para tudo o que lhe chama atenção.*

*Ao mamar, gosta de tocar o seio da mãe e olhar nos olhos dela.*

*Em geral, faz cocô e xixi depois de cada mamada.*

**Nesta idade, o bebê gosta de ser tocado e acarinhado pelas pessoas da família.**



O bebê de  
2 e 3 meses

## O desenvolvimento do bebê

Não se  
deixe derrotar.  
Recomece uma  
e outra vez.

*Para o bebê se desenvolver saudável, os adultos precisam conhecer as suas necessidades física, emocional, social e mental.*

*Bebê que não tem interações emocionais como fala, abraço, carinho, mesmo que esteja bem cuidado fisicamente, pode ter dificuldades no seu desenvolvimento. Esse bebê pode vir a ser uma criança ansiosa e insegura, desenvolver-se devagar e ter baixa auto-estima.*

*Respondendo ao choro do bebê, o adulto ensina o bebê a confiar no mundo ao redor dele. Isso ajuda o bebê a se sentir seguro e a se desenvolver socialmente.*

*Falar bastante e escutar o bebê desenvolve a sua linguagem.*

*A melhor forma de fortalecer o desenvolvimento do cérebro do bebê é oferecer-lhe interação com pessoas e coisas.*

*Bebê saudável comunica-se com as pessoas pelo choro e movimentos do corpo.*

*Movimenta pernas e braços quando ri, brinca, chora ou está irritado.*

*Por volta dos três meses, o bebê:*

- Emite sons com a garganta.
- Reconhece pessoas, sons e vozes.
- Sorri quando alguém sorri para ele e movimenta mais o seu corpo.
- Quando está de bruços, levanta a cabeça.

*O bebê pode estar doente ou com problemas no seu desenvolvimento se:*

- Não reage a barulho, luz e toque.
- Fica inquieto, irritado, não conseguindo mamar direito.
- Fica muito parado, mais sonolento que o habitual.

### **Atenção:**

*Criança doente ou com problemas no seu desenvolvimento deve ser encaminhada ao serviço de saúde. Lá, os profissionais podem tratar as doenças e orientar os pais sobre os cuidados com o bebê.*

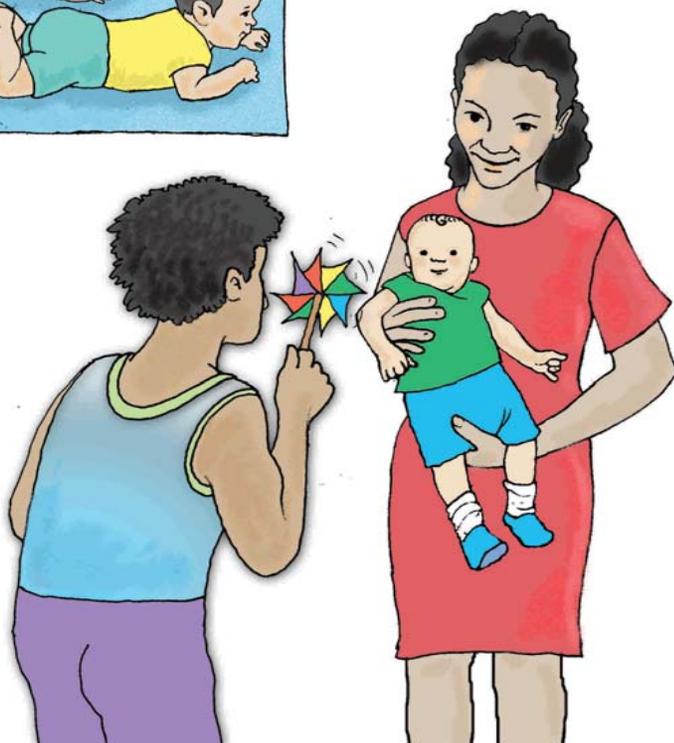
**O serviço de saúde deve acompanhar o crescimento e o desenvolvimento do bebê, informar e orientar a família.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## O nosso bebê está se desenvolvendo bem?

02



*O bebê está se desenvolvendo quando dorme tranqüilo, mama bem e se comunica com as pessoas pelo choro, riso, olhar, movimentos do corpo e sons que faz com a garganta.*

*Falar bastante para o bebê e escutá-lo são os melhores caminhos para desenvolver a sua linguagem.*

**A Caderneta de Saúde da Criança ajuda a família a acompanhar o desenvolvimento do bebê.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## Como o bebê aprende e se desenvolve

Todo homem e mulher são criativos. É necessário que acreditem nisso.

*Desde o nascimento, ele aprende por meio dos cinco sentidos e no convívio com as pessoas.*

*Um bebê com todas as suas necessidades atendidas é emocionalmente seguro, passa mais tempo explorando o mundo por meio dos seus sentidos e responde melhor a quem estiver cuidando dele.*

*Amamentar o bebê, falar com ele, abraçá-lo, massageá-lo vão ajudar no desenvolvimento do seu cérebro.*

*O bebê aprende, no convívio com a família, a gostar e a respeitar as pessoas, animais, plantas e tudo o que o cerca.*

*Nessa idade, ele já começa a se adaptar às rotinas da casa, dorme melhor à noite e passa algum tempo acordado durante o dia.*

### **Atenção:**

- *Incentive a mãe a olhar nos olhos do bebê e a conversar com ele, enquanto amamenta, troca as fraldas e dá banho.*
- *Estimule a família a tocar, cantar, conversar e brincar com o bebê. Isso fortalece os vínculos afetivos e faz o bebê se desenvolver.*
- *Oriente a família sobre a importância de criar rotinas que organizem a vida do bebê: local com pouca luz para ele dormir; horário para o banho e passeio.*

*Observe se a família coloca perto do bebê objetos coloridos que se movimentam e produzem sons.*

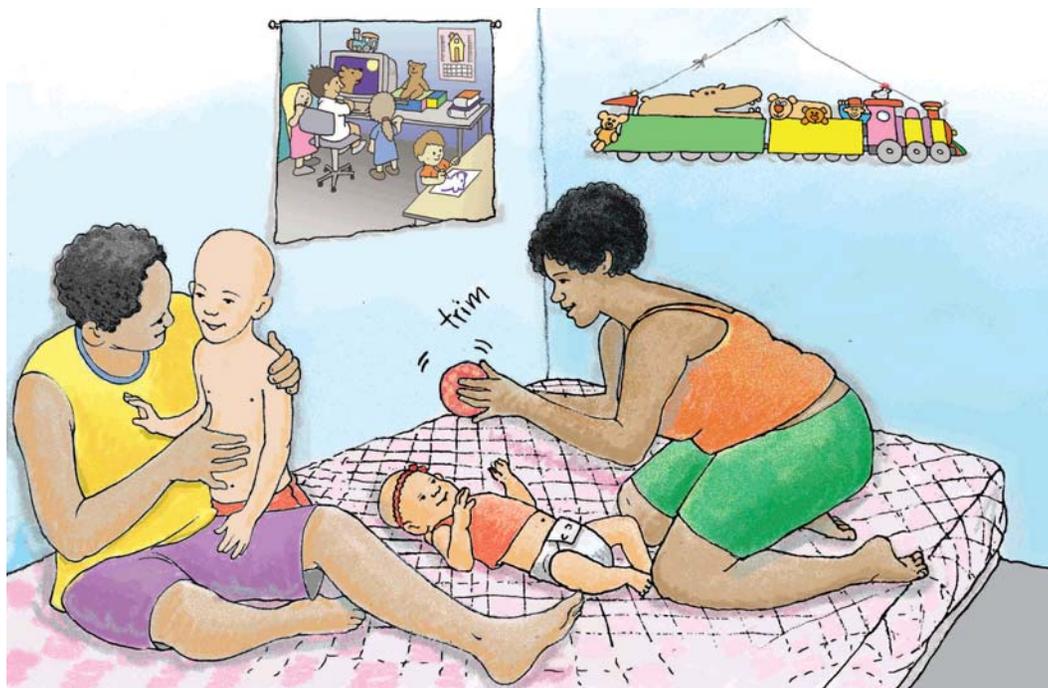
**O bebê aprende com a família a se relacionar com os outros.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## Como podemos ajudar o bebê a se desenvolver?

03



*O bebê aprende e se desenvolve quando é criado pela família com amor, carinho, conversa, músicas e brincadeiras.*

*A família precisa organizar-se para que o bebê tenha horário de dormir, passear e tomar banho. Isso também ajuda no seu desenvolvimento.*

**O bebê gosta que falem com ele utilizando a linguagem e entonação carinhosa que as mães costumam usar.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## O bebê aprende a brincar

Um pensamento inesperado é freqüentemente o trampolim para o sucesso.

*O bebê aprende a descobrir o mundo e se relacionar com as pessoas por meio das brincadeiras.*

*Brincando com os objetos que o adulto coloca perto dele, experimenta sensações e movimentos.*

*Oferecendo objetos para o bebê olhar, o adulto ajuda-o a focar seus olhos, a praticar a coordenação entre as mãos e os olhos, e a desenvolver os seus músculos.*

*Nessa idade, o bebê descobre e gosta de olhar, mexer e brincar com as mãos.*

*O bebê gosta de tocar e ser tocado, e também gosta de ouvir as pessoas.*

### **Atenção:**

- *O bebê deve ter objetos simples, coloridos e seguros perto dele, como chocalhos, cubos e bonecos de espuma que não vão machucá-lo.*
- *É bom para o bebê ficar junto das pessoas adultas enquanto elas fazem as tarefas da casa. Assim, ele se sente seguro e acompanha o que as pessoas fazem.*
- *Qualquer que seja a brincadeira, preste atenção para ver se o bebê não está cansado da atividade.*
- *A família deve brincar com o bebê, chamando sua atenção com sons e palavras.*

**O bebê aprende e se desenvolve por meio das brincadeiras.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## Por que nosso bebê precisa brincar?

