

**pais & filhos**

**ESPERAR  
PRA QUÊ?**

**#prevenção**

**Unimed** 

# SUMÁRIO

3

POR UMA MATERNIDADE MAIS SEGURA E FELIZ

## MATÉRIAS

4

QUANTO MAIS CEDO, MELHOR

5

AMAMENTAÇÃO, SIM!

6

CADA PARTO É UM CASO

7

É HORA DE DESLIGAR!

8

DE OLHO NO ALICERCE

9

BANHO É BOM, MUITO BOM!

10

PRA CAMA, JÁ!

11

TEM HORA PARA TUDO

12

FILTROS DO CORPO

13

RAIOS COM MODERAÇÃO

QUEM TEM CRIANÇA EM CASA  
SABE O QUE É COLECIONAR  
DÚVIDAS. AQUI VOCÊ CONTA  
COM RESPOSTAS DE ESPECIALISTAS  
DA **UNIMED** QUE TORNAM A  
ROTINA MAIS TRANQUILA. TUDO  
POR UMA MATERNIDADE MAIS  
**SEGURA E FELIZ.**



## QUANTO MAIS CEDO, **MELHOR**

Marcar uma consulta com o pediatra antes do nascimento do bebê pode acalmar os ânimos e preparar melhor as futuras mães



**Q**uando descobrimos a gravidez, vamos atrás de toda ajuda e informação possível: procuramos livros, revistas, exercícios, exames e especialistas que ajudam na preparação para receber o bebê que está a caminho. Por especialistas, não estamos falando só do ginecologista e obstetra. Também é importante consultar um pediatra. Sim, mesmo antes de o bebê nascer! Esse cuidado extra pode prevenir complicações e aliviar a ansiedade, além de estabelecer um vínculo com a família e o médico, já antes do parto.

A consulta com o pediatra durante a gravidez é uma recomendação da Associação Brasileira Pediátrica (SBP) e funciona como medida preventiva para sanar os problemas e dúvidas que surgem durante a gestação. Além disso, provavelmente o mesmo pediatra acompanhará o bebê depois do nascimento: assim você já vai conhecê-lo e se sentir mais segura.

“Com a consulta no pré-natal, o profissional pode oferecer orientação sobre os primeiros dias com o bebê, dicas sobre



### **HORA DA ESCOLHA**

- Verifique o cadastro médico do pediatra no Conselho de Medicina da sua região.
- Procure um pediatra de formação geral ou um médico com especialização em neonatologia.
- Escolha um consultório



## AMAMENTAÇÃO, SIM!

Que deixa o sistema imunológico tinindo e fortalece o vínculo entre mãe e filho, a gente sabe! Veja como mais o aleitamento contribuiu para o desenvolvimento do bebê



**A**mamentar é parte fundamental do desenvolvimento da criança. Nós vivemos falando sobre as centenas de benefícios que a amamentação traz para o bebê e para a mãe e não cansamos de reforçar, sempre que for preciso!

Assim que nosso filho nasce, começamos a produzir a ocitocina, hormônio liberado durante a amamentação que também é conhecido como hormônio do amor. De acordo com a pediatra da Unimed de Teresina Maria José Lima Matos, mãe de Itamara, Francisco, Itaécio e Ismar, esse hormônio é também responsável por contrair a musculatura do útero e fazer seu tamanho voltar ao normal depois da gravidez. Além disso, a amamentação favorece a redução do sangramento que acontece depois do parto, a famosa quarentena.

“A redução do sangramento, favorecida pela amamentação, também evita a anemia pós-parto, principalmente a amamentação precoce, que ocorre depois de no máximo meia hora que o bebê nasceu”, explica a especialista.

