



janela aberta  
à família

• UMA JANELA DE COMUNICAÇÃO • [www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)



## Olá pais!

Agora que acalmou o “turbilhão” de emoções dos primeiros dias, dando lugar a uma maior tranquilidade no conforto da vossa casa, aqui vão algumas notas que vos poderão ajudar no novo dia a dia com o vosso bebé.

### informação

A Administração Regional de Saúde do Algarve, com outros serviços públicos da região, são os responsáveis pelo programa “Uma Janela Aberta à Família”.

Você inscreveu-se e este é o primeiro boletim que recebe. Irá receber periodicamente estes boletins com informação simples, mas adaptada à idade da criança.

Além do envio destes boletins, a nossa equipa de saúde estará disponível para responder a qualquer dúvida relacionada

com o desenvolvimento da sua criança (desde que não necessite de uma resposta urgente). As vossas perguntas poderão ser colocadas por email para [pais@arsalgarve.min-saude.pt](mailto:pais@arsalgarve.min-saude.pt) ou pela internet em [www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org). Caso necessite de uma orientação mais rápida poderá também telefonar para a **Linha Saúde 24 (808 24 24 24)**. Este serviço do Ministério da Saúde, disponível 24h, 365 dias, tem um custo de chamada local e permite apoiar o cidadão em matéria de saúde.

**Nós não vos podemos substituir mas podemos dar uma ajuda!**

Consulte a nossa  
página na internet

[www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)



Contacte-nos  
através do email

[pais@arsalgarve.min-saude.pt](mailto:pais@arsalgarve.min-saude.pt)

Nós deixamos-lhe  
a nossa **Janela Aberta à Família**

## O desenvolvimento do bebé até aos 6 meses

É através dos sentidos e sensações que a aprendizagem dos bebés acontece nesta fase.

O bebé distingue a figura cuidadora das restantes pessoas com quem se relaciona, estabelecendo com ela uma relação privilegiada.

Nesta altura, imita os movimentos, fixa os rostos e sorri, apreciando bastante as situações sociais com outras crianças ou adultos.

O choro é a sua principal forma de comunicação,

podendo significar estados distintos (sono, fome, desconforto, cansaço).

Expressa a sua excitação através dos movimentos do corpo, ao antecipar a alimentação ou o colo.

Normalmente, o bebé assusta-se perante barulhos altos ou inesperados, objectos, situações ou pessoas estranhas, movimentos súbitos e reage a sensações de dor.

## Como reforçar a relação com o seu filho

- Dêem-lhe afecto e observem-no frequentemente, “olhos nos olhos”;
- Dêem-lhe muito colinho (quando sentirem que é necessário e importante fazê-lo, valorizando a vossa intuição);
- Conversem muito com ele, num tom de voz baixo, pausado e carinhoso;
- Ponham-lhe música tranquila e oiçam-na com ele;
- Ajudem-no a diferenciar o sono diurno do sono nocturno;
- Estabeleçam uma rotina na hora de deitar.
- Procure que o banho seja uma situação de prazer para ambos. Através do toque estará a estimular o seu filho e a reforçar os laços afectivos.
- Sugerimos que lhe dêem o banho antes da última refeição da noite porque sendo um bom indutor do sono, ajudá-lo-á a relaxar;

## Crescer em Segurança

**A vida do seu filho é um tesouro que leva nas suas mãos e é sua responsabilidade protegê-lo desde o nascimento.**

Lembre-se de que os acidentes são a principal causa de morte e incapacidade nas crianças e que acontecem mais frequentemente em casa. No nosso website ([www.janela-aberta-familjia.org](http://www.janela-aberta-familjia.org)) poderá consultar informação sobre as várias medidas a tomar para que ele nunca corra riscos. Outro website importante a consultar poderá ser o da **APSI - Associação para a Promoção da Segurança Infantil** (<http://www.apsi.org.pt>).





## Primeiros alimentos do bebé

Leite materno sempre! Ofereça-o em exclusivo até aos 6 meses.

