

## APRESENTAÇÃO

O próximo ano de 1994 será o ano internacional da família, promovido pela ONU, assumido pela Igreja Católica através do Papa João Paulo II e também pela CNBB que escolheu como tema da Campanha da Fraternidade de 1994 o tema "Família".

Existem muitos movimentos e serviços dedicados à pastoral familiar. Outros milhares de famílias católicas freqüentam Missas dominicais em nossas comunidades sem estarem inseridas em alguma pastoral familiar institucionalizada. Os movimentos e serviços familiares atingem mais a classe média. Sem dúvida milhares de famílias mais simples vivem sua vida cristã, em profundidade, unindo fé e vida nas comunidades eclesiais espalhadas pelo Brasil.

A Pastoral da Criança é uma pastoral familiar que trabalha com a classe mais simples e abandonada. Atingindo crianças do ventre materno aos seis anos. Sua atividade se concretiza nas famílias destas crianças de uma maneira integral, preventiva, profundamente cristã. O relatório da Pastoral da Criança, do 2o. trimestre de 1993, dá números consoladores das crianças e famílias atingidas em 1849 municípios de 27 Estados: 16.704 comunidades carentes foram atendidas por 56.898 líderes comunitárias treinadas, que acompanharam 1.154.904 famílias, 86.148 gestantes e 1.682.666 crianças menores de seis anos. Como se vê é um grande trabalho com as famílias, especialmente as mais carentes.

O presente "Guia da Família" procura desenvolver pontos fundamentais da promoção e formação integral da pessoa humana.

Desejo que no ano internacional da família se intensifiquem, em todo o Brasil, a Pastoral da Criança e a Pastoral Familiar, preciosos meios de se fazer promoção humana das famílias.

D. Aloysio José Leal Penna, SJ

Bispo de Baurú e Responsável Nacional da Pastoral da Criança  
Pastoral Familiar, da Juventude e do Setor Educação da CNBB

## INTRODUÇÃO

Esse Guia da Família, impresso pela ANAPAC - Associação Nacional de Amigos da Pastoral da Criança, e colocado à disposição de todas as famílias, serviços de saúde, escolas, bibliotecas, profissionais e todas as pessoas de bem que trabalham direta ou indiretamente com crianças, contém a síntese das mais importantes Ações Básicas de Saúde, Nutrição e Educação, capazes de desenvolver o potencial humano e cristão da criança desde o ventre materno aos 6 anos.

O seu conteúdo elaborado e aperfeiçoado nesses dez anos da Pastoral da Criança, é analisado e recomendado por cientistas das diversas especialidades. O resultado dos trabalhos de 56.898 líderes comunitários da Pastoral da Criança, das diferentes regiões do país, andando passo a passo com as famílias, dão a esse livro a credibilidade de sua aplicação prática.

Focaliza as gestantes e as crianças que sugam o leite de peito, a mais importante escola do diálogo, do desenvolvimento da inteligência, da capacidade de comunicação, da dicção, da resistência às infecções; orienta sobre a Vigilância do Crescimento, vacinas, utilização do soro caseiro e sobre outras ações básicas essenciais à vida. Aproxima o ser humano do seu íntimo encontro com Deus, pelo carinho, respeito e conhecimento da fé. Na realidade, a família e a comunidade que se vergam para o que é prioritário, isto é, para os cuidados básicos com as suas crianças, estão semeando a

nova ordem mundial, da paz, da justiça e da fraternidade.

Dra. Zilda Arns Neumann  
Coordenadora Nacional da Pastoral da Criança  
Representante da CNBB no Conselho Nacional de Saúde  
Vice-Presidente da ANAPAC  
A Missão dos Líderes da Pastoral da Criança e da família cristã

"Eu vim para que todos tenham vida e a tenham em abundância". (Jo.10,10)

"Recebi todo o poder no céu e na terra. Portanto, vão a todos os povos e façam que todos sejam meus discípulos... ensinando-os a observar tudo o que ordenei a vocês. Eis que estarei com vocês todos os dias até o fim dos tempos". Mt. 28, 18-20.

Vocês que são ou membros de uma família ou da Pastoral da Criança, com seu saber e sua coragem de fazer, são capazes de ajudar as crianças e as famílias de sua comunidade.

Junto com as mães, pais, avós, irmãos, tios e outras pessoas de boa vontade podem mudar para melhor a vida das crianças do Brasil. Vocês e todos os líderes da Pastoral da Criança são gente de um grande valor, diante das pessoas e diante de Deus.

Os líderes bem como os membros da família cristã foram chamados por Deus e enviados para realizar, em nome de Jesus, objetivos bem concretos:

- diminuir a mortalidade infantil;
- colaborar para que as crianças tenham "vida em abundância";
- lutar para que a criança seja respeitada e valorizada pela sociedade;
- educar a mulher para que se torne agente de transformação de sua família e da comunidade;
- promover a solidariedade entre as famílias.

Para que isso aconteça, existem algumas tarefas específicas que ajudam alcançar estes objetivos:

- cuidar da gestante para que ela se sinta bem e a criança se forme com saúde e amor;
- estimular o aleitamento materno, fonte de saúde, inteligência e paz;
- pesar e acompanhar o desenvolvimento das crianças para que tenham vida plena;
- incentivar as mães para que vacinem seus filhos e dêem o soro oral; enfim, ajudar a salvar a vida de nossas crianças.

Mas é importante que se vá mais adiante:

- lutar para que esse mundo mude;
- lutar para que a vida e o trabalho das pessoas sejam valorizados;
- lutar por um mundo mais justo e solidário.

Aí sim! A Pastoral se torna uma luta dentro de uma luta maior.

O Cristo, que enxergamos em cada irmão é um companheiro de caminhada.

A criança que salvamos é o Cristo.

O mundo, pelo qual lutamos e sonhamos, é um mundo cristão.

Isso é a Mística da Pastoral da Criança que é também a Mística da família cristã.

A MÍSTICA CRISTÃ é o grande motor que move os corações para esta missão. Cada dia se percebe mais que a força e a luz vêm de Deus. Vejamos os três aspectos da MÍSTICA:

A Caridade Evangélica.

A Formação Contínua.

A Celebração dos Sacramentos, da Palavra de Deus e da Oração.

"Amem uns aos outros assim como eu amo vocês". Jo. 15,12

A Caridade Evangélica:

Caridade Evangélica é a manifestação do AMOR, expressa através de ações concretas a favor da sobrevivência e desenvolvimento global das crianças, na luta por melhores condições de vida, pela comunhão da informação e do pão, pela partilha do pouco que se tem com os que nada têm.

O trabalho de cada líder da Pastoral da Criança e de cada família é o retrato da CARIDADE EVANGÉLICA animada pela presença de Cristo e fortalecida pela fraternidade da igreja.

"Tu me ensinaste os caminhos da vida e me encherás de alegria na tua presença". Atos 2,28.

A Formação Contínua:

O Espírito Santo nos ilumina com sua presença e nos dá sabedoria para continuarmos em nossa caminhada.

Quem coloca sua inteligência e dedicação a favor de seu irmão está sempre motivado a mais aprender - e quanto mais sabe, mais quer fazer pelo seu próximo.

A reunião constante entre líderes e coordenadores da Pastoral da Criança bem como entre famílias representa a oportunidade de unir, desenvolver a amizade, aperfeiçoar a formação, fortalecer o espírito crítico e perceber novos caminhos.

"Louvavam a Deus e eram estimados por todo o povo. E a cada dia o Senhor acrescentava à comunidade outras pessoas que iam aceitando a salvação". Atos 2,47.

A Celebração:

Quem ama e age com amor e fé, se reúne para celebrar.