O LEITE MATERNO CONTÉM  
TUDO O QUE A CRIANÇA  
PRECISA PARA SE DESENVOLVER  
COM SAÚDE ATÉ OS SEIS MESES

### SEMANA MUNDIAL DA AMAMENTAÇÃO

A OMS recomenda que o bebê seja alimentado exclusivamente com leite materno até os 6 meses e que a amamentação continue até pelo menos os 2 anos de idade. Para incentivar essa



## CADA PARTO É UM CASO

Seja cesárea, normal ou natural, você pode escolher que tipo de parto fazer e tem o direito de receber todas as informações que quiser durante a gravidez



**D**e acordo com pesquisa feita pelo IBGE, 54,7% dos nascimentos ocorridos entre janeiro de 2012 e julho de 2013 ocorreram por meio de cirurgia, enquanto o percentual de partos normais é de 45,3%. Hoje, as cesáreas feitas nas maternidades têm uma taxa altíssima, principalmente quando falamos dos hospitais privados. Enquanto na rede pública 55% dos partos são normais, na rede privada esse índice não passa de 15%.

A pediatra da Unimed de Blumenau Rosana Cristina Fialho, filha de Anna Maria e Oslai, vê com otimismo as últimas medidas que o Ministério da Saúde tem tomado para incentivar os partos normais em todos os hospitais do Brasil. “Essas medidas ajudam a divulgar informações entre o público, e as mulheres poderão optar pelo tipo de nascimento que desejam para seus filhos”, diz a especialista. De acordo com ela, a maioria das vezes em que a mulher escolhe a cesárea é por desconhecimento.

MARCAR O DIA DA  
CESÁREA COM ANTECEDÊNCIA  
PODE CAUSAR UM  
NASCIMENTO PREMATURO

### **PARTOGRAMA: O QUE É?**

É um documento que deve ser preenchido pelos médicos que vão acompanhar a mulher desde o momento em que ela entrar em trabalho de parto. Nele, os médicos devem anotar tudo o que acontece, já que



## É HORA DE DESLIGAR!

Se você acha que seu filho está apegado demais à tecnologia, fique de olho: para dar limites às crianças, precisamos conseguir respeitar estes mesmos limites



A tecnologia veio mesmo para ficar. Não dá mais para imaginar nossa vida sem todos os aparelhos tecnológicos que estão a nossa disposição, por isso precisamos entender, cada vez mais, que nossos filhos já nasceram familiarizados com tablets, computadores, celulares e videogames. Toda esta tecnologia facilita muito o dia a dia. Ao mesmo tempo, no Brasil, cresce continuamente as pessoas diagnosticadas com transtornos de déficit de atenção (TDAH). As crianças que apresentam este quadro normalmente são ótimas com jogos eletrônicos e vivem centradas em computadores e videogames.

Mas o que tem a ver a tecnologia com o transtorno de déficit de atenção? De acordo com Silvia Bazotte de Mello, psicóloga clínica da Unimed Regional de Maringá, e mãe de Mariana, Maria Luiza e Marina, a tecnologia vem ao encontro dos sintomas que caracterizam o transtorno de déficit de atenção.

São adultos e crianças que apresentam, em sua maioria, alteração da atenção, impulsividade e acelerada atividade ce-

APARELHOS ELETRÔNICOS SÃO ÓTIMOS PARA DESENVOLVER A CAPACIDADE DE COGNIÇÃO, MAS O USO DEVE SER MODERADO PARA NÃO CRIAR DEPENDÊNCIA

### FIQUE ATENTA!

A idade escolar é o momento mais comum em que os transtornos de déficit de atenção costumam ser percebidos. Falta de concentração, hiperatividade e muitas brincadeiras fora de hora são alguns dos



## DE OLHO NO ALICERCE

A escolha da escola é uma decisão difícil e a gente sabe, por isso alguns pontos básicos vão te ajudar a entender se a instituição está preparada para receber seu filho



**U**m dos passos mais importantes rumo à independência dos nossos filhos é a escola. Ficamos com o coração na mão: será que meu filho vai gostar? Será que os professores serão severos demais? Mas a pergunta campeã é: como eu escolho a escola ideal para meu filho?

Tem mil coisas que você deve considerar ao fazer essa escolha, e, além das questões de pedagogia, estilo de ensino, muitos pais ficam preocupados em relação à segurança e saúde dos filhos no colégio.

Para Miguel Emsters, pai de Thiago, Bruno Matheus e Letícia Marin, e analista de responsabilidade social da Unimed de Blumenau, a primeira coisa a se observar é a distância entre a escola e a sua casa. “É fundamental que a instituição seja próxima da casa da criança ou do trabalho dos pais, para que o acesso seja fácil em caso de emergência”, diz.