04



*Porque o bebê se desenvolve e aprende quando brinca com objetos e com as pessoas da família.*

*Todos os momentos em que a família passa com o bebê, conversando, lendo, cantando, tocando-o e brincando são importantes para desenvolver sua inteligência e suas emoções.*

*Brincar promove o relacionamento entre o bebê e os pais.*

**É brincando que o bebê aprende a se comunicar e a descobrir o mundo.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## O bebê e a família

Enfrente os  
velhos hábitos  
com novas  
idéias.

*Ter uma família é direito de todas as crianças, que precisam ser amadas, protegidas, cuidadas e educadas.*

*Algumas famílias apresentam graves problemas que as impedem de cuidar bem de suas crianças, tais como uso de drogas, negligência, maus tratos e violência. Esses casos devem ser encaminhados para o Conselho Tutelar, Promotor de Justiça e o Juiz da Comarca.*

*Cada família tem seu jeito de ser e de educar suas crianças. Todas as famílias merecem ser respeitadas e valorizadas.*

### **Observe:**

- *Como a família se organiza nas tarefas de casa para a mãe poder cuidar do bebê.*
- *Se a família destina uma parte do dinheiro para as despesas da criança.*
- *Se a criança realmente foi registrada e tem sua Certidão de Nascimento.*

### **Atenção:**

- *Incentive o pai a também cuidar do bebê.*
- *Se a criança ainda não tem o Registro Civil, oriente a família como fazer para registrá-la no cartório mais próximo da residência.*

**Toda criança tem direito a ter uma família,  
a um nome e sobrenome.**

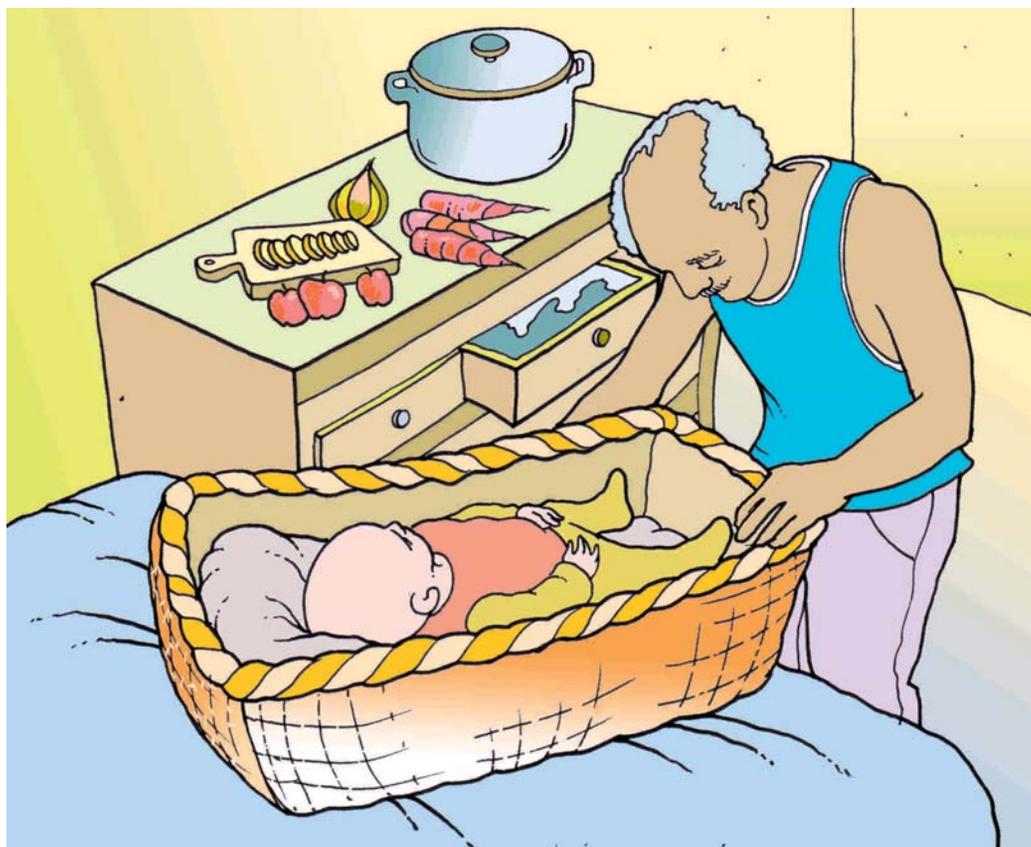


O bebê  
de 2 e 3 meses

## O bebê e a família

### Como cuidar do bebê?

05



*Pai e mãe devem cuidar juntos do bebê. A responsabilidade é dos dois.*

*Todas as crianças têm direito a ter uma família e precisam dela.*

*A família deve amar, proteger, cuidar e educar.*

*Uma parte do dinheiro da família deve ser destinada às despesas com o bebê.*

**Ter família é um direito e uma necessidade do bebê.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## A rotina da família e do bebê

Buscar soluções,  
sim; sem  
forçar a barra.

*Alguns cuidados com o bebê devem ser repetidos todos os dias.*

*A rotina não precisa ser cansativa, pesada ou aborrecida. Com amor e criatividade, a rotina transforma-se em momentos agradáveis de contato entre família e bebê.*

### **O bebê:**

- *Precisa dormir muitas horas para crescer e se desenvolver. Conforme vai crescendo, fica mais tempo acordado durante o dia e dorme mais horas durante a noite.*
- *Adora colo e conversa.*
- *Gosta também de massagens, de brincadeiras suaves, de ouvir cantigas e histórias.*

### **Oriente a família a:**

- *Dar banho, pelo menos uma vez por dia, de preferência, no mesmo horário.*
- *Dar de mamar sempre que o bebê quiser.*
- *Levar para o banho de sol antes das 9 horas da manhã ou depois das 4 horas da tarde.*

*Observe se a família consegue criar uma rotina de cuidados com o bebê. Isso ajuda o bebê a acostumar-se com a vida da família.*

**A rotina de cuidados ajuda o bebê a organizar suas necessidades de sono, alimentação, passeio e higiene.**

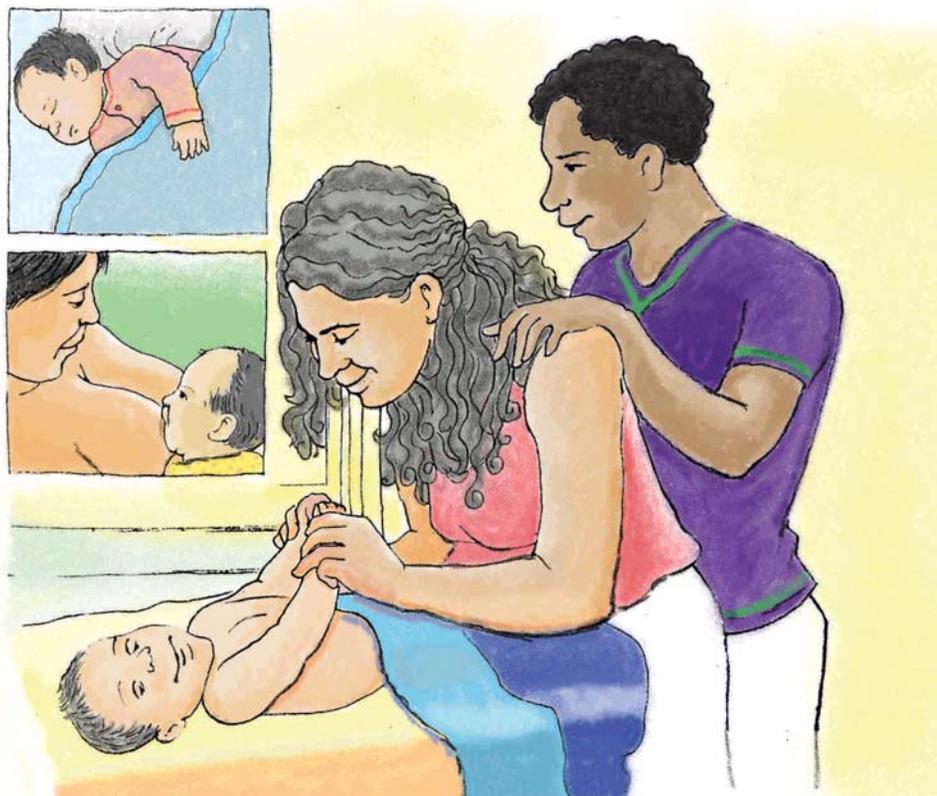


O bebê  
de 2 e 3 meses

## A rotina da família e do bebê

### O que deve ser feito todos os dias?

06



*A família deve repetir alguns cuidados com o bebê:*

- *Banho pelo menos uma vez por dia.*
- *Mamadas sempre que o bebê quiser.*
- *Banho de sol, antes das 9 horas da manhã ou depois das 4 horas da tarde.*
- *Troca de fralda todas as vezes que o bebê fizer xixi ou cocô. Isso evita assaduras.*

*Aproveite todas essas oportunidades para conversar com o bebê.*

*Mantenha limpo e arejado o lugar onde o bebê fica.*

**A rotina de cuidados ajuda a família a se organizar e é necessária para a saúde e bem-estar do bebê.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## Cuidados com o bebê

Não roube  
as idéias  
dos outros.  
Empregue-as  
construtivamente.

*O bebê precisa ter uma relação afetiva com quem cuida dele. Isso é extremamente importante para um saudável desenvolvimento emocional, social e mental do bebê.*

*O contato diário com a mesma pessoa dá segurança. Quem cuida sempre percebe melhor o que o bebê quer pelo jeito como chora, sorri e se movimenta.*

*É bom para o bebê ser cuidado pelo pai e pela mãe. Se isso não for possível, ele precisa ser atendido por outro adulto com carinho e atenção.*

### **Atenção:**

- *Converse com os pais sobre o perigo de deixar o bebê ser cuidado por outras crianças quando eles não estão em casa.*

### **Oriente:**

- *A pessoa que cuida do bebê deve conversar sobre o que está fazendo, por exemplo: “Agora vou trocar suas fraldas, porque você está molhado”; “Acho que você está com sono, você não quer dormir um pouquinho?”; “Hoje você está bastante animado”.*

*Isto vai ajudar o bebê a se sentir seguro e vai ajudar no desenvolvimento de sua linguagem.*

### **Observe:**

- *Como o pai e a família apóiam a mãe e o bebê na amamentação.*
- *Se a mãe mostra prazer em amamentar.*

**O bebê cria laços de afeto com as pessoas que cuidam sempre dele.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## Como cuidar do bebê?