Na Mística o que anima a Pastoral da Criança e as famílias é a CELEBRAÇÃO. É como o sol que irradia luz e esperança, iluminando a todos que está unidos pelo mesmo objetivo: "PARA QUE TODOS TENHAM VIDA E VIDA EM ABUNDÂNCIA". Jo. 10,10. Celebramos a presença de Jesus nos Sacramentos.

Celebramos sua Palavra pela oração e ação.

A criatividade de cada um faz com que a celebração da fé a cada dia se renove, gerando

sempre novos frutos de PAZ, JUSTIÇA E SOLIDARIEDADE.

"Pois a promessa é em favor de vocês e de seus filhos e para todos aqueles que estão longe, todos aqueles que o Senhor nosso Deus chamar". Atos 2,39.

São características do agir do cristão:

Viver com renovado ardor missionário a Mística da Pastoral da Criança e da família que integra a fé com a vida.

Refletir para agir e, na ação, buscar caminhos para a transformação e assim participar da construção de uma sociedade justa e solidária.

Realizar o trabalho, especialmente com os mais pobres, convictos de estar a serviço da vida e da esperança.

Descobrir o potencial de cada pessoa e acreditar que mesmo as mais desfavorecidas de instrução e de recursos sociais e materiais são inteligentes, criativas, intuitivas e interessadas em saber construir e crescer.

Desenvolver o pensamento crítico e reflexivo das pessoas, ajudando-as a questionarem, constantemente, suas experiências de vida.

Respeitar a dignidade de cada pessoa, de diferentes culturas, através do reconhecimento de suas qualidades pessoais e de seu trabalho, levando-a a acreditar no seu próprio valor.

Encorajar o registro e a comunicação das experiências que deram certo e das dificuldades da caminhada para ajudar o aperfeiçoamento de todos.

Compreender as emoções e os sentimentos das pessoas nas várias situações de vida para assegurar o bem-estar de todos e o compromisso no trabalho.

Avaliar, continuamente, o trabalho para assegurar a boa qualidade das ações e as necessárias transformações para que "TODAS AS CRIANÇAS TENHAM VIDA E A TENHAM EM ABUNDÂNCIA". (Cf. Jo. 10,10).

Cuidando da Gestante e do Nenê nas primeiras semanas de vida

"As sementes que caíram em terra boa, brotaram, cresceram e produziram muitos frutos". (Mc.4,8).

A barriga da mãe é como a roça, onde vai nascer uma nova vida.

Precisa de nosso cuidado e atenção.

Precisa de alimento e amor para nova plantinha crescer forte e cheia de vida.

É no ventre da mãe que começam a saúde e o desenvolvimento da criança.

O que é que acontece com o pedaço de chão, onde se planta todo ano, sem dar descanso à terra?

O que é que acontece com a mulher que tem um filho todos os anos?

Entra ano e sai ano, a safra vai caindo.

Entrou ano, saiu ano, e a mulher teve um filho atrás do outro.

Teve tempo de dar de mamar para o menino?

Teve tempo de cuidar dos maiores?

Se duvidar, não teve tempo para o resguardo, nem para cuidar dela mesma. A gravidez é uma fase muito especial na vida da mulher.

Mas e aí?

A terra e a mulher precisam de um descanso:

Para recuperar as forças;

para poder dar o peito bastante tempo para o nenê que acabou de nascer, tem tempo de dar de mamar até ele fazer 2 anos ou mais;

para poder acompanhar o desenvolvimento dos filhos com amor e atenção;

crianças que nascem com menos de 2 anos depois do último parto, correm mais riscos de morrer; a gente deve pensar nos filhos e na mãe também: todos têm direito à saúde; por isso a mulher e o homem, juntos, devem evitar nova gravidez durante um certo tempo; para evitar a gravidez existem várias maneiras; uma delas é através dos Métodos Naturais; é importante conhecer bem os vários métodos de evitar a gravidez, para poder fazer uma boa escolha; procure informações na coordenação da Pastoral da Criança e no posto de saúde.

A mulher está grávida!

Ela e seu nenê vão precisar de amor, atenção e cuidados.

Você sabia que o nenê na barriga da mãe já sente e entende um pouco o que está acontecendo?

Você sabia que ele já guarda algumas coisas na memória?

Fique sabendo que desde a gravidez, a mãe e o pai já podem ir cuidando de seu filho!

A mãe precisa comer e dormir bem, ter mais alegria que aborrecimento e continuar sua vida normal. O pai pode ajudar muito nisso.

É triste, mas muitas crianças, no Brasil, já nascem desnutridas, com peso abaixo de 2.500 gramas.

Na barriga da mãe não receberam o alimento necessário para nascer e crescer com saúde.

Se a gestante está desnutrida, a criança passa fome na barriga da mãe.

Isso quer dizer que a criança pode ficar prejudicada para o resto da vida.

Ser menos inteligente, não crescer, ficar fraca e pegar mais doenças.

que podemos fazer para evitar isso?

Existe um jeito fácil da gente descobrir quais são as gestantes da nossa comunidade que estão desnutridas.

É com a fita braquial.

Vamos aprender como usar a fita?

pedacinho da fita que interessa para gente é este.

Com a fita braquial em pé, com o braço esquerdo solto e rente ao corpo, passe a fita como está na figura.

A fita deve ser colocada entre o cotovelo e o ombro, bem no meio do braço esquerdo. Não deve ficar nem solta, nem apertada.

Se aparecer a parte vermelha da fita, é sinal de que a gestante está desnutrida. Ela precisa se alimentar melhor e ir ao serviço de saúde, para ver se não tem outra doença.

Saber quem precisa de ajuda não basta. Seria bom discutir na sua comunidade, como ajudar as mulheres que precisam melhorar a alimentação, utilizando alternativas alimentares.

Algumas comunidades diminuiriam esse problema com hortas caseiras ou roças comunitárias. Outras preferiam tentar as cozinhas comunitárias e os fornos comunitários.

Muitas vezes existem programas do governo e a comunidade nem sabe! As pessoas não sabem do direito delas, de se beneficiar desses programas. Quem se aproveita deles são os políticos e outras pessoas.

Lutar para que todos tenham direito à alimentação adequada faz parte do trabalho da Pastoral da Criança e da família engajada.

Cuidar só da alimentação da gestante não basta. É preciso cuidar da saúde da mulher, acompanhar a gravidez e todas as mudanças que vêm com ela.

É importante dar apoio à gestante!

A líder pode conversar com ela. Perguntar o que ela sente, o que pensa sobre sua gravidez, sobre seu nenê, o que ela quer saber mais. A gestante gosta de falar sobre essas coisas.

Importante também é a consulta pré-natal para prevenir e tratar algum problema que possa aparecer

na gravidez. O acompanhamento pré-natal deve começar já no início da gravidez, mesmo que não seja o primeiro filho.

Cada gravidez é de um jeito.

O acompanhamento pré-natal é muito importante para mãe e filho.

A mulher grávida não pode perder suas consultas de pré-natal. É na hora da consulta que ela fica sabendo, do médico ou da enfermeira:

com quantos meses de gravídes ela está;  
quando ela vai ganhar seu nenê;  
que fazer com os problemas mais comuns da gravidez;  
como está sua pressão;  
em que posição está a criança em sua barriga;  
como está batendo o coração de seu filhinho.

Durante o atendimento pré-natal, a mulher pode acompanhar o seu peso, sabendo se está ou não desnutrida e se está ganhando peso todos os meses.

Em cada gravidez é necessária a realização de exames de sangue, urina e secreção vaginal; isto para verificar a existência de doenças como a anemia, diabetes, eclampsia, sífilis, gonorréia e outras...