Ele afirma ainda que a conservação dos prédios é funda-



A CONSERVAÇÃO DOS PRÉDIOS É FUNDAMENTAL, JÁ QUE A MAIORIA É PENSADA PARA SER UMA ESCOLA, MAS NÃO PARA ABRIGAR CRIANÇAS

### EMERGÊNCIA

As escolas mais cautelosas traçam também um plano de abandono e treinam seus alunos para momentos de emergência, como incêndios, alagamentos ou invasões.

O exercício faz com que os





## BANHO É BOM, **MUITO BOM!**

Será que é só colocar o bebê na água e passar o sabonete? Conheça os detalhes em que você precisa prestar atenção para deixar seu filho seguro no banho



**E**sse momento é quase um ritual para muitas famílias: enche a banheira, a água está fria, esquenta a água, agora está quente demais, separa toalha, separa sabonete, será que coloco alguma coisa na água para deixar mais cheiroso? E além disso existe a preocupação que passa pela nossa cabeça do começo ao fim do banho: não posso afogar meu filho! Esse risco é real, mas com alguns cuidados é fácil evitar.

“A primeira coisa em que prestar atenção é a temperatura da água, porque a pele do bebê é muito sensível, mais ou menos como a nossa pele do rosto, delicada e mais fina”, explica Lucia Diehl, filha de Odette e Belmonte, pediatra da Unimed Porto Alegre. A principal preocupação é a água quente demais, porque ela pode causar queimaduras muitas vezes graves. Existem vários termômetros feitos especialmente para medir a temperatura da água, mas você pode também colocar o antebraço (aquela parte mais macia do seu braço) dentro da água para testar.

NÃO ESQUEÇA QUE É TAMBÉM UM MOMENTO DE TROCA, DE CONTATO DO BEBÊ COM A MÃE E COM O PAI

### **PRODUTOS PARA O BANHO**

A pediatra Lucia Diehl recomenda o uso de xampu, sabonete e pomada para prevenir assadura depois de cada banho. Lembre-se que todos os produtos precisam ser antialérgicos, com pH



## PRA CAMA, JÁ!

A hora de dormir nunca foi tão clara! Enquanto seu filho está dormindo como um anjo, muita coisa acontece por dentro



**U**ma pesquisa realizada em 2015 pelo Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade Federal do Rio Janeiro (UFRJ) mostrou que as horas de sono podem explicar por que nós, mamíferos, somos os mais inteligentes entre os animais. Quanto maior o cérebro, menor a sensação de sono.

Essa teoria explica uma das perguntas mais comuns entre nós, pais: por que meu filho recém-nascido dorme tanto? É como se o bebê imitasse os milhares de anos de evolução das espécies: começam dormindo muito porque o cérebro é menor e, conforme ele vai crescendo, o número de horas de sono vai diminuindo.

Mas será que você sabe como funciona o sono do seu filho? Artur Lins de Medeiros, pediatra da Unimed Sul Mineira, pai de Giulia, Túlio e Tiago, nos contou tudo sobre aquela hora fantástica em que seu filho parou de chorar e está parecendo um anjo deitado na cama, sonhando.

OS BEBÊS COMEÇAM DORMINDO MUITO PORQUE O CÉREBRO É MENOR E, CONFORME ELE CRESCE, O NÚMERO DE HORAS DE SONO VAI DIMINUINDO

### FASES DO SONO

**1ª FASE:** Começamos a sentir sonolência e o cérebro recebe os hormônios que nos induzem ao sono.

**2ª FASE:** Os batimentos cardíacos e a respiração



## TEM HORA **PARA TUDO**

A rotina é a principal forma de seu filho ir se acostumando aos poucos a seguir regras e conviver com as outras pessoas. Fundamental!



**N**ormalmente usamos a expressão “caiu na rotina” como algo ruim, principalmente quando se trata de relacionamentos. A verdade é que, depois que um bebê chega, as coisas vão mudar, mas uma nova rotina vai ter que se estabelecer para que você e sua família não enlouqueçam, afinal é muita coisa nova. De acordo com Antonio Graciliano Arguello Filho, pediatra da Unimed Mato Grosso do Sul, pai de Antonio e Mariana, desde o momento em que o bebê chega em casa da maternidade já é importante começar a aplicar a rotina no dia a dia.

“O ambiente vai ficar mais tranquilo para todo mundo. Sempre respeitando o ritmo do bebê, lembrando que cada um tem uma maneira de se comportar”, explica o especialista. Isso quer dizer que você tem que ser também flexível em muitos momentos e prestar atenção nas particularidades de cada um dentro da família agora que o bebê chegou, principalmente se você tem outros filhos em casa.

OS PAIS DEVEM SER RESPONSÁVEIS POR PROGRAMAR OS MELHORES HORÁRIOS PARA DEIXAR EM DIA OS CUIDADOS COM O BEBÊ

### **ORGANIZE-SE!**

Se você está encontrando dificuldades para conciliar na agenda a rotina da casa com a chegada do bebê, você pode fazer um quadro em algum lugar visível com os horários de cada coisa. Deixe



## FILTROS DO CORPO

Saiba no que você deve prestar atenção ao desconfiar de problemas renais no seu filho e quais hábitos podem ajudar a preveni-los



**Q**uando o assunto é cuidar da saúde dos filhos, uma das primeiras coisas que pensamos é o que podemos fazer para evitar possíveis problemas e quais os sinais que chamam nossa atenção como um alerta vermelho. Mas, algumas doenças podem ser mais silenciosas e assintomáticas. É o caso, por exemplo, dos problemas renais nas crianças.

Apesar disso, de acordo com Cincinato Kikuchi Silva, pediatra da Unimed Litoral, pai de Letícia, Guilherme e Ana Laura, há alguns sintomas que podem ser percebidos pelos pais e que podem indicar complicações com a saúde dos rins. Alguns deles são: edema nas pernas, principalmente no final da tarde, inchaço nos olhos pela manhã, alteração de cor e de cheiro da urina (que fica mais forte). Baixa estatura para a idade, cansaço excessivo, variações na pressão arterial e anemia que não responde a tratamento também são indícios para ficar de olho.

Consultas com o nefrologista, especialista na saúde dos

NA CONSULTA REGULAR COM O PEDIATRA, É IDEAL QUE SEJA SOLICITADO UM EXAME DE URINA

### BONS HÁBITOS

Problemas renais podem interferir até no crescimento. Para a prevenção, é essencial ter hábitos saudáveis desde a infância. Certifique-se de que a alimentação está adequada e balanceada,



## RAIOS COM MODERAÇÃO

Exames radiológicos devem ser feitos apenas se o médico achar necessário. Às vezes, outros testes podem substituí-los e serem menos prejudiciais à saúde



**V**ocê ou seu filho já fizeram um exame de radiografia em algum momento da vida. Ele registra a imagem de ossos, órgãos e estruturas internas do corpo utilizando raios X. Serve para avaliar, por exemplo, o pulmão, a coluna e a evolução de doenças ósseas. A tomografia também usa o mesmo tipo de tecnologia.

Não dá para negar os benefícios dos exames de imagem, mas segundo Mônica Bernardo, filha de Câncio e Clarice, radiologista da Unimed Sorocaba, é preciso ficar atento à proteção radiológica, que visa orientar e resguardar, principalmente as crianças, da exposição à radiação. “Os exames radiológicos precisam ser usados com moderação, só quando o pediatra ou o clínico-geral indicam”, ressalta Mônica.

Um paciente que tem pneumonia de repetição pode precisar fazer várias vezes, mas neste caso o benefício supera o risco. Os equipamentos estão ficando mais rá-

O EFEITO DA RADIAÇÃO É SOMATÓRIO E VARIA DE PESSOA PARA PESSOA

### FIQUE TRANQUILO

Quando bem recomendado, o exame pode e deve, sim, ser feito. “Não precisa ter medo de fazer a radiografia quando ela é bem indicada, mas é bom evitar fazer de maneira desnecessária ou repeti-la sem necessidade”, diz Mônica Bernardo.



**pais & filhos**

**Unimed** 