07

*Nos primeiros meses de vida, é recomendável que uma única pessoa cuide do bebê a maior parte do tempo.*

*Na falta dos pais, o bebê precisa ser cuidado por outro adulto, com carinho e atenção.*

*Para ajudar no desenvolvimento:*

- *Abrace, beije e converse com o bebê.*
- *Cante músicas suaves e cantigas de ninar.*
- *Olhe-o nos olhos e sorria.*
- *Pegue o bebê no colo, mantendo-o bem aninhado em seu corpo, e passeie pelo quarto.*

**Cuidados, proteção e amor dão segurança ao bebê para que cresça e se desenvolva.**



O bebê de  
2 e 3 meses

## Aleitamento materno

Faça perguntas  
que não têm  
respostas; invente  
o impossível.

*O leite materno é o único alimento de que o bebê precisa até os seis meses de idade. A amamentação pode ser um grande momento de prazer para mãe e bebê.*

*O contato pele a pele e olho no olho é importante para a formação dos laços afetivos e para o desenvolvimento do bebê.*

*Para ganhar peso, é preciso que o bebê mame até esgotar uma mama antes de mamar na outra. É preciso começar uma nova mamada pela mama que terminou a última mamada.*

*O leite do início da mamada mata a sede e o leite do final faz o bebê engordar.*

*Os pais podem ter certeza de que o leite é suficiente e o bebê está mamando bem, quando o bebê faz xixi e cocô várias vezes ao dia, evacua normalmente e está aumentando de peso.*

### **Oriente:**

*Depois das mamadas, o bebê deve ser colocado em pé no colo para arrotar.*

**O leite materno oferece tudo o que o bebê precisa, inclusive água.**



O bebê de  
2 e 3 meses

## Aleitamento materno

### O bebê está mamando bem?

08



*O leite materno é o único alimento de que o bebê precisa nos primeiros seis meses de vida.*

*O bebê está mamando bem quando:*

- *A mãe percebe e ouve o bebê engolindo o leite.*
- *Faz xixi e cocô várias vezes ao dia, evacua normalmente.*
- *Aumenta de peso.*
- *Depois das mamadas, o bebê deve ser colocado em pé no colo para arrotar.*

**O leite materno é de graça, já vem pronto e quentinho, previne doenças na mãe e no bebê.**



O bebê de  
2 a 4 meses

# Vacinação

Veja bem o que  
você é. Então  
poderá ver o que  
pode chegar a ser.

*As vacinas são importantes porque protegem as crianças de diversas e graves doenças.*

*Mesmo que a criança esteja doente, deve ser levada à Unidade de Saúde para ser vacinada. Lá, os profissionais de saúde vão decidir se ela pode tomar a vacina. O calendário de vacina é parte da Caderneta de Saúde da Criança. As vacinas que a criança recebeu são anotadas a caneta, e a data da próxima dose está escrita a lápis.*

*As crianças ficam bem protegidas de algumas doenças quando tomam todas as doses de vacinas nas datas certas.*

*Assim, ela deve receber aos dois meses, as primeiras doses das seguintes vacinas:*

- *Tetravalente - contra tétano, difteria (crupe), coqueluche (tosse comprida) e certos tipos de meningites e pneumonia.*
- *Vacina anti-pólio - contra a paralisia infantil.*
- *Vacina contra o rotavírus.*

*A criança precisa ser vacinada nas campanhas, mesmo que já tenha tomado todas as vacinas.*

## **Fique atento:**

- *Verifique na Caderneta de Saúde da Criança se ela tomou todas as vacinas indicadas para a sua idade.*

*Ao final dos 2 meses, a criança já deve ter recebido as seguintes vacinas.*

- *Dose única de BCG - contra a tuberculose.*
- *Primeira e segunda doses contra a hepatite B*
- *Primeira dose da vacina tetravalente - contra tétano, difteria (ou crupe), coqueluche (ou tosse comprida) e certos tipos de meningite e pneumonia.*
- *Primeira dose da vacina anti-pólio.*
- *Primeira dose da vacina contra o rotavírus.*

**Os pais devem levar a criança para ser vacinada nos serviços de saúde.**



O bebê de  
2 a 4 meses

## O bebê precisa continuar o esquema de vacinação! Aos 2 meses, o bebê vai receber várias vacinas

09



*A criança precisa ser vacinada para ficar protegida de doenças que prejudicam seu desenvolvimento, causam deficiências ou até mesmo a morte.*

*Aos 2 meses, o bebê deve receber as primeiras doses das seguintes vacinas:*

*1ª dose de vacina Sabin - contra paralisia infantil.*

*1ª dose de vacina tetravalente - contra tétano, difteria (crupe), coqueluche (tosse comprida) e certos tipos de meningite e pneumonia.*

*1ª dose de vacina contra o rotavírus.*

**Vacinas e leite materno protegem o bebê de muitas doenças graves.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## Bebê com deficiência

Não confunda  
ambição com  
criatividade.

*Doenças e problemas durante a gestação e o parto podem atrasar o desenvolvimento do bebê.*

*A família deve ser apoiada para não se sentir culpada se o bebê não está se desenvolvendo como ela acha que deveria.*

*O atraso no desenvolvimento do bebê, em alguns casos, pode ser recuperado com os cuidados da família. Em outros, necessita de cuidados especializados.*

### **Oriente a família:**

- O bebê deve ser levado ao serviço de saúde se o seu desenvolvimento for muito diferente do de outras crianças da mesma idade.

### **Sinais de alerta:**

- Diferenças físicas e limitação de função de partes do corpo do bebê.
- Falta de interesse do bebê em acompanhar sons e movimentos.
- Falta de reação aos estímulos.
- Excesso ou falta de sono.

**Família de bebê com atraso no desenvolvimento ou deficiência física precisa de apoio da comunidade e do serviço de saúde.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## Bebê com deficiência

# Como você percebe problemas no desenvolvimento do bebê?

10



*Os pais podem suspeitar de problemas no desenvolvimento do bebê quando ele:*

- *Cresce e reage de maneira muito diferente de outras crianças da mesma idade. Se tiver dúvidas, converse com outros pais.*
- *Tem deformidade em partes do corpo.*
- *Não reage quando é tocado.*
- *Dorme muito ou quase não dorme.*
- *Não acompanha movimento ou barulho próximo a ele.*
- *Não faz sons com a garganta.*
- *Não reage a rosto familiar ou ao peito da mãe.*

**Bebê com deficiência precisa de cuidados especiais da família, comunidade e serviços de saúde.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## Bebê com problemas de saúde

Separe o  
importante, mas  
não esqueça o  
banal.

*A maioria dos bebês nasce e cresce saudável.*

*No entanto, alguns podem apresentar sinais de doença, como:*

- *Não conseguir mamar ou ingerir líquidos.*
- *Vomitar tudo o que ingerem.*
- *Ter convulsões.*
- *Ter dificuldade para respirar.*
- *Não reagir aos estímulos.*

*Uma criança doente precisa ser cuidada e confortada constantemente pelos adultos.*

### **Atenção:**

- *É importante que a família saiba identificar os sinais de doença para procurar o serviço de saúde o mais cedo possível.*

- *Bebê com doença grave pode precisar de internação. Os pais ou responsáveis têm o direito de ficar junto com a criança no hospital.*

*Nas visitas domiciliares, observe os seguintes sinais de perigo:*

- *Dificuldade para mamar ou beber líquido.*
- *Não reage aos sons e luz.*
- *Diarréia, vômito e febre.*
- *Está muito “molinha” e “caidinha” - movimenta-se menos que o normal.*
- *Está muito sonolenta, com dificuldade para acordar.*
- *Dificuldade ou cansaço para respirar ou respiração rápida.*
- *Não consegue mamar.*

**Crianças doentes têm prioridade de atendimento nos serviços de saúde.**

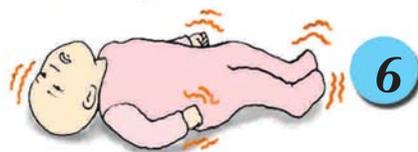


O bebê  
de 2 e 3 meses

## Bebê com problemas de saúde

### Como saber se o bebê está doente?

11



*Sinais de que o bebê está doente e precisa de atendimento urgente:*

- 1. Dificuldade para mamar ou beber líquido.*
- 2. Pouca reação quando tocam ou mexem nele.*
- 3. Vômito.*
- 4. Diarréia.*
- 5. Febre.*
- 6. Convulsões.*

**A família precisa do apoio da comunidade e do serviço de saúde para cuidar do bebê quando ele está doente.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

# Infecção respiratória aguda

Toda idéia é boa ou má, dependendo de como se desenvolve.

*As infecções respiratórias são doenças responsáveis por grande número de internações e mortes de crianças.*

*Essas infecções são causadas por micróbios que atacam o sistema respiratório. A pneumonia é a forma mais grave.*

## **O que fazer:**

- *Levar ao médico.*
- *Manter a criança aquecida.*
- *Continuar amamentando.*
- *Dar os medicamentos na dose, nos horários e pelo tempo recomendados pelo médico.*
- *Retornar ao serviço de saúde no dia marcado ou se a criança não melhorar ou seu estado geral piorar.*

## **Atenção:**

- *Oriente a família a identificar os sinais de infecção respiratória e levar a criança ao serviço de saúde o mais rápido possível.*

*Sinais que podem indicar pneumonia:*

- *Dificuldade ou cansaço para respirar ou respiração rápida.*
- *Febre alta ou baixa temperatura do corpo.*

**A pneumonia é a forma mais grave de infecção respiratória aguda nas crianças.**



O bebê  
de 2 e 3 meses

## Infecção respiratória aguda

### Como saber se o bebê está doente?

12



*A criança com infecção respiratória aguda tem:*

- *Tosse.*
- *Dificuldade de respirar ou cansaço.*
- *Respiração rápida e com ruído.*
- *Febre alta ou baixa temperatura do corpo.*



**O que fazer?**

- *Levar ao serviço de saúde.*
- *Manter a criança aquecida.*
- *Continuar amamentando.*
- *Dar os medicamentos na dose, nos horários e pelo tempo recomendados pelo médico.*
- *Retornar ao serviço de saúde no dia marcado ou se a criança não melhorar ou seu estado geral piorar.*

**Leite materno e vacinas protegem a criança das doenças respiratórias.**



O bebê de  
2 e 3 meses

# Diarréia e desidratação

Coloque seus  
projetos num  
círculo.  
É a única maneira  
de acertar o alvo.