Se tiver dificuldade na amamentação lembre-se que pode consultar nos centros de saúde ou nas maternidades os “Cantinhos da Amamentação”, onde sempre se encontram profissionais devidamente habilitados para a ajudar.

Se não for possível amamentar (o que é raro), pode dar leite artificial como complemento ou em exclusivo, mas só depois de se aconselhar com um profissional de saúde.

A introdução de outros alimentos deve ser o mais próximo possível dos 6 meses (nunca antes dos 4 meses, nem depois dos 6 meses e meio). A oferta de leite deve ser mantida. Leite de vaca gordo só depois do ano de idade.

A diversificação alimentar inicia-se, de preferência, pela sopa. A primeira sopa deve ter batata, cenoura e cebola, não se adicionando sal. Em cada dose, coloque uma colher de chá de azeite em cru. A consistência é espessa, dando-se à colher, nunca com biberão. Comece por 2-3 colheradas, até chegar à dose de um prato de sopa. Acrescente um legume de cada vez. Os espinafres, a beterraba, o nabo e o repolho só depois dos 12 meses de idade.

A fruta pode ser oferecida como sobremesa: maçã, pêra ou banana. O morango, amora, kiwi e maracujá devem ser evitados até ao ano.

Papa deverá ser iniciada cerca de 15 dias depois da sopa. Antes dos 5 meses, a papa deverá ser sem glúten, e só após os 5 meses poderão ter glúten. As papas lácteas são feitas com água, e as não lácteas, com o leite do bebé).

Consulte

[www.arsalgarve.min-saude.pt](http://www.arsalgarve.min-saude.pt)  
para saber mais sobre os  
Cantinhos da Amamentação  
do seu local.

Inicie carne magra na sopa (frango, peru, coelho, borrego, vitela) entre o 6º e 7º mês de vida. O peixe magro (peixes pequenos) poderá ser introduzido ao 7º mês, altura em que o bebé começa a fazer uma segunda sopa. Tanto na carne como no peixe, inicie com pequenas porções até chegar a 20-30g/refeição.

Experimente texturas diferentes, como a açorda, aos 7 meses (pão sem sal). A partir dos 8-9 meses pode começar a picar/esmagar o peixe e a carne, para estimular a mastigação, e a oferecê-los com acompanhamentos como o puré de batata, puré de legumes, massa e arroz cozidos com legumes.

Aos 9 meses, a gema do ovo (clara só aos 10 meses). Comece com meia gema por refeição, 1 ou 2 vezes por semana. Substitua a carne ou peixe.

É também aos 9 meses, que pode dar feijão, grão, ervilhas, favas demolhadas, em pequenas quantidades de início.

O iogurte natural sem açúcar é iniciado aos 9 meses. Misture com fruta ou bolacha, ao lanche.

Introduza um alimento de cada vez, com uma semana de intervalo.

Evite o sal, o açúcar e o mel no 1º ano de vida.

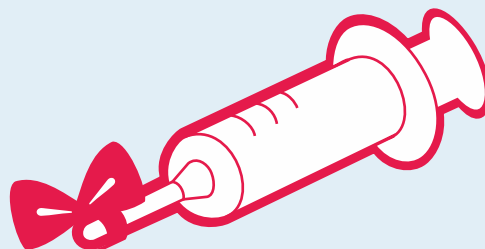
Não ofereça nozes, amendoins ou porções de comida que o bebé se possa engasgar.

Boiões e comida pré-confecionada só em SOS (viagens).

**Divirta-se a alimentar o seu bebé! Ofereça-lhe uma dieta variada! Ofereça-lhe saúde!**  
**Se quiser saber mais consulte a nossa página web em [www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)**

# Vacinas

## UM PRESENTE PARA A VIDA



O seu filho nasceu, e o desejo de todos os pais é proteger a sua saúde.

Nós, os profissionais de saúde, estamos interessados em ajudá-lo, por isso, convidamo-lo a vir ao nosso encontro para em conjunto protegermos o seu bebé.