É importante que todas as mães exijam dos serviços de saúde um pré-natal completo.

Uma doença que mata mulheres e muitas crianças, logo depois do parto, é o tétano - mal dos 7 dias. É fácil evitar essa doença com a vacina antitetânica. Uma mulher que vai se vacinar durante a gravidez, pela primeira vez, deve receber no mínimo, duas doses de vacina durante a gestação com um intervalo de, pelo menos, 30 dias entre uma e outra.

Se já tiver tomado as 3 doses, é aconselhável completar 5 doses, porque com 5 doses a mulher fica protegida pelo resto da vida.

5 anos.

Melhor seria se todas as mulheres, mesmo solteiras, em idade de ter filhos, fossem vacinadas. Existem Secretarias de Saúde que estão vacinando mulheres em idade fértil, entre 15 e 49 anos.

Essa vacina protege a mãe e o filho.

É na gravidez que começa o trabalho de preparação do seio para a amamentação. É a hora boa para animar a mãe para o aleitamento. É uma hora boa também para falar com a mãe quanta coisa ela já pode fazer com seu nenê; conversar, rezar com ele, dizer que já gosta muito dele; cantar músicas gostosas para ele.

## ALGUNS PROBLEMAS DA GRAVIDEZ

### Vômitos e cuspideiras

Nos primeiros três meses de gravidez é comum as mulheres enjoarem e apresentarem náuseas e vômitos.

No caso de muita salivação - cuspideira, a gestante deve engolir o cuspe para evitar a desidratação. Se ela não tiver inchaço pode usar o soro caseiro.

### Inchação nas pernas e varizes

Muitas vezes é um problema de circulação do sangue por roupa muito apertada ou pelo crescimento do nenê que vai apertando as veias e prejudicando a circulação do sangue.

A gestante pode se sentir melhor deitando com as pernas para cima e fazendo massagem nas pernas.

Ela deve evitar ficar sentada com os pés para baixo ou em pé por muito tempo.

Lembre: para as grávidas a melhor posição para dormir é de lado.

Se for preciso, diminuir o sal da comida.

### Digestão difícil

Muitas gestantes têm dificuldades para a digestão porque o crescimento do nenê pressiona o estômago da mãe. Ela pode melhorar comendo uma a duas colheres de farelo ao dia, verduras, legumes e frutas cruas.

Muitas vezes a causa desses problemas é que a gestante está nervosa, preocupada. Conversar com ela, perguntar o que sente, pode ajudá-la muito. Quem sabe seus problemas ser diminuídos ou resolvidos com a ajuda do pai, dos familiares ou da líder da Pastoral da Criança na comunidade?

Muitas vezes a causa desses problemas é que a gestante está nervosa, preocupada. Conversar com ela, perguntar o que sente, pode ajudá-la muito. Quem sabe seus problemas ser diminuídos ou resolvidos com a ajuda do pai, dos familiares ou da líder da Pastoral da Criança na comunidade?

### Anemia - é a falta de ferro no sangue

A gestante fica pálida, com as unhas, os lábios, a parte de dentro do olho esbranquiçada. Ela também sente cansaço.

Para prevenir ajudam muito os alimentos que têm ferro: folhas verdes escuras, rapadura, feijão, quiabo, beterraba, fígado, moela e outros miúdos, ovo e todo tipo de carnes vermelhas. É mais saudável cozinhar em panela de ferro.

Só precisa tratar com remédios os casos mais graves.

O farelo de arroz e de trigo são excelentes alimentos. Ajudam a prevenir e tratar anemias e outras doenças. Duas colheres de sopa de farelo ao dia, misturadas nas sopa, no leite, no chá ou em outra comida, ajudam muito a gestante a ter saúde e a criança nascer sadia.

### Outro cuidado:

Preste atenção no sal de sua região, verifique se ele é iodado. O iodo no sal previne o bócio - papo - e evita que as crianças nasçam com cretinismo - um tipo de retardo mental.

Ter iodo no sal é obrigado pelo governo.

Olhe sempre no saco de sal se ele é iodado.

### Pressão alta

Algumas gestantes, apresentam um aumento da pressão arterial durante a gravidez. Nesses casos, se torna necessário maior número de consultas médicas e algumas vezes o uso de medicação. Se a pressão alta for acompanhada de muita dor de cabeça, de inchação no corpo - pés, mãos e rosto - da presença de proteína na urina e de alterações nos rins, tudo indica o desenvolvimento de uma doença conhecida como TOXEMIA GRAVÍDICA ou pré-eclampsia. Esta é uma doença séria que precisa de acompanhamento médico rigoroso.

### DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

## Sífilis

É uma doença transmitida pelas relações sexuais. Às vezes, nem a mulher nem o homem sabem que estão doentes. Essa doença ataca a criança ainda na barriga da mãe. Por isso, é importante fazer um exame de sangue para saber se a mulher está doente e tratar. Todas as mães devem exigir dos serviços de saúde um pré-natal completo.

## Gonorréia

É uma outra doença transmitida pelas relações sexuais. Pode causar muito corrimento vaginal na mulher, dor ao urinar e purgação nos homens. É perigosa porque no momento do nascimento o nenê pode pegar a doença e por isso ficar até cego. O exame de secreção vaginal realizado durante o pré-natal é uma das maneiras de descobrir a doença.

Nas seguintes situações a gestante deve ser encaminhada imediatamente aos serviços de saúde:

- vômitos freqüentes;
- sangramentos - hemorragias;
- inchaço anormal das pernas, rostos ou braços e mãos;
- febre alta;
- fortes dores de cabeça;
- perda de água - rompimento de bolsa de água;
- se a barriga parar de crescer ou a criança parar de se mexer.

Existem alguns casos em que a gestante precisa de um acompanhamento especial por apresentar algum perigo. Vamos saber quais?

Menos de dois anos entre uma gravidez e outra.

A gestante tem menos de 18 anos e mais de 35 anos de idade.

A gestante tem mais de 4 filhos.

A gestante já teve uma criança que nasceu com menos de 2.500 gramas.

A gestante já teve um parto difícil ou precisou fazer cesariana.

A gestante já teve um filho que nasceu antes do tempo, teve aborto ou deu à luz a uma criança morta.

A gestante está desnutrida.

A gestante é diabética - tem açúcar na urina e no sangue.

A gestante está sempre muito nervosa.

A gestante tem pressão alta.

Algumas coisas devem ser evitadas na gravidez:

O cigarro pelo mal que causa à mãe e à criança.

Mulheres que fumam costumam ter crianças de peso menor - crianças desnutridas.

Remédios devem ser usados com muita cautela e só quando receitados pelos médicos.

Principalmente nos 3 primeiros meses, nenhum medicamento deve ser usado sem receita médica.

Bebidas alcóolicas, também não devem ser tomadas.

Uma coisa que causa muito dano às mulheres é o aborto, seja o aborto da natureza ou o provocado.

O grande perigo são a hemorragia e as infecções.

Muitas mulheres, em todo o mundo, perdem sua vida devido ao aborto.

É preciso ter muito cuidado com o aborto e suas conseqüências.

Por estar grávida, a mulher não deixa de ser mulher. Precisa é de mais carinho e amor. A gravidez não impede as relações sexuais.

Nesse período, a mulher precisa ser tratada com mais delicadeza. Ela fica mais sensível, pode até chorar por qualquer coisa.

Se a mulher sente dor ou aparecem sangramentos depois das relações sexuais, é bom procurar um profissional de saúde para saber a causa e se é preciso fazer tratamento.

A mãe e o pai não podem esquecer que o nenê já percebe e sente as coisas que estão acontecendo com ele. Atenção e amor são muito necessários para a formação de um nenê forte, com saúde e feliz.

O nascimento de uma criança é a celebração da vida e da esperança.

A Pastoral da Criança, bem como todas as famílias devem lutar para garantir uma boa assistência no parto para as mulheres de sua comunidade.

Um parto bem assistido é aquele em que a mulher e a criança são tratadas com respeito, carinho e atenção.

Em locais com boas condições higiênicas e por profissionais de saúde ou parteiras capazes de evitar e resolver os problemas comuns ao parto.

Logo que a criança nascer, a mãe deve pedir para abraçar o nenê e colocar no peito para mamar. É preciso colocar duas gotas de Credê - nitrato de prata ou argirol - nos olhinhos do nenê logo ao nascer. É por causa da gonorréia que é perigosa para a mamãe e pode até dar cegueira no nenê. É de grande importância que a criança seja colocada para mamar logo após o nascimento. O parto e os primeiros dias de vida, são momentos muito especiais para a criança e para a mãe. Nas maternidades é importante garantir que as crianças fiquem junto das mães e não em berçários. O Estatuto da Criança e do Adolescente garante esse direito.

Os cuidados com a criança logo após o nascimento são simples e bem naturais.

Dar sempre o peito para que a criança receba seu alimento e o carinho da mãe. Cuidar do repouso do nenê colocando-o no berço ou na rede, num lugar com boa ventilação e iluminação, mas sem pegar sol. Se houver muitos insetos como mosquitos ou muriçocas, é sempre bom ter um cortinado. Nos primeiros dias a criança dorme a maior parte do tempo, isso é normal, ela só acorda para mamar e quando faz xixi ou coco". O número de fraldas molhadas de xixi é uma forma que a gente tem para saber se a criança está mamando o suficiente. Uma criança, em boas condições de saúde e alimentação, deve urinar pelo menos cinco vezes ao dia.

Os cuidados com a higiene do nenê são importantes:

lavar bem suas roupinhas e paninhos; lavar bem suas partes íntimas depois do xixi e cocô para evitar assaduras; lembrar sempre de lavar as mãos depois de limpar o nenê.

dar banho todos os dias. O primeiro banho pode ser dado a partir do 2o. dia de nascido. Para o banho, lavar bem a bacia e colocar água limpa, que deve ter a temperatura parecida com a do corpo do nenê, nem quente, nem fria. Enxugar a criança com atenção, lembrar das dobrinhas: do pescoço, dos braços e das pernas. É bom também cantar ou conversar com o nenê durante o banho. O umbigo, depois do banho, deve ser enxugado com a ponta da toalha, procurando deixá-lo bem

sequinho.

Depois de enxugar, colocar um pouco de álcool.

Sangramento pelo umbigo ou a presença de secreção com mau cheiro, são sinais de problemas e se deve procurar o serviço de saúde.

Não se deve usar curativos, faixas ou umbigueiras. Essas coisas não ajudam, e podem até prejudicar. O umbigo seca e cai entre 3 e 10 dias.

Dois problemas muito comuns nas primeiras semanas de vida são:

**Cólicas:**

para melhorar a dor das cólicas fazer massagens e colocar pano morno na barriga do nenê, e conversar com ele sobre o que está fazendo: dizer que ele vai melhorar, que esse calor na barriga é bom para ele. Depois colocar de bruço no colo ou na cama.

**Assaduras:**

podem ser evitadas lavando ou passando pano molhado na bundinha do nenê logo que ele faça coco ou xixi.

Para tratar as assaduras, o melhor remédio pode ser feito em casa: goma ou polvilho misturado com um pouco de água formam a pasta d'água caseira, que deve ser usada após o banho ou a troca de fraldas.

Os familiares, a líder e outras mães da comunidade devem dar uma assistência nos primeiros dias, visitando e se oferecendo para ajudar no que for preciso.

Os familiares, a líder e outras mães da comunidade devem dar uma assistência nos primeiros dias, visitando e se oferecendo para ajudar no que for preciso.

É nos primeiros 10 dias que as crianças mais ficam doentes e morrem. A mãe precisa ter apoio todos os dias. Este apoio vale uma vida.

A presença do pai, de familiares ou da líder da Pastoral da Criança ao lado da mãe, logo após o nascimento de um filho e nos seus primeiros dias de vida, é abençoada.

O seu apoio, principalmente no primeiro mês de vida do nenê, é importante e fortalece a solidariedade cristã.

"Quem recebe em meu nome uma CRIANÇA, está me recebendo", disse Jesus. Mt. 18,5.

**Aleitamento Materno**

"Feliz o ventre que te trouxe e os seios que te amamentaram". Lc. 11,27.

O seio materno é parecido com uma árvore. Uma árvore de vida. Seu fruto dá vida para as crianças. Vida plena.

"A árvore boa dá bons frutos". Mt. 1,30.

A natureza sabe o que faz. Cada animal produz o melhor alimento para suas crias. Por que será que o homem quer ir contra a sabedoria da natureza?

Será que isto é natural?

Qual a vantagem de dar de mamar?

As crianças têm mais saúde com o leite de peito ou com mamadeira?

Aí está um bom motivo para discussão com as mães da comunidade.

A amamentação não é só uma maneira natural, cômoda, segura de alimentar o nenê, mas é também, uma oportunidade de aumentar a ligação entre a mãe e o filho. Cada vez que o nenê mama, ele e a mãe vão se conhecendo mais, se gostando mais.

O contato com o corpo da mãe, que gosta de amamentar, transmite amor, carinho e confiança para o nenê.

Todo nenê tem o direito de mamar!

Quais são as vantagens do leite de peito?

É um leite feito por gente para gente, assim como o da vaca é feito para o bezerro.

Não dá indigestão.

Protege contra muitas doenças, aumentando as defesas da criança.

O leite materno tem substâncias que ajudam a criança a ficar mais inteligente.

A força que a criança faz ao mamar é um exercício que ajuda a formar sua boca e a criança vai falar melhor. Esse exercício de mamar e o contato com o seio da mãe fazem massagem nos dois lados da cabecinha do nenê, fortalecendo seus nervos da cabeça.

Além dessas maravilhas, o leite materno é a primeira escola do amor, da fraternidade.

Nunca precisa coar, ferver, esfriar e provar - já vem pronto para usar.

Não carece de panela ou mamadeira.

É de graça. Feito pela graça de Des.

O leite da mãe é o melhor alimento para seu filho.

Se a mãe se prepara, a amamentação vai ser mais fácil.

O leite materno é um alimento tão completo que até 4 a 6 meses de idade não é preciso dar outra alimentação para a criança - nem mesmo chá e água.

O aleitamento materno exclusivo - dar só o peito - é uma necessidade. Dando só o peito a criança tem menos chances de adoecer e morrer de diarreia e de outras doenças.

É bom para a criança continuar mamando no peito até 2 anos de idade, ou mais.

Na gravidez, todo o corpo da mulher se modifica.

As primeiras mudanças ocorrem nos seios. Você pode notar que antes da barriga aparecer, os seios já cresceram. A mulher sente que seus seios estão maiores, mais pesados, até a cor dos mamilos muda. Já nessa época, pode existir produção de leite.

Está na hora de começar o preparo para o aleitamento materno.

A criança nasce doidinha para mamar, só que às vezes, algumas mães têm o bico do peito plano. Aí, mesmo que o nenê queira, ele pode ter dificuldades para mamar.

Existem uns exercícios para preparar o bico do peito e deixá-lo bem no ponto para alimentar o nenê.

As mães que têm o bico do peito plano, devem fazer assim:

com as mãos bem lavadas, usando os dois polegares, puxar a pele em volta do bico para os lados e, depois, para cima e para baixo. As figuras mostram como fazer.

Quanto mais exercícios forem feitos durante toda a gravidez melhor o resultado. Qualquer que seja o tipo de bico do peito, é bom fazer este exercício.

Primeiro, lavar bem as mãos. Aí, então é só puxar o bico de cada peito, torcendo um pouquinho para o lado. É como se o nenê estivesse puxando o bico do peito na mamada. Fazendo isso 2 ou 3 vezes por dia, com 20 a 30 puxadas de cada vez, a mulher estará reforçando o bico dos seios e prevenindo rachaduras. Durante o banho, esfregar o mamilo com a toalha ajuda a formar um bico bom para a

criança e resistente à rachaduras. Enquanto faz o exercício, a mãe aproveita para conversar com o nenê, que ainda está na barriga mas já entende. Ela pode falar e cantar para ele, dizer que já gosta muito dele.

Cinco a dez minutos de banho de sol, no peito da mãe, todas as manhãs, antes e depois da criança nascer, evitam rachaduras e abcessos de mama. Não é difícil encontrar um lugar em casa onde, de manhã, a gestante possa ficar ao sol, sem ser vista pela vizinhança.

Depois de tanta espera e de tanto preparo a criança nasceu!

O dom da vida, milagre de Deus, se realizou.

Quando a mãe deve começar a amamentar?

Logo que a criança nascer.

Por quê?

nenê precisa do calor e do carinho da mãe. Além disso, o nenê mamando acelera a descida da placenta, a mulher perde menos sangue e o útero volta logo ao seu tamanho normal. O leite desce melhor e mais cedo.

Por outro lado o leite do primeiro e do segundo dia, o colostro, é o leite mais forte e é importante para proteger a criança de várias doenças. Vale ouro para a saúde da criança.

Tem gente que não deixa a criança mamar o colostro. O que você acha disso?

Muitas mães, principalmente as do primeiro filho, têm dúvidas e dificuldades em cuidar do seu nenê. Por isso é importante que a líder e os familiares estejam sempre ao lado das gestantes e das mulheres que tiveram filhos para orientar e ajudá-las.

Em cada dia, nos dez primeiros dias de vida do nenê, o apoio do pai, da avó e dos familiares, bem como dos líderes da Pastoral da Criança é da maior importância. Tranqüilizar pais e mães, tornando-os confiantes e seguros vai ajudá-los a criar crianças num ambiente de saúde e amor.

Na primeira semana do nascimento, é grande a produção de leite e, às vezes, a criança não consegue mamar muito. O resultado é que o peito pode ficar empedrado, a mulher sente dor, pode até dar febre e, como os peitos estão muito cheios de leite, a criança não consegue pegar o bico do peito.  
que se pode fazer?

Coloque compressas mornas. Pode ser uma toalha molhada com água morna. Cuidado para não ser quente demais. Faça massagens leves no seio, procurando tirar o leite. É importante secar bem o peito, porque a umidade facilita as rachaduras.

Se alguma criança da vizinhança estiver mamando, peça que ela venha mamar um pouco, até diminuir o excesso de leite.

Nenê não pode ter hora para mamar.

Devemos deixar a criança mamar o tempo que ela quiser, enquanto estiver sugando com vontade. Procure fazer com que ele mame bem em um seio para só depois mamar no outro. Na próxima mamada é bom começar com o seio que foi dado por último.

Na hora de tirar o nenê do peito, para não machucar o bico, coloque o dedo mindinho na boca na criança, que ela larga o peito.

E a mãe como fica com o nenê mamando toda hora?

Nos primeiros dias ela fica mesmo é por conta do nenê.

O pai e outras pessoas da família devem ajudar a mãe para ela ter calma, poder dar atenção ao nenê e descansar da lida do dia. Aos poucos o nenê vai mamando com intervalos maiores e as coisas vão se acomodando.

A mulher que está amamentando precisa se alimentar o melhor possível, como foi necessário na

gravidez.

Comer mais vezes e o melhor alimento. Sempre lembrar das alternativas alimentares.

Beber muita água. Se receber doação de leite, não dar para o nenê. Use esse leite para as crianças maiores. Para o nenê o melhor leite é o fabricado no peito da mãe.

É importante comer o que gosta e experimentar novos alimentos que possam ajudar na produção de leite para a criança.

Uma dica boa para aumentar o leite materno: torrar um copo de fubá e acrescentar um copo de farelo de arroz ou de trigo peneirado e torrado.

Colocar uma colher desta mistura num copo de líquido (água, leite, suco, sopa, etc), e a mãe tomar antes de cada mamada.

A higiene dos seios é a mais simples. Basta água limpa, não precisa de sabão ou sabonete. Nunca passe álcool ou pomadas no seio. Se o nenê estiver com sapinho, prepare um copo de água fervida e uma pitada de bicarbonato de sódio. Com um pedaço de algodão, limpe a boca do nenê, antes de cada mamada.

Um dos problemas mais comuns e que faz um grande número de mulheres parar o aleitamento materno, é a inflamação do seio, que se chama mastite.

Como reconhecer a mastite?

A mulher sente-se doente, com dor no corpo, febre e calafrios.

O seio está empedrado, vermelho, quente e dolorido. Pode sair pus.

Qual a causa da mastite? Geralmente deixar o peito ficar muito cheio, empedrado, ou rachaduras não cuidadas. O que fazer?

Não parar de dar o peito, pelo contrário, dar mais vezes o peito inflamado.

Colocar compressas mornas, várias vezes por dia.

Procurar um posto de saúde.

É raro, em mães que preparam bem os seios para a amamentação acontecer o problema de rachaduras. Mas, se elas aparecerem, o que fazer?

Colocar a criança primeiro no seio que está menos doído.

Dar mais vezes o peito, mas sem que as mamadas demorem muito.

Esvaziar os seios com massagens.

Colocar compressas mornas.

Depois da mamada, deixar os bicos secarem durante algum tempo antes de se vestir.

Sempre que puder, dar banho de sol nos seios por 5 a 10 minutos cada dia.

Meu leite está acabando.

A gente, de vez em quando, ouve dizer isso. Será que o leite acaba tão fácil assim? O que a gente sabe é que quanto mais se dá o peito, mais leite se tem. farelo de arroz ou de trigo aumento muito o leite da mãe. Se a mãe trabalha fora, é bom dar o peito antes de sair para o trabalho, quando chegar e à noite. No serviço, tire o leite e guarde numa vasilha bem limpa. Esse leite serve até o outro dia. Não precisa nem guardar na geladeira..

Quando for dar para a criança não use mamadeira, dê com copo e colherinha. Não guarde o que sobrar no copo, jogue fora, porque o resto pode fazer mal.

É muito importante a força viva do leite de peito!

Até quando amamentar só no peito?

A curva do peso do Cartão da Criança do Ministério da Saúde é que responde.

Se só com o peito a criança vai indo bem, ganhando peso todo o mês, tudo vai bem e o leite é o suficiente.

Se a criança chora, logo depois de mamar, ela pode estar precisando mamar mais tempo e mais vezes.

Depois dos seis meses é hora de outros alimentos complementarem o leite de peito.

vezes, a partir dos 4 meses, é necessário complementar com outros alimentos, se o peso do Cartão da Criança indicar. Quanto mais tempo, se possível até 2 anos ou mais, é bom continuar dando de mamar no peito.

Cuidado com mamadeiras e leite de lata, os dois juntos já mataram muita criança.

água, chá e suco podem ser dados a partir de 4 a 6 meses, com uma colher pequena ou copo, não se deve usar mamadeira ou chuquinha.

Além de transmitir doenças, a mamadeira deixa a criança com preguiça de mamar na mãe. A maioria das crianças quando começam na mamadeira largam o peito. Que prejuízo para o seu desenvolvimento! Não convém arriscar.

Mais ou menos aos 6 meses, a criança precisa começar a comer também uma comidinha.

Mas continue dando peito.

Começar com alimentos amassados é uma boa idéia, variando os alimentos.

Sempre ter muito cuidado com a higiene ao preparar os alimentos.

Ao preparar a comidinha do nenê enriqueça sempre com farelos de arroz ou de trigo, legumes e folhas verdes escuras.

Experimente as frutas e os alimentos mais comuns que existem na temporada e na região.

Use sempre alimentos preparados no mesmo dia.

Nunca é bom mudar a comida da criança de uma vez, vá colocando um alimento novo por vez.

Fique sempre de olho no Cartão da Criança para ver se a criança está ganhando peso.

Nunca use mamadeira!

Algumas coisas prejudicam as crianças que estão mamando:

o cigarro e o álcool;

certas pílulas anticoncepcionais;

alguns remédios;

É sempre bom evitar coisas que fazem mal à criança.

As crianças que nascem antes do tempo ou aquelas com peso abaixo de 2.500 gramas, precisam mais ainda do leite materno e do aconchego da mãe.

Algumas delas, no começo, não conseguem chupar o peito com força suficiente. O que fazer então?

Procure tirar o leite com ajuda de um copo, espremendo o peito com as mãos. Dê leite para a criança com uma colher pequena ou conta gota.

Coloque sempre a criança para mamar um pouco no peito. Isso estimula a produção de leite e, pouco a pouco, o nenê vai conseguindo mamar direitinho.

O exercício de mamar no peito, o aconchego, os carinhos que a mãe deve fazer no corpo do bebê enquanto ele mama, fazem muito bem ao desenvolvimento da criança.

"Quem precisa de leite, ainda é criança e não tem experiência do que está certo ou errado". Hb. 5,13.

Acompanhando o desenvolvimento

"Não basta que as crianças tenham vida. É preciso que tenham vida em abundância". (Cr.Jo 10,10)

Ciranda, cirandinha,  
vamos todos cirandar,  
vamos dar a meia-volta,  
volta e meia vamos dar...

Nossas crianças!

Tão iguais e tão diferentes umas das outras.

Elas estão em nossa vida: brincando, cantando, falando, rezando, rindo, chorando, comendo, mexendo, inventando, descobrindo.

Diferente do adulto, elas são o presente! É delas que depende o futuro de nossas famílias e do Brasil.

Ser criança é ser gente, pessoa, cidadão!

Aqui estão duas crianças da mesma idade.

Mas elas são diferentes.

Qual a diferença entre elas?

O que pode ter causado essa diferença?

Será que a diferença é só no tamanho, no peso?

O que podemos fazer para que toda a criança se desenvolva bem?

Alimento, Amor, Atenção.

Toda criança precisa receber isso.

É nas atividades que os pais e as crianças fazem juntos todos os dias: na hora de comer, do banho, de vestir, de dormir, de passear, que os pais, avós, irmãos vão cuidando, ensinando e também aprendendo com suas crianças, vão fazendo a

Educação Essencial

Fazer Educação Essencial é:

Conversar muito com a criança desde nenê.

Acariciar, abraçar, beijar, elogiar a criança.

Brincar com a criança e deixar a criança brincar muito como outras crianças.

Deixar a criança experimentar, inventar, descobrir.

E que mais podemos fazer de Educação Essencial?

Então, para fazer Educação Essencial precisamos saber.

Criança não é boneco, ela pensa, fala e sente.

Criança aprende e se desenvolve imitando, fazendo, falando e experimentando coisas.

Criança que é animada pelo adulto ou por outras crianças a fazer coisas que ainda não faz sozinha, aprende mais depressa.

Vendo e fazendo a criança aprende, mostrando e animando o adulto ensina.

A história da vida de uma criança começa na barriga da mãe.

Ela vai nascer, crescer, aumentar de peso, vai aprendendo muitas coisas, sentar, andar, falar, desenhar, ler, escrever, como, em geral, fazem todas as crianças.

Quando ela recebe alimentação, amor, atenção, ela vai se desenvolvendo bem.

Mas a história da maioria das crianças brasileiras não tem sido assim.

As dificuldades da vida hoje em dia são grande. E a maior parte das famílias passa por muita dificuldade.

É falta de terra para plantar.

É falta de emprego para quem vive nas cidades.

E para quem trabalha, o ganho é muito pouco para viver. Tem muita injustiça. Sofrem os adultos.

Sofrem ainda mais as crianças.

Crianças têm direitos, está na Constituição Brasileira.

que a Pastoral da Criança e as famílias podem fazer para ajudar a mudar essa história? que podemos fazer para garantir o melhor desenvolvimento de nossas crianças?

Pode-se fazer muito, junto com as famílias das crianças.

Nos encontros que se fazem com as famílias na hora de pensar as crianças, em qualquer conversa, dá para ir vendo e ajudando o desenvolvimento da criança.

Mas, o que é desenvolvimento de uma pessoa?

Desenvolvimento são mudanças que acontecem na pessoa por tudo que ela aprende, faz e recebe no lugar onde vive.

Na criança as mudanças são mais rápidas, mas a pessoa muda e se desenvolve na vida.

Nós, adultos, estamos nos desenvolvendo, estamos aprendendo e mudando sempre, não é assim?

Nas crianças, a gente vê bem essas mudanças.

A criança aumenta de tamanho, de peso. A gente vê que ela está crescendo.

A criança muda também o modo de fazer suas atividades. A gente também vê isso.

Ela primeiro senta, para depois ficar de pé e andar.

Ela primeiro, só chora e faz sons com a boca, depois fala palavras à sua maneira, depois ouvindo e falando com outras pessoas, vai aprendendo a falar como todo mundo.

Crescer, aprender e fazer coisas novas, diferentes, é desenvolvimento.

Mas como fazer para ver e ajudar no desenvolvimento das crianças? Como saber se a criança tem um bom desenvolvimento ou não?

Para acompanhar o desenvolvimento físico, isto é, o crescimento, a forma mais simples, é pensar as crianças.

Para acompanhar o desenvolvimento psíquico, isto é, como a criança muda o modo de fazer suas atividades, a forma mais simples, é observar certas atividades da criança.

É importante que tudo seja anotado no Cartão da Criança.

Vamos começar vendo como acompanhar o crescimento?

O Peso de uma criança é um retrato de sua saúde. Qualquer criança com saúde e bem alimentada, se ficar doente, perde logo peso. É ou não é?

O Cartão da Criança que você vê aí acima pode ajudar a gente a entender esta verdade.

Vamos aprender a trabalhar com ele.

Antes de começar a aprender a trabalhar com o Cartão da Criança, você precisa acreditar nele como uma ferramenta importante no seu trabalho.

Veja como é o cartão de uma criança desnutrida, que piora ainda mais, quando tem diarreia.

Em primeiro lugar, você vai precisar de uma balança.

Cada balança serve para várias líderes ou famílias que moram perto umas das outras.

Essa balança do retrato é simples de trabalhar.

Cada grupo de líderes ou famílias pode fazer sua sacola de pano para pesar as crianças.

No dia de pesar as crianças, os líderes escolhem um lugar que seja perto da casa de todas as crianças. Na varanda, até mesmo na sala, penduram a balança. Escolhem um bom suporte, que não quebre ou caia quando começar a pesar as crianças.

É importante que todos participem na escolha do local e ajudem a preparar tudo.

O dia do peso é o dia da CELEBRAÇÃO da VIDA. Tudo deve ser bem planejado.

Quem recebe as mães e ajuda a tirar a roupa, quem pesa, quem anota o peso e descobre se a criança não está bem de peso.

O que mais vão fazer para animar esse grande dia? Um mingau de farelo? Um suco, um bolo? Quais as pessoas que vão se encarregar disso tudo?

A alegria, a organização, a solidariedade entre todos garante o sucesso desse grande dia, que se repete todo mês.

Depois de instalada, é preciso regular a balança.

Com o suporte de pano pendurado, coloque o peso na posição zero (1). O fiel (2) deve ficar bem no meio. Se o fiel não estiver no meio, afrouxe o parafuso do contrapeso (3) e mude sua posição até o fiel ficar na posição certa.

Depois de regulada a balança, é só começar a pesar as crianças. Com a ajuda da mãe ou do pai, coloque a criança na sacola de pano. Se for criança de colo, ela fica deitada, se for maior, fica sentada com as duas pernas saindo pelos buracos. É bom fazer tudo isso com muita calma. Se houver muita confusão, mães e filhos vão ficar nervosos e assustados. Todos devem ser atendidos com muita atenção e respeito.

Aprenda a ler o peso. Leia sempre nesta posição marcada pela seta.

Qual o peso que marca no retrato?

Quatro quilos e meio.

Mas, e agora? O que é que vamos fazer com o peso? Só dizer para a mãe?

Como é que ela vai saber se isso é bom ou ruim?

Se a criança vai bem ou precisa de cuidados especiais?

O peso deve ser anotado no Cartão da Criança, que fica com a mãe.

Não esqueça de anotar o peso no Caderno do Líder, naquela página com o nome da criança.

Mas o que quer dizes esse peso?

Vamos olhar o Cartão da Criança.

Essas duas linhas indicadas pelas setas, servem para mostrar que a criança que ganha peso dentro dessa faixa, vai indo bem.

Mas não é só isso.

Se de um mês para o outro a criança não ganha peso, mesmo que dentro da faixa, quer dizer que deve estar havendo algum problema com ela.

A gente explica melhor daqui a pouco.

É preciso colocar o peso no lugar certo do Cartão da Criança. E onde é esse lugar?

Primeiro, saiba que existe um peso considerado bom para cada idade.

Então, é preciso colocar o peso no lugar que corresponda à idade da criança, naquele mês da pesagem.

É assim: Maria Rita nasceu em julho de 1991, com 2.900 gramas. Maria Rita tem 3 meses e pesa 6 kg. No primeiro quadrinho dos meses de julho, que foi o mês em que ela nasceu e marque o peso ao nascer. Depois vá escrevendo o nome dos meses um atrás do outro, até chegar no mês outubro. Veja o desenho que explica.

Agora Maria Rita está com 6 meses. Ela pesou 7.500 gramas. Veja bem onde a gente marcou peso, foi na linha que escreve para a idade de 6 meses, a idade de Maria Rita neste mês.

No mês que vem a gente vai colocar fevereiro e marca o peso dela para a idade de 7 meses

O Cartão da Criança não serve só para a marcação de peso. Coloque nele também quando a criança deixar de mamar no peito, quando tiver diarreia, pneumonia, sarampo.

Isto vai servir para que a mãe compreenda como a desnutrição e estas doenças estão ligadas-quanto mais a criança adocece, mais fica desnutrida, quanto mais desnutrida, mais adocece - pode até causar a morte.

**BOM**

**PERIGO**

**GRANDE PERIGO**

Tão importante quanto pesar é discutir os resultados de pesagem com cada mãe e com todo o grupo.

De que adianta saber que uma criança está desnutrida se não buscamos soluções para as causas dessa desnutrição?

O flanelógrafo é um meio que ajuda a entender as causas e conseqüências da desnutrição.

Para trabalhar com o flanelógrafo em nossas reuniões, copie nele as informações de um Cartão da Criança, escolhidos entre aqueles que apresentam algum problema. Sem dizer quem é a criança, faça a discussão com a participação de todos.

Muito cuidado na hora de falar sobre o problema da criança, algumas mães podem ficar envergonhadas ou aborrecidas ao colocarmos para o grupo os problemas que seu filho está passando.

É bom falar com a mãe a sós, não na frente dos outros, quando se trata de problemas.

Veja as curvas de peso do Jocimar e do Raimundo.

Qual está se desenvolvendo melhor?

É o Raimundo, pois embora desnutrido, está sempre ganhando peso. Já o Jocimar, embora nutrido, está caminhando rapidinho para a desnutrição.

A gente vai encontrar crianças desnutridas em vários graus. Pouco desnutridas e muito desnutridas. Toda desnutrição é séria. As crianças desnutridas tem menos defesas contra as doenças, assim elas

podem morrer de uma doença como o sarampo. Se não morrer de sarampo, logo depois do sarampo, logo depois do sarampo ir embora, pode pegar pneumonia. Os desnutridos podem ter um tipo de diarreia provocada pela própria desnutrição, que às vezes chega a durar o tempo que a criança estiver desnutrida.

Existem dois tipos de desnutrição grave:

Na desnutrição seca, a criança está assim: chora muito, fica irritada com tudo e tem muita fome. Come quantos pratos de comida você der para ela. Algumas pessoas acham que a criança fica com cara de velho.

Na desnutrição cheia, a criança fica largada, não ri, chora uma chorinho miúdo; tem cabelos secos, quebradiços e mais claros, a pele cheia de manchas e a carinha cheia.

Aparece inchaço nas pernas e pés. Tem mãe que acha que a criança está "cheinha".

Há muitas crianças desnutridas em nossa comunidade e nem as mães sabem que elas estão desnutridas. Como as mães não sabem não tomam nenhuma providência.

Aí a ação da líder da Pastoral da Criança e da família é muito importante.

Não é só descobrir quem está desnutrido, e mais importante ainda discutir as causas e as soluções.

O trabalho de solidariedade que a comunidade leva adiante para salvar a vida das crianças desnutridas é abençoado. Com os recursos de cada um, todos se juntam e procuram ajudar.

A mãe que está amamentando, pode ajudar adotando esse filho-de-leite que está precisando tanto!

Um dá um pouco de feijão, outro uma punhada de arroz ou de fubá, pouco a pouco, salva-se uma vida.

O uso de farelo de trigo ou de arroz, pó de folhas, sementes e cascas de ovo moída são coisas fortes, simples e baratas para melhorar a alimentação.

Lembre-se que a comunidade junta, em multirão, pode encontrar soluções para muitos de seus problemas.

Desenvolver-se é crescer, aprender e fazer coisas novas, diferentes.

Sua filha deve começar a mamar logo após o nascimento. Até 4 a 6 meses, o leite do peito é o único alimento necessário.

2 meses: Responde ao sorriso com um sorriso.

Idade.....

A amamentação protege o bebê e ajuda a desenvolver sua inteligência.

Coloque sua filha em diferentes posições.

Mostre objetos coloridos a ela. Leve-a ao Serviço de Saúde para o acompanhamento e vacinação.

4 meses: De bruços, levanta a cabeça e ombros.

Idade.....

Continue amamentando.

Em 4 e 6 meses comece a dar-lhe outros alimentos.

Gosta de colocar as mãos em tudo o que pega na boca. Seus brinquedos devem estar limpos.

Coloque sua filha em lugares variados, mas atenção porque ela começa a rolar, e pode cair.

6 meses: Vira sem errar para o lado do barulho.

Idade.....

Sua filha precisa comer 2 refeições de sal, mas ainda precisa mamar.

Converse com ela, repetindo os sons que ela faz.

coloque-a no chão para se movimentar melhor.

Olha e pega tudo: cuidado com coisas pequenas para não engasgar.

9 meses: Arrasta-se ou engatinha.

Idade.....

Brinque com sua filha de fazer caretas, bater palminhas: mostre alegria com o que ela for aprendendo.

Converse com ela. Ensina-lhe o nome das coisas e pessoas.

É muita curiosa, não deixe ao seu alcance: remédios, inseticidas, coisas perigosas.

Cada criança tem um jeito próprio de desenvolver-se.

1 ano: Fala duas palavras.

Idade.....

Sua filha já come a comida da casa mas precisa comer mais vezes que um adulto.

Ela brinca de bater, encaixar e empilhar objetos.

Vai aprendendo o nome das partes do corpo.

a vacinação está em dia?

1 ano e 6 meses: Anda sozinho.

Idade:.....

Criança gosta de brincar com água.

Ajude-a a lavar as mãos e a escovar os dentes.

Deixe que use a colher e o copo.

Comece aos poucos a tirar a fralda e ensine sua filha a usar o peniquinho, com paciência.

2 anos: Empilha 5 coisas.

Idade.....

Sua filha gosta de brincar com coisas variadas e com outras crianças.

Já tem vontade própria, fala muito a palavra não.

Sobe e mexe em tudo: cuidado com o fogo e cabos de panelas

2 anos e 6 meses: Fala frases curtas.

Idade:.....

Gosta de cantar, batucar, imitar pessoas, animais, carros e brincar de "casinha".

Ensine sua filha a dizer seu próprio nome.

Converse sempre com ela.

Aprende muito pela imitação: o exemplo dos adultos é muito importante.

Cuidado com acidentes no trânsito.

3 anos: Desenhe bolinhas.

Idade:.....

Criança precisa de outras crianças e de espaço para brincar, correr e pular.

Ajuda a vestir-se e a calçar os sapatos

Pode aprender a contar e a conhecer cores.

Gosta de rabiscar.

4 anos: Conta ou inventa pequenas histórias.

Idade.....

Gosta de ouvir histórias, aprender canções, ver livros e revistas.

Tem atração pelo fogo. Cuidado!

Ensine sua filha a ser organizada, a cuidar de si e do lugar onde vive.

Ajude-a, para que ela aprenda melhor.

Mas não é só cuidando da saúde, da alimentação, acompanhando o peso da criança, que vamos garantir que ela tenha um bom desenvolvimento.

É preciso mais que isso!

Vamos ver agora como acompanhar o desenvolvimento psíquico da criança?

No Cartão da Criança também estão colocadas atividades que a criança faz em cada idade, para podermos ver se ela está se desenvolvendo bem.

Vamos ver como poderemos acompanhar o desenvolvimento das crianças.

Para acompanhar e ajudar no desenvolvimento da criança é preciso:

Saber como a criança é em cada idade.

Ver se a criança faz o que é esperado para a sua idade.

Incentivar os pais para assumirem a Educação Essencial de seus filhos.

A líder, os pais, avós e irmãos vão acompanhar o desenvolvimento da criança, vendo e anotando o que ela faz em cada idade.

Para isso usam o Guia da Família e o Cartão da Criança.

Como é a criança do nascimento aos 4 meses?

É muito agarrada com a mãe ou com a pessoa que cuida dela.

Faz sons com a boca.

Chora de jeitos diferentes para se comunicar.

Olha bem para as pessoas em frente e perto dela e olha cada vez melhor as pessoas e as coisas ao seu redor.

Vira a cabeça para procurar os barulhos.

De barriga para baixo, levanta cada vez melhor a cabeça, de barriga pra cima com as pernas e braços dobrados.

Dorme muito e não tem hora certa para mamar.

E a criança que você está acompanhando, faz o que é esperado para sua idade?

1/2 meses

Responde ao sorriso com outro sorriso

3/4 meses      Apoiada nas mãos, levanta cabeça e ombros

Atividades de educação essencial para orientar os pais

Fale e cante para a criança, ela gosta muito disso.

Dê brinquedos ou coisas limpas e seguras para a criança pegar, pois ela gosta de botar tudo na boca. Aproveite o banho e a troca de roupa para fazer massagens e carinhos no corpo da criança, para movimentar seus braços e pernas. mas cuidado com o ar frio e as correntes de ar.

Movimente e pendure perto dela coisas coloridas.

Coloque roupas ou agasalhos que não tirem os movimentos da criança, ela precisa mexer braços e pernas. Mude sempre o jeito de deitar a criança na cama: de barriga para baixo, de lado.

Ela também gosta de ser carregada no colo.

Não esqueça do banho de sol todo dia.

A amamentação protege, dá alimento e amor para a criança. Na hora de mamar, ela gosta de sentir a pele e o carinho da mãe.

E que outras atividades podem fazer?

Como é a criança de 5 a 8 meses?

Já conhece as pessoas de sua família. Olha diferente ou chora para pessoas que não conhece.

Imita sons, caretas e gestos.

Aponta as coisas que quer. Grita para chamar atenção.

É curiosa: olha, pega, morde as coisas. Bate uma coisa contra outra. Usa as duas mãos.

Procura e olha para o lugar de onde vem o barulho.

Dorme grandes sonecas durante o dia.

Continua mamando no peito; entre 4 e 6 meses já começa a comer outros alimentos.

E a criança que você está acompanhando, faz o que é esperado para sua idade?

5/6 meses      Vira a cabeça para o lado do barulho.

7/8 meses

Arrasta-se ou engatinha

Atividades de educação essencial para orientar os pais

A criança precisa tomar sol e ver coisas diferentes. Ande com ela pela casa, pelo quintal e vá falando sobre o que estão vendo.

Brinque com a criança de fazer caretas, sons com a boca e gestos para ela imitar. Brinque de esconder o rosto e as coisas que estão à vista dela.

Dê sempre coisas limpas e seguras para ela brincar. Ela precisa mexer e movimentar as coisas para conhecê-las. Cuidado com as coisas pequenas que ela pode engolir.

Arranje espaço, lugar seguro, para a criança poder se virar, arrastar, engatinhar.

Aproveite o banho e a troca de roupa para conversar, brincar de rolar, de pedalar com as pernas da criança, de bater palminhas.

Procure variar suas papinhas e sopinhas. A criança vai gostar de conhecer sabores diferentes.

E que outras atividades podem fazer?

Como é a criança de 9 a 12 meses?

Ainda é muito agarrada com a mãe ou com quem cuida dela.

Gosta de olhar e brincar com outras crianças.

Repete e fala algumas palavras do seu jeito, para pedir e dizer o nome das coisas. Mas ainda usa gestos para isso.

É mais curiosa ainda: mexe em tudo, joga as coisas para saber o que acontece, afasta uma coisa para

pegar outra.

Fica em pé e anda apoiada.

Continua mamando, já come comida de sal duas vezes por dia, pode ter alguns dentes.

E a criança, que você está acompanhando, faz o que é esperado para sua idade?

9/10 meses Comunica-se com gestos: dá adeus, bate palminhas.

11/12 meses

Fala pelo menos 2 palavras como: mamãe, papai, bola, água.

Atividades de educação essencial para orientar os pais

Chame a criança pelo nome; converse, repita o que ela fala. A criança escuta, olha, imita o que vê e ouve.

Ensine para ela o nome das pessoas e das coisas novas e dê atenção para a sua curiosidade.

Faça brincadeiras de esconde-esconde, de puxar as coisas amarradas com cordão, de coloca a criança em frente ao espelho.

Ajude a criança a dar seus primeiros passos.

Ela já passeia pela casa toda, por isso é preciso muito cuidado com o lugar onde ficam querosene, veneno, faca, tesoura; com fogão, lamparina, tomadas.

Deixe ela ir comendo com a mão: pão, frutas e outras coisas.

É importante dar banho e vestir roupas limpas na