*A diarréia é uma doença que pode ser causada por micróbios presentes nas fezes, que contaminam a água, o solo e os alimentos.*

*A diarréia acontece com mais frequência quando:*

- *As condições de saneamento básico são precárias.*
- *As pessoas não têm condições para lavar bem as mãos antes de preparar os alimentos, depois de usar o banheiro, e antes e depois de trocar as fraldas do bebê.*
- *O bebê é alimentado por mamadeira.*

*A diarréia é doença grave principalmente para as crianças pequenas e para as desnutridas. Elas ficam rapidamente desidratadas e podem morrer se não forem atendidas a tempo.*

## **Atenção:**

- *Crianças que sofrem seguidamente de diarréia ganham pouco peso, podem ficar desnutridas e ter seu desenvolvimento prejudicado.*
- *Criança com diarréia precisa de mais alimentação para não ficar desnutrida e soro reidratante para prevenir a desidratação.*
- *Para fazer o soro caseiro é preciso: um copo de 200 ml com água limpa; 1 colher-medida; sal e açúcar.*

**Pele seca, olhos fundos, pouca saliva, pouca lágrima e pouca urina são sinais de desidratação.**



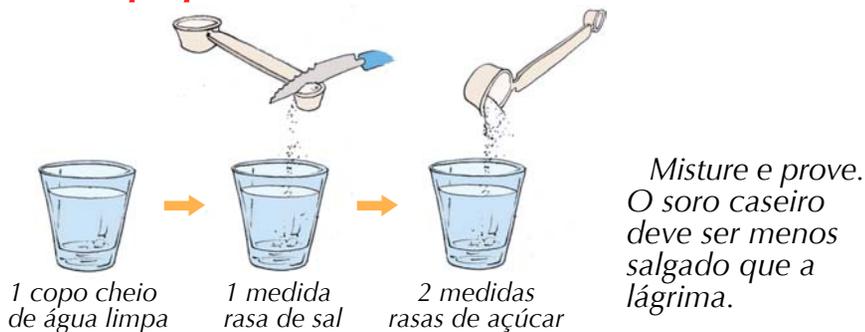
O bebê de  
2 e 3 meses

## Diarréia e desidratação

### Como prevenir a desidratação?

**Quando as fezes estão muito líquidas, comece a oferecer o soro oral após cada evacuação ou vômito.**

**Como preparar o soro caseiro - Use colher-medida**



**Como preparar o soro de reidratação oral.**



Colocar em um litro de  
água todo o pó de um  
envelope de sais de  
reidratação e mexer bem.

**Atenção no preparo e uso dos sais de reidratação**

- Usar todo o pó do envelope.
- Não colocar açúcar nem sal no soro
- Não ferver o soro depois de pronto
- Depois de pronto, o soro só pode ser usado por 24 horas
- Após esse prazo, jogar fora o que sobrou e preparar mais um litro de soro.

**Evitando a diarréia**

A diarréia é uma doença freqüente, principalmente, quando:

- Não há saneamento básico.
- Não há condições adequadas para uma boa higiene pessoal.
- Quando o bebê é alimentado por mamadeira.

**Você pode prevenir a diarréia lavando bem as mãos:**

- Antes de preparar os alimentos.
- Depois de usar o banheiro.
- Antes e depois de lidar com o bebê.

**Cuidando da criança com diarréia**

Criança com diarréia precisa de mais alimentação para não ficar desnutrida, por isso:

- Aumente o número de vezes que dá o peito ou ofereça os alimentos com maior freqüência.
- Para os bebês que não estão sendo amamentados, ofereça os alimentos que a criança está habituada a comer.

**Evitando a desidratação**

- Para prevenir a desidratação, é preciso aumentar a oferta de líquidos: água, chás, sucos, água de coco.
- Não é bom dar refrigerante nem bebidas energéticas, pois elas podem piorar a diarréia.

**A criança precisa ser levada ao serviço de saúde quando:**

- Vomita todas as vezes em que toma o soro oral ou mama.
- Aparece sangue nas fezes.
- Mesmo tomando soro oral, está com os olhos fundos, pele seca, pouca lágrima e saliva, e faz pouco xixi.

**Bebê com diarréia precisa mamar ou se alimentar mais vezes e tomar soro de reidratação oral.**



O bebê de  
2 a 11 meses

## A vitamina A

Algumas vezes  
temos que conviver  
com os problemas.

*A vitamina A fortalece o sistema de defesa do corpo.*

*Quando a criança não ingere a quantidade necessária de vitamina A, tem maiores riscos de diarreia mais grave e prolongada.*

*As pessoas com deficiência de vitamina A enxergam mal em ambientes pouco iluminados.*

*Criança com diarreia há mais de 14 dias, com desnutrição grave, tem riscos maiores de lesão nos olhos e cegueira por deficiência de vitamina A.*

*A mãe com boa reserva de vitamina A no corpo fornece, pelo seu leite, a quantidade da vitamina de que o bebê precisa nos primeiros seis meses de vida.*

*A mãe deve comer frutas e verduras amarelas e alaranjadas, vegetais de folhas verde-escuras, óleos, fígado, peixes e carnes. Assim, o leite materno terá uma boa quantidade de vitamina A.*

### **Observe:**

- *Se a família consome alimentos ricos em vitamina A.*
- *Se há crianças na família com dificuldade de enxergar em ambiente pouco iluminado, ou dificuldade de voltar para casa ao anoitecer.*

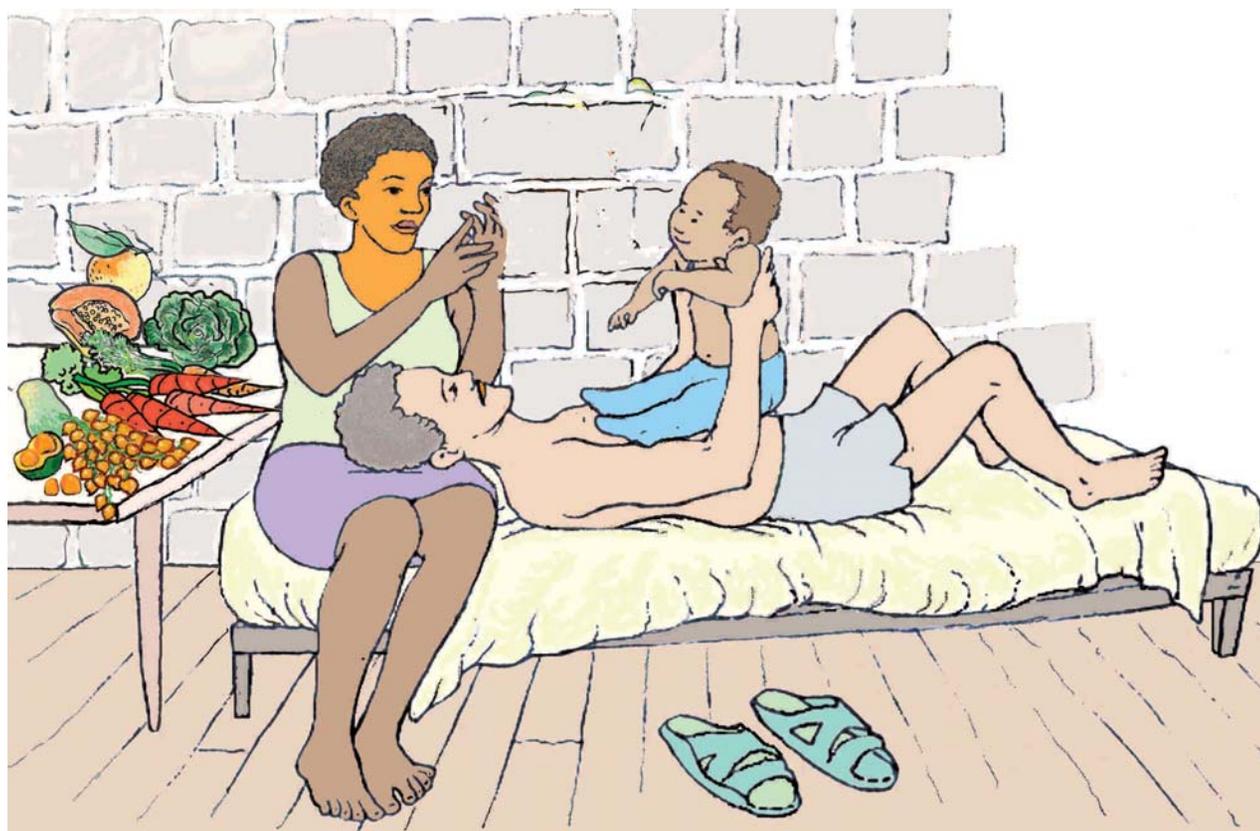
**A vitamina A previne doenças e evita lesões nos olhos.**



O bebê de  
2 a 11 meses

## Por que a vitamina A é importante?

14



*A vitamina A é importante porque previne as complicações de doenças, como diarreia, infecções e problemas na visão.*

*A mãe que amamenta deve comer frutas e verduras amarelas e alaranjadas, vegetais de folhas verde-escuras, fígado, carnes, óleos e peixes. Assim, seu leite terá a quantidade de vitamina A de que o bebê precisa.*

**O leite materno oferece a quantidade de vitamina A de que o bebê precisa até os 6 meses de idade.**



O bebê de  
2 a 11 meses

# Ferro

Esteja sempre  
disposto a discutir.  
Aprenda com  
os outros.

*A anemia é causada pela falta de ferro no corpo humano. É a carência nutricional que mais ocorre no mundo.*

*Mesmo uma anemia leve pode atrasar o crescimento e o desenvolvimento da criança e diminuir as defesas do seu corpo contra as infecções.*

*O leite materno contém todo o ferro de que a criança precisa até os 6 meses de idade.*

*As outras fontes de ferro são fígado, carnes magras, peixes, feijão, ovos, legumes, farinha de trigo e de milho fortificados com ferro.*

## **Atenção:**

- *A criança com anemia pode apresentar palidez da língua, das palmas das mãos e da parte interior dos lábios; cansaço e falta de ar.*
- *Algumas pessoas precisam receber medicamentos com ferro para tratar a anemia.*
- *Malária e verminose pioram a anemia.*
- *Caso a criança tenha alguma doença que aumente o ferro no organismo (anemia falciforme, talassemia, entre outras), não deve receber a suplementação de ferro.*

**Alimentos ricos em ferro ajudam  
no desenvolvimento físico e mental da criança.**



O bebê de  
2 a 11 meses

## Por que o ferro é importante?

15



*O ferro previne infecções, anemia e ajuda no desenvolvimento da criança.*

*A anemia pode provocar fraqueza e falta de apetite.*

*O bebê recebe o ferro de que precisa pelo leite materno.*

*As outras fontes de ferro são fígado, carnes magras, feijão, lentilha, farinha de trigo e milho fortificados com ferro e ácido fólico.*

*Comer laranja, limão, acerola ajuda o organismo a aproveitar melhor o ferro dos alimentos.*

**O ferro do leite materno é o mais aproveitado pelo organismo do bebê.**



O bebê de  
2 a 11 meses

# Iodo

Idéias absurdas?  
É sempre melhor  
do que nenhuma.

*O iodo é essencial para a vida das pessoas. Previne problemas no desenvolvimento da criança.*

*O sal iodado é a melhor e mais barata fonte de iodo e deve ser guardado em lugar seco, tampado e longe do calor do fogão. Não deve ser colocado na geladeira.*

## **Observe:**

- *Se na família existem pessoas com papo (bócio) no pescoço.*
- *Se a família usa sal iodado no preparo da comida.*

## **Explique:**

- *Que o sal usado na alimentação do gado e para curtir couro não deve ser usado pelas pessoas, pois não contém iodo.*

**Bastam pequenas quantidades de iodo para prevenir problemas no desenvolvimento das crianças.**

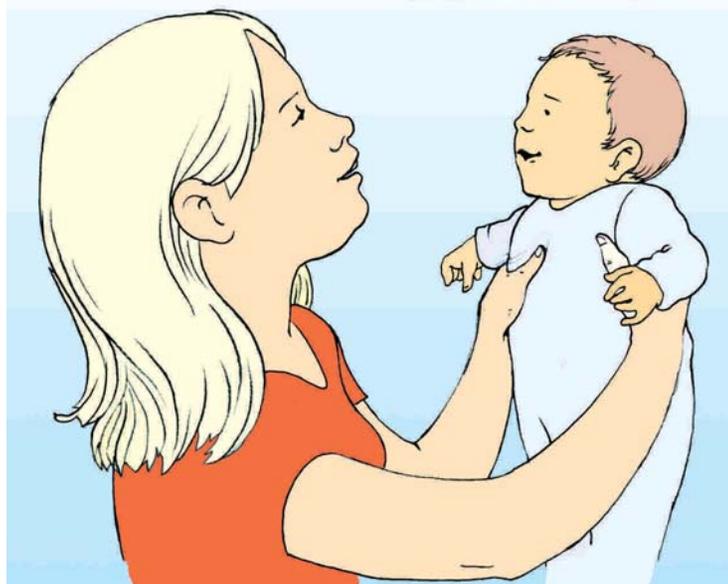


O bebê de  
2 a 11 meses

## Iodo

# Por que devemos usar sal iodado?

16



*O iodo previne problemas no desenvolvimento da criança.*

*Pequena quantidade de sal iodado fornece todo o iodo de que o organismo precisa.*

*Compre somente sal iodado para usar na comida de sua família.*

*O sal iodado deve ser guardado em local seco, fresco, longe do fogão, ao abrigo do sol.*

*Não guarde o sal na geladeira.*

**A deficiência de iodo no organismo pode causar deficiência mental no bebê.**



O bebê de  
2 a 11 meses

## A criança na comunidade

Não se fie apenas  
em suas  
experiências.

*É na família e na comunidade que a criança encontra as melhores oportunidades para crescer e se desenvolver saudável.*

*Os problemas que afetam a comunidade interferem diretamente na saúde e qualidade de vida das crianças.*

*A falta de água limpa, de coleta de lixo e o esgoto a céu aberto prejudicam a saúde de toda a família, mas são as crianças que mais adoecem de diarreia e verminose.*

*A fumaça do cigarro ou do fogão a lenha causa alergias respiratórias.*

*As famílias devem discutir, na comunidade, a qualidade dos serviços de saúde e de educação (creche, pré-escola e escola).*

*As famílias devem saber identificar os serviços que faltam na comunidade e exigir a sua implantação.*

*As famílias devem exigir jardins e praças limpos e seguros para as crianças brincarem.*

*Se a prefeitura não atender as demandas da comunidade, as famílias devem procurar os conselhos de direitos da cidade.*

**A família, a comunidade e o governo têm o dever de cuidar das crianças, educá-las e protegê-las.**



O bebê de  
2 a 11 meses

## A criança e a comunidade

# Como garantir nossos direitos?

17

*As famílias devem unir-se para discutir os problemas que afetam a todos e procurar os conselhos municipais e os promotores de justiça para garantir seus direitos.*

*É direito de todas as famílias ter, próximo ao lugar onde moram:*

- *Praças e parques limpos.*
- *Bibliotecas e centros culturais e comunitários.*
- *Hospitais, unidades de saúde.*
- *Creches, pré-escolas e escolas.*



**As famílias devem se unir para discutir os problemas da comunidade.**



O bebê de  
2 a 11 meses

## Cuidados de higiene

É útil valorizar as  
experiências  
quando as temos.

*Tanto a higiene de casa quanto da comunidade são importantes para a vida e a saúde de todos.*

*As pessoas devem lavar as mãos antes e depois de trocar o bebê; depois de usar o banheiro; antes de preparar os alimentos; antes das refeições e ao chegar em casa.*

*Os animais domésticos devem ser mantidos fora da casa, pois podem transmitir doenças e provocar alergias.*

*Ao chegar em casa é bom limpar os sapatos, para não carregar sujeira e micróbios da rua para dentro de casa.*

### **Atenção:**

*Os cuidados de higiene são muito importantes para a saúde do bebê:*

- *Manter a casa limpa e arejada.*
- *Lavar as roupas do bebê separadas das outras roupas, inclusive a rede de dormir.*
- *Colocar as fraldas de pano ao sol para secarem.*
- *Passar a ferro toda a roupa.*
- *Lavar os brinquedos com água e sabão.*
- *Colocar as fraldas descartáveis sujas em sacos plásticos ou lixeira com tampa.*
- *Manter o quintal limpo e livre de objetos que acumulem água.*

**A higiene dos ambientes é muito importante para a saúde do bebê e da família.**



O bebê de  
2 a 11 meses

## Cuidados de higiene

### Por que a higiene é importante?

18

*Os cuidados com a higiene da casa e da comunidade ajudam a evitar alergias e doenças no bebê e na família:*



- *Ao varrer o chão, seja de terra batida, cimento ou cerâmica, leve o bebê para outro cômodo da casa.*
- *Retire a poeira com pano úmido.*
- *Lave sempre as mãos antes e depois de trocar o bebê, antes de preparar os alimentos e depois de usar o banheiro.*
- *Não jogue lixo no chão, no quintal ou na rua.*
- *Ensine as crianças a fazer cocô e xixi no lugar certo.*

**A limpeza do ambiente traz bem-estar para a família e evita doenças.**



O bebê de  
4 a 6 meses

## Como é o bebê dos 4 aos 6 meses?

Antes de poder  
resolver um problema,  
é preciso conhecê-lo  
a fundo.

*O bebê dos quatro aos seis meses permanece mais tempo acordado durante o dia e dorme mais à noite.*

*Quando colocado deitado de barriga para cima, segurando-se pelos braços, traz a cabeça bem firme. O corpo está mais firme e já pode sentar-se com apoio.*

*Pode se virar sozinho e rolar.*

*Antes, ele só conseguia segurar os objetos que colocavam na mão dele. Agora, ele já aprendeu a pegar e soltar os objetos. É assim que ele aprende que os objetos caem e fazem barulho.*

*Tudo o que o bebê pega, ele leva à boca. Por isso, para o bebê não se sufocar, ele deve ter objetos seguros, que não soltem partes e estejam limpos para brincar.*

*O bebê gosta de bater objetos, amassar e rasgar papéis. Assim, ele descobre ruídos, percebe formas.*

*O bebê comunica-se com as pessoas dando pequenos gritinhos e fazendo barulhos com os lábios.*

*Gosta de ouvir a própria voz e aprende a distinguir sons diferentes.*

*Já pode distinguir a voz da mãe e do pai.*

*Entre os quatro e os seis meses, os bebês são mais alertas para as coisas familiares, mas também se interessam muito pelas coisas novas.*

*Dar atenção para os bebês, nesta fase, é a melhor forma de brincar com eles.*

**A família pode saber se o bebê escuta bem quando ele se vira na direção do barulho.**



O bebê de  
4 a 6 meses

## O desenvolvimento do bebê dos 4 aos 6 meses

### Como é o bebê?

19



*O bebê saudável é esperto; levanta a cabeça e os ombros quando é colocado de bruços; consegue se virar e rolar sozinho; pega e solta objetos.*

*Ele gosta que as pessoas cantem, brinquem e conversem com ele. Assim, aprende e se desenvolve.*

*O bebê pode ficar no chão limpo para olhar, tocar e conhecer o que está em volta. Ele gosta também de passear fora da casa e conhecer outras pessoas.*



**O bebê gosta de participar da vida da família e da comunidade.**



O bebê  
de 2 a 11  
meses

## A creche

Acumule  
conhecimentos.  
Interesse-se  
por tudo.

*Cabe aos pais decidir se matriculam ou não seu bebê na creche. Antes de escolher uma creche, é bom passar algum tempo observando os educadores com as crianças.*

*A creche é responsável pelos cuidados de educação da criança dos 3 meses aos 4 anos incompletos.*

*Na creche, a criança tem a oportunidade de conviver com outras crianças sob a responsabilidade de profissionais especializados em educação infantil.*

*Oriente os pais sobre como avaliar se a creche é de boa qualidade.*

*Uma boa creche deve ter:*

- Crianças contentes e saudáveis.
- Participação ativa dos pais.
- Proposta de trabalho que valorize a criatividade da criança.
- Profissionais preparados e em quantidade suficiente para cuidar de crianças em grupos e educá-las.
- Locais limpos e seguros onde os bebês possam tomar banho de sol, comer, brincar, tomar banho e repousar.
- Materiais e brinquedos, livros e discos em quantidade suficiente, variados e adequados à idade da criança.
- Educadores que se integrem com o bebê de forma carinhosa.
- Educadores que brinquem, conversem e segurem os bebês.
- Educadores que lavem as mãos depois de trocar as fraldas e antes de preparar a comida dos bebês.

*A creche deve estar preparada para receber, educar e cuidar das crianças com deficiência.*

**A creche deve promover e facilitar a participação da família e respeitar a opinião dos pais.**



O bebê de  
2 a 11  
meses

## Como saber se a creche é boa?

20

*Os pais devem visitar a creche e observar se o ambiente é limpo e arejado, se os profissionais são capacitados, carinhosos e atenciosos e se as outras crianças estão bem cuidadas.*

*Cabe aos pais decidir se matriculam ou não o bebê na creche.*

*A criança soropositiva tem os mesmos direitos de outras crianças, incluindo ter uma família e frequentar a creche sem nenhuma discriminação.*



*As crianças com deficiências podem e devem frequentar a creche, pois isso ajuda muito o seu desenvolvimento.*

**A prefeitura é responsável por garantir creche para todas as crianças do município.**



O bebê de  
4 a 6 meses

# Vacinação

Também é  
criativo  
começar  
outra vez.

*As vacinas protegem as crianças de diversas doenças graves.*

*Para ficar bem protegido, o bebê precisa tomar todas as vacinas indicadas para a sua idade.*

*A criança dos 4 aos 6 meses deve tomar as seguintes vacinas:*

## **Aos 4 meses:**

- 2ª dose da vacina contra a pólio.
- 2ª dose da vacina tetravalente, contra tétano, difteria, coqueluche e certos tipos de meningite e pneumonia.
- 2ª dose da vacina contra o rotavírus.

## **Aos 6 meses:**

- 3ª dose da vacina contra a pólio.
- 3ª dose da vacina tetravalente, contra tétano, difteria, coqueluche e certos tipos de meningite e pneumonia.
- 3ª dose da vacina contra a hepatite B.

**Os pais são responsáveis por manter as vacinas de suas crianças em dia.**



O bebê de  
4 a 6 meses

## Vacinação

21

# Que vacinas o bebê precisa tomar?



### Aos 4 meses:

- 2ª dose da vacina contra a pólio.
- 2ª dose da vacina contra o rotavírus.
- 2ª dose da vacina contra tétano, coqueluche (ou tosse comprida), difteria (ou crupe) e certos tipos de meningite e pneumonia.

### Aos 6 meses:

- 3ª dose da vacina contra a pólio.
- 3ª dose da vacina contra tétano, coqueluche, difteria e certos tipos de meningite e pneumonia.
- 3ª dose da vacina contra a hepatite B.

**O município tem o dever de manter serviços de vacinação próximo ao lugar onde as famílias moram.**



O bebê de  
4 a 6 meses

# Prevenção de acidentes

Supra o que  
falta com  
intuição.

*O bebê precisa de liberdade e segurança para se movimentar e explorar os espaços da casa, mas é preciso prevenir os acidentes que podem causar problemas sérios e até a morte do bebê.*

*Quando o bebê começa a se virar e engatinhar, aumentam os riscos de acidentes dentro de casa, como queda da cama, berço, rede, trocador, carrinho; choque elétrico nas tomadas; afogamento em banheiras e bacias.*

*Alguns cuidados podem evitar que a criança sofra acidentes dentro de casa.*

## **Oriente a família a:**

- Não deixar o bebê sozinho.
- Afastar objetos pequenos que ele possa pegar e colocar na boca, nariz e ouvido.
- Não deixar o bebê brincar com sacos plásticos.
- Proteger as tomadas elétricas.
- Evitar que crianças maiores segurem o bebê, sem um adulto por perto.
- Manter velas e lamparinas longe do alcance do bebê.

**A família precisa estar sempre atenta para prevenir acidentes.**



O bebê de  
4 a 6 meses

## Prevenção de acidentes

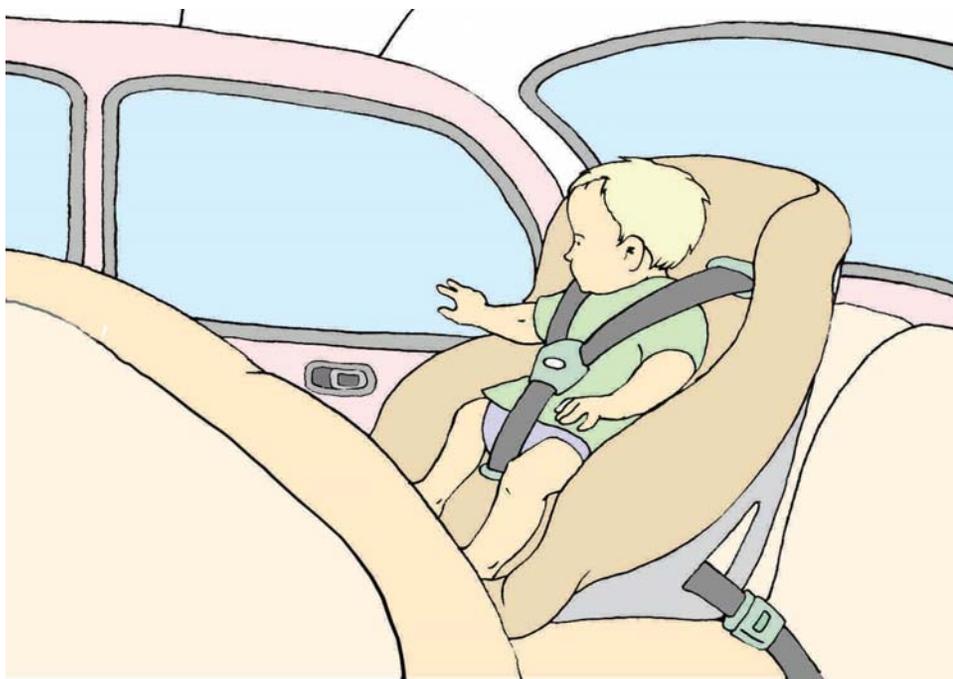
# Como proteger o bebê de acidentes?

22

*Conforme o bebê cresce e se movimentava mais, aumentam os riscos de acidentes.*

*A família precisa tomar alguns cuidados para proteger o bebê:*

- *Não deixar o bebê sozinho, onde ele possa rolar e cair.*
- *Retirar de perto dele objetos que possa engolir ou colocar no ouvido, no nariz ou nos olhos.*
- *Afastar sacos plásticos ou sacolas que podem tampar o rosto e sufocar o bebê.*
- *No carro, manter a criança sempre no banco traseiro, na cadeirinha e protegida;*
- *Tampar as tomadas elétricas; manter velas e lâmpadas fora do alcance do bebê.*
- *Não deixe o bebê sozinho em casa, no carro, no banho, em cima da cama e de outros móveis e nem sob os cuidados de outras crianças.*



**Os bebês precisam de liberdade e, ao mesmo tempo, de segurança para explorar os espaços.**



O bebê de  
7 a 9  
meses

## Os bebês dos 7 aos 9 meses

Não espere os  
outros; espere  
você mesmo.

*Essa é uma fase de muitas descobertas. A família deve valorizar o que o bebê já faz ou tenta fazer e dar apoio e segurança para novas conquistas e aprendizagens.*

*Para o bebê, brincar é mais do que divertimento. Brincar é tudo que estimula seu corpo e seus sentidos para desenvolver seu pensamento e inteligência.*

*As novas realizações físicas, como engatinhar, agarrar objetos, sentar e se sustentar nos seus pés, trazem grande independência. O bebê não precisa mais depender do adulto para levar o mundo até ele.*

*À medida que cresce a independência física, aumenta a dependência afetiva. O bebê quer e precisa de constante apoio emocional e encorajamento, pois está descobrindo as dificuldades e lições de crescer.*

*O bebê gosta de ver figuras e livros. Os pais devem mostrar as figuras das histórias enquanto lêem para os bebês.*

*Ele precisa ser acompanhado com atenção, pois tem vontade de se deslocar pela casa.*

*O bebê senta sem apoio e gira o corpo para se colocar na posição de engatinhar*

### **Observe se a criança:**

- Presta atenção nas conversas e tenta imitar o que as pessoas falam com ela, fazendo pa, pa, ma, ma.
- Imita gestos, bate palminha, dá adeus e faz caretas.
- Começa a aprender que não pode mexer em certas coisas.

**Aos 9 meses, o bebê já sabe quando pode ou não fazer certas coisas, aceita ou nega com a cabeça, girando para dizer “não”.**



O bebês de  
7 a 9 meses

## Desenvolvimento do bebê dos 7 aos 9 meses Como é o bebê?

23



*Os pais devem mostrar as figuras das histórias, enquanto lêem para os bebês.*

*O bebê já pode sentar sem apoio, virar de lado e engatinhar.*

*Presta atenção no que as pessoas falam e tenta imitá-las falando “pa pa, ma ma”.*

*Faz gestos, bate palminhas e dá adeus.*

*Deixe fora do alcance da criança, objetos pequenos, cortantes e de pontas agudas, medicamentos e produtos de limpeza.*

*Proteja as tomadas e os fios elétricos para evitar choques.*

**Mesmo sem saber falar, o bebê entende o que as pessoas falam com ele.**



O bebê de  
7 a 9  
meses

# Alimentação

Se não encontra  
a solução, mude  
de problema.

*A comida deve ser dada na colher, para o bebê aprender a mastigar e engolir.*

*No início, é natural que o bebê coma pouco, faça caretas, feche a boca ou cuspa a comida, porque ele está aprendendo a engolir alimentos pastosos.*

*É preciso lavar bem as mãos antes de preparar a comida do bebê. Os alimentos e os utensílios também devem ser bem lavados.*

- *A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher.*
- *Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.*
- *Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.*
- *Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas, nos primeiros anos de vida.*
- *Usar sal com moderação.*

**A nova alimentação do bebê traz mudanças na rotina da família.**

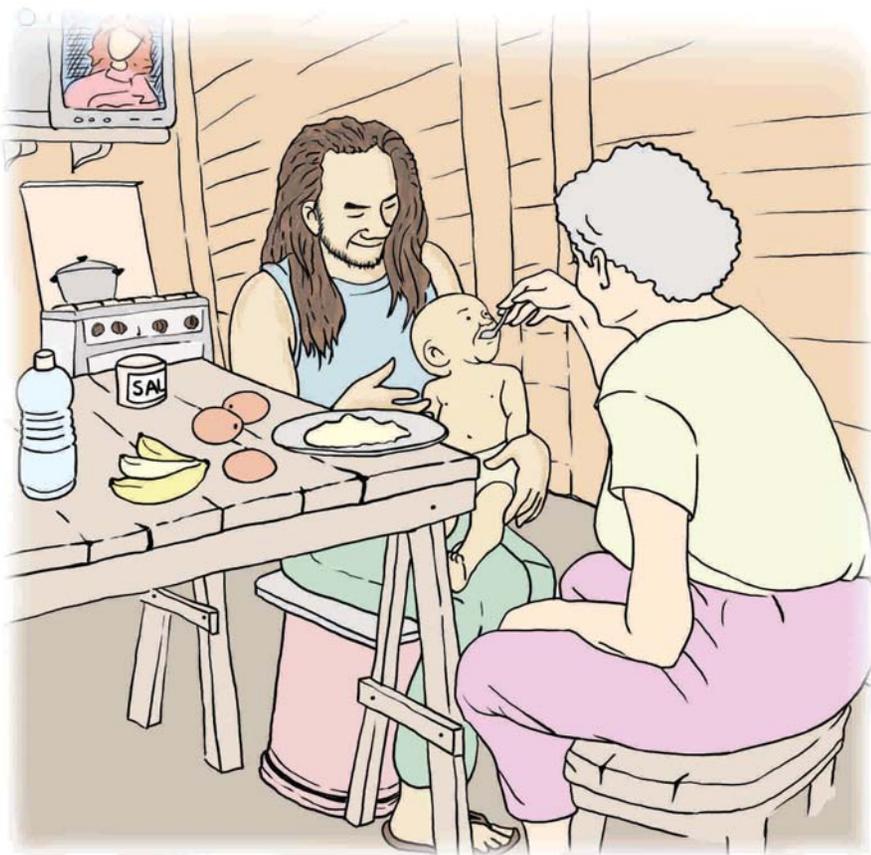


O bebê  
de 7 a 9  
meses

## Alimentação

# O que o bebê pode comer dos 7 aos 9 meses?

24



*A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até 2 anos de idade ou mais.*

*A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, carnes, leguminosas, frutas e legumes) no mínimo três vezes ao dia.*

*Exemplos de papas:*

- Arroz, cará, couve e carne.
- Feijão, batata, espinafre e peixe.
- Ervilha, inhame, abóbora e fígado.

*As frutas podem ser dadas amassadas ou na forma de suco, sem açúcar.*

*Usar alimentos variados, frescos e limpos; usar pouco sal e óleo no final do cozimento.*

**O bebê precisa comer alimentos limpos, frescos e variados, além do leite materno.**



O bebê  
de  
7 a 9 meses

## Prevenção de acidentes

Escolha pessoas  
criativas como  
exemplo.

*O desejo do bebê de conhecer as coisas é muito grande. Então, ele vai querer tocar, provar e manipular o que quer que possa ter nas mãos. Isso pode levar o bebê a situações de perigo.*

*Apesar da curiosidade ser vital para o seu desenvolvimento, o bebê precisa de segurança. E a futura disciplina será estabelecida com a forma de se lidar com esses pequenos incidentes.*

*Aprender que não se pode fazer tudo o que se quer é um grande passo no aprendizado do autocontrole. Quanto mais o bebê aprender a lição agora, menos os pais terão que intervir nos próximos anos.*

*A memória do bebê é curta. Os pais devem repetir “não” firmemente e com alguma frequência para lembrar o bebê.*

*O bebê não pode ser deixado sozinho, pois pode queimar-se, cortar-se, envenenar-se ou afogar-se.*

*A cozinha é o lugar da casa que mais oferece perigo de acidente.*

*Fogão, água quente, produtos de limpeza e facas chamam muito a atenção da criança.*

*Para evitar acidentes:*

- *O chão precisa estar limpo.*
- *Devem ser protegidas as escadas e portas.*
- *As tomadas elétricas e as vasilhas d'água devem ser tampadas.*
- *Os produtos de limpeza e objetos cortantes, guardados em local seguro.*

**A família é responsável pela proteção e segurança da criança.**



O bebê de  
7 a 9 meses

## Como evitar os acidentes?

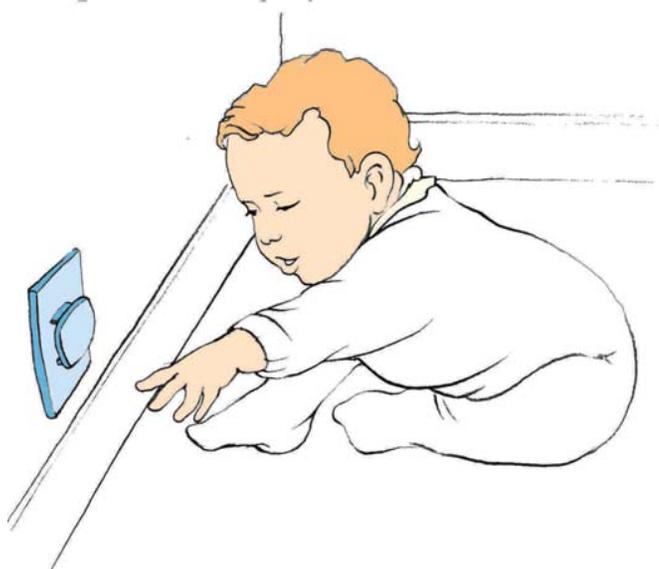
25

*Alguns cuidados para evitar acidentes em casa:*

- *Não deixe a criança sozinha perto de baldes, tanques, poços, banheiras, privadas e oficinas.*
- *Guardar, em lugar seguro, produtos de limpeza, medicamentos e objetos cortantes ou pontiagudos.*
- *Ter cuidado para que o bebê não chegue perto do fogão.*
- *Proteger portas e escadas.*
- *Tampar as tomadas elétricas.*
- *Manter o cabo das panelas voltados para dentro.*

*A melhor maneira de prevenir acidentes é tirar objetos perigosos de perto da criança.*

**A família deve proteger a criança dos acidentes domésticos.**





O bebê  
de  
9 a 11 meses

## Alimentação

*Não dê para o bebê alimentos com corantes, como gelatinas e iogurtes coloridos. Os corantes provocam alergias alimentares.*

Seja tolerante com os outros. Talvez tenham razão.

*Aos poucos, a alimentação do bebê vai ficando parecida com a alimentação da família.*

*Ele já pode comer pequenos pedaços de carne, frutas, legumes, pão.*

*A refeição salgada deve conter sempre um alimento de cada grupo:*

- Grupo 1 - cereais ou tubérculos: arroz, aveia, batata, inhame, cará.
- Grupo 2 - hortaliça ou legume: couve, repolho, abóbora, cenoura, vagem, beterraba.
- Grupo 3 - carnes de boi, ave, peixe, fígado.
- Grupo 4 - grãos: feijão, lentilhas, ervilhas, soja e grão de bico.

*A família deve acostumar a criança a comer à mesa. A hora da comida é um bom momento para reunir a família e conversar com a criança.*

*A criança precisa ter seu prato e sua colher.*

*Nos intervalos das refeições, a família pode oferecer pequenos lanches para o bebê, como:*

- Frutas cruas ou cozidas amassadas, mingau de prato, feito com leite e farinha de milho ou trigo fortificados com ferro.
- Pães e biscoitos sem recheio.
- Iogurte natural ou coalhada caseira.

**Leite materno e alimentos variados fornecem todos os nutrientes de que o bebê precisa.**

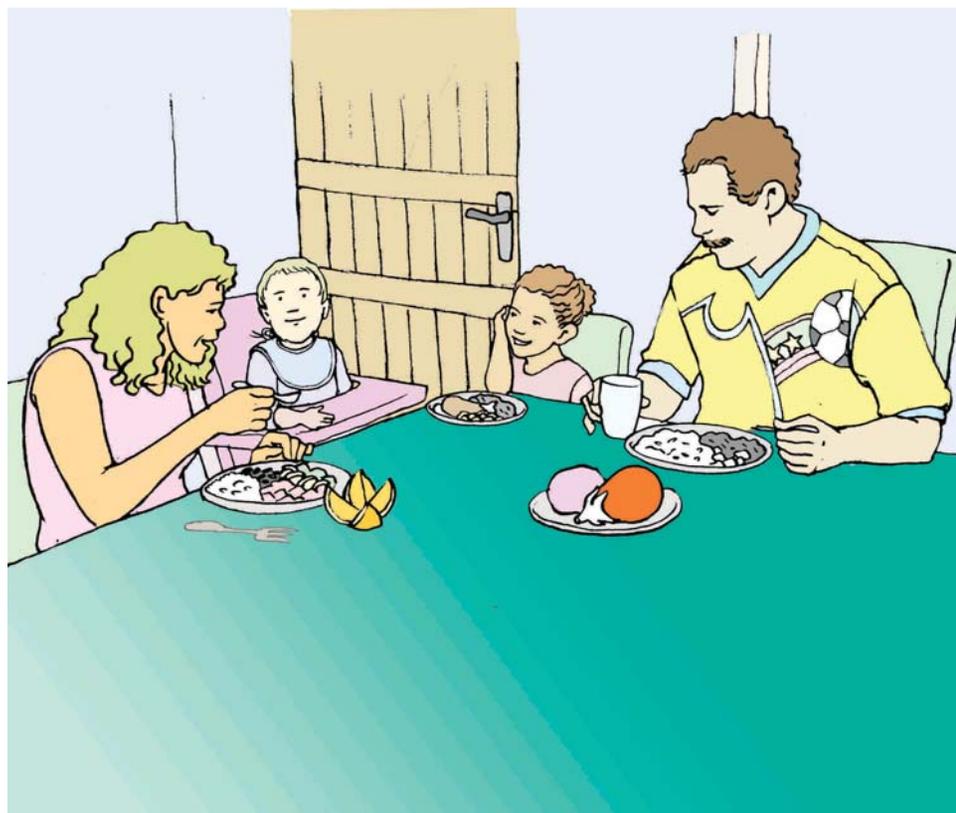


O bebê de  
9 a 11 meses

## Alimentação

# O que o bebê pode comer dos 9 aos 11 meses?

26



*O bebê precisa comer alimentos variados, frescos e limpos. Deve comer pedaços pequenos. Gosta de experimentar a comida dos adultos.*

*Precisa ter horários certos e um lugar calmo e limpo para as refeições.*

*A comida do bebê deve ter pouco sal, gordura e açúcar.*

*Não dê para o bebê alimentos com corantes, como gelatinas e iogurtes coloridos. Os corantes provocam alergias alimentares.*

*O bebê deve ter seu prato e sua colher. A família deve acostumar a criança a comer à mesa. A hora da comida é um bom momento para reunir a família.*

**Alimentos de várias cores fornecem os nutrientes de que o bebê precisa para crescer saudável.**



O bebê de  
9 a 11 meses

# Vacinação

Para crescer  
na vida,  
o melhor  
é a escola.

*Verifique se na sua região há indicação para fazer a vacina contra a febre amarela. Quando houver essa indicação, oriente a família para vacinar a criança aos 9 meses.*

*A criança que reside ou que vai viajar para áreas de risco de febre amarela precisa ser vacinada.*

*Nas visitas domiciliares, é preciso verificar na Caderneta de Saúde da Criança se ela tomou todas as vacinas indicadas para a sua idade.*

*Os pais devem ser orientados a levar a criança à Unidade de Saúde para receber as vacinas, mesmo que o bebê tenha febre, diarreia ou gripe.*

## **Fique atento:**

- *Se a criança aos 9 meses já tomou as vacinas previstas.*

**Em algumas regiões do Brasil, aos 9 meses, os bebês devem tomar a dose única da vacina contra a febre amarela.**

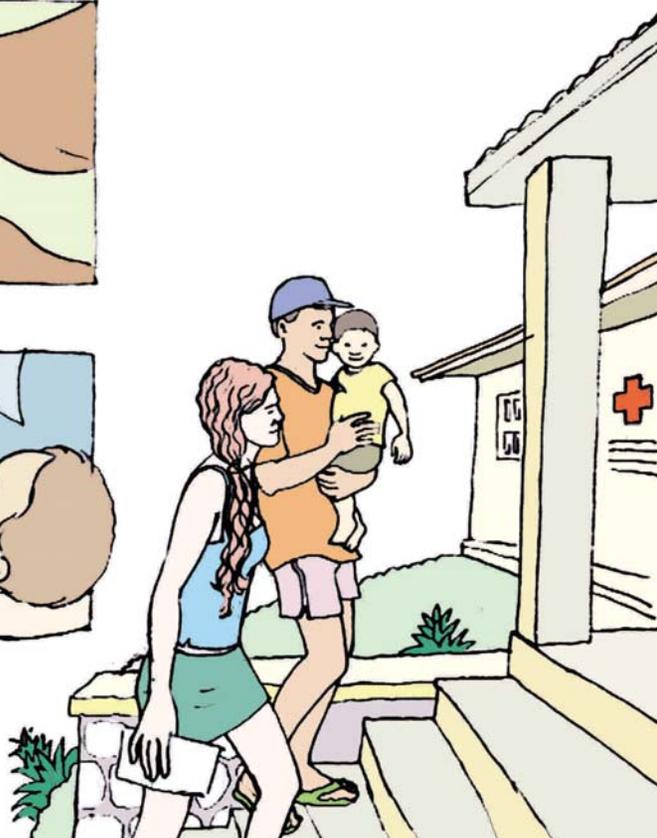


O bebê de  
9 a 11 meses

## Vacinação

27

### Que vacina o bebê precisa tomar aos 9 meses?



*Em algumas regiões do Brasil, aos 9 meses, o bebê que reside ou vai viajar para áreas de risco de febre amarela, deve ser levado ao serviço de saúde para tomar a vacina.*

*Verifique se as vacinas estão em dia para a idade do bebê.*

**A criança fica protegida de doenças graves se tomar todas as vacinas.**



O bebê de  
2 a 11 meses

## A higiene da boca do bebê

Se uma idéia  
é nova, já  
é um bom  
motivo para  
pensar nela.

*A cárie é uma doença infecciosa causada por bactérias. É preciso cuidados com a higiene para evitar a cárie.*

*A limpeza da boca do bebê é muito importante para retirar os restos de leite e impedir o crescimento dos micróbios da cárie.*

*O bebê aprende bons hábitos de higiene com a sua família.*

### **Preste atenção:**

*A boca do bebê deve ser limpa depois de cada refeição da seguinte maneira:*

- *Lave bem as mãos.*
- *Umedeça um paninho limpo em água limpa.*
- *Enrole o paninho no dedo e passe suavemente nas gengivas, bochechas, língua e dentes do bebê.*

*Mamar no peito ajuda o bebê a ter dentes fortes e bem alinhados.*

**A higiene da boca do bebê previne a formação de cárie e outras doenças da boca.**



O bebê de  
9 a 11 meses

## A higiene da boca do bebê

### A limpeza da boca do bebê deve começar assim que aparecerem os dentes

28



*A limpeza da boca do bebê deve ser feita depois de cada refeição, e principalmente antes de dormir.*

- *Lave bem as mãos.*
- *Umedeça um paninho limpo em água limpa.*
- *Enrole o paninho no dedo e passe suavemente nas gengivas, bochechas, língua e dentes do bebê.*

**Assim que aparecerem os primeiros dentes, é preciso começar a higiene da boca.**



O bebê de  
9 a 11 meses

# Higiene

Drogas!  
Se eu quiser  
parar, você  
me ajuda?

*O bebê aprende a ter bons hábitos de higiene com as pessoas que vivem com ele.*

*Nessa fase, o bebê se suja mais, pois engatinha e brinca no chão.*

*A família deve manter a rotina de higiene do bebê, como dar banho todos os dias, limpar bem a boca depois de mamar e comer, lavar o bumbum e trocar as fraldas sempre que ele fizer xixi e cocô.*

*As mãos do bebê precisam ser lavadas várias vezes ao dia e principalmente antes das refeições, porque tudo o que ele pega, leva à boca.*

*O bebê deve ter seu próprio lençol, travesseiro e toalha, além de um lugar limpo e seguro para dormir.*

*Onde se usa rede, deve haver uma rede só para o bebê, que deve ser lavada com frequência.*

**A higiene é muito importante para a saúde e o conforto do bebê.**



O bebê de  
9 a 11 meses

## Por que a higiene é importante?

29



*O bebê aprende com a família a ter bons hábitos de higiene.*

*Para isso é importante:*

- *Lavar as mãos do bebê com frequência.*
- *Manter os brinquedos limpos.*
- *Lavar o bumbum e trocar as fraldas cada vez que ele fizer cocô ou xixi.*
- *Dar banho todos os dias.*

**Os bons hábitos de higiene são muito importantes para a saúde e o conforto do bebê.**



O bebê de  
2 a 11 meses

# Malária e dengue

A criatividade não  
depende da idade.  
Ao contrário,  
mantém a juventude.

*A malária e a dengue são doenças causadas pela picada de mosquitos. Essas doenças são mais graves em crianças, gestantes e idosos.*

*O mosquito da malária pica as pessoas ao entardecer e amanhecer, principalmente quando se toma banho de rio nesses horários.*

*O mosquito da dengue bota os ovos em água limpa e parada.*

## **Atenção:**

*Para se proteger das picadas dos mosquitos, é preciso:*

- Usar mosquiteiro.
- Evitar ficar fora de casa ao entardecer e amanhecer.
- Não tomar banho no rio ao entardecer.
- Eliminar objetos e plantas que acumulem água.
- Tampar caixas d'água.
- Manter limpo o quintal.

**Malária e dengue podem ser evitadas com o uso de mosquiteiros.**



O bebê de  
2 a 11 meses

## Como se proteger da malária e dengue?

30



*A malária e a dengue são doenças graves em gestantes, crianças e idosos.*

*Para se proteger das picadas dos mosquitos, é preciso:*

- *Usar mosquiteiros.*
- *Evitar banho de rio ao entardecer.*
- *Acabar com os objetos que acumulam água, como pneus e garrafas.*
- *Tampar caixa d'água.*

**O uso de mosquiteiros protege o bebê das picadas dos mosquitos.**