As vacinas são produzidas a partir de agentes patogénicos (vírus ou bactérias) mortos ou enfraquecidos. Ao administrarmos as vacinas, fazemos com que o organismo combata o agente, estimulando a produção de anticorpos. No futuro, se houver infeção provocada por esse agente, o organismo está preparado para se defender.

Não é recomendada a administração das vacinas, quando o bebé tem peso inferior a

2Kg, doença aguda grave com ou sem febre.

É possível vacinar uma criança, nas seguintes situações:

- Reacções locais, ligeiras a moderadas, a uma dose anterior de vacina
- Doença ligeira aguda com ou sem febre
- Infeção das vias respiratórias superiores
- Diarreia
- Uso de antibióticos
- História pessoal ou familiar de alergias (exemplo: ovos, penicilina, asma, febre dos fenos, rinite ou outras manifestações atópicas)
- Aleitamento materno
- Prematuridade
- Etc.

Idade	Nomenclatura da Vacina	Doenças que protegem	N.º Injec.
Nasc.	VHB (1.ª)	Hepatite B	1
2 meses	Hexavalente (1.ª dose DTPaHibVIP + 2ª dose VHB) Pn13 (1.ª)	Difteria, tétano e tosse convulsa, meningite, poliomielite • Hepatite B Pneumonias, meningites e otites	2
4 meses	DTPaHibVIP (2.ª) Pn13 (2.ª)	Difteria, tétano e tosse convulsa, meningite, poliomielite Pneumonias, meningites e otites	2
6 meses	Hexavalente (3.ª dose DTPaHibVIP + 3ª dose VHB)	Difteria, tétano e tosse convulsa, meningite, poliomielite • Hepatite B	1
12 meses	MenC • VASPR (1ª) Pn13 (3.ª)	Meningite • Papeira, sarampo, rubéola Pneumonias, meningites e otites	3
18 meses	DTPaHibVIP (4.ª)	Difteria, tétano e tosse convulsa, meningite, poliomielite	1

Para além destas vacinas, será ainda possível fazer outras vacinas gratuitas em casos de risco especial (tuberculose e meningite B). Também existem vacinas que poderão ser úteis mas não são gratuitas, ou porque o risco de infeção é pequeno, ou porque são doenças menos graves (p.ex., vacinas contra infeções por rotavirus que provocam diarreias ou contra a gripe). Nestes casos, as vacinas terão de ser compradas pelos pais com a devida prescrição médica.

### JANELA ABERTA À FAMÍLIA

#### ARS Algarve, I.P.

R. Brites de Almeida, nº 6, 2º esq. | 8000-234 Faro  
telef. 289 88 95 15 | pais@arsalgarve.min-saude.pt

[www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)

#### EQUIPA COORDENADORA DO PROJECTO:

**António Pina** | Médico Saúde Pública - ARS Algarve,IP |  
**Helena Coelho** | Psicóloga Clínica -ARS Algarve,IP |

### EQUIPA TÉCNICA

**Susana Nunes** | Designer Gráfica - ARS Algarve,IP |  
**Pedro Miquelina** | Téc. Informática - ARS Algarve,IP |

### COLABORAÇÃO

**Hospital de Faro, E.P.E.**  
**CHBA, E.P.E** - Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio

### NESTA NEWSLETTER:

**Maria Alfaro** |Pediatra|  
**Luisa Gaspar** |Pediatra|  
**Joana Gomes** |Psicóloga Clínica|  
**Lígia Monterroso** |Enfermeira|

PARCEIROS



Administração Regional de Saúde do Algarve, I.P.  
Ministério da Saúde

APOIO



PROGRAMA  
COOPERACIÓN TRANSFRONTERIZA  
ESPAÑA ~ PORTUGAL  
COOPERACIÓN TRANSFRONTEIRICA  
2 0 0 7 - 2 0 1 3



União Europeia  
FEDER

Investimos no seu futuro



JUNTA DE ANDALUCIA  
CONSEJERIA DE SALUD



Globalgarve  
Cooperação e Desenvolvimento, S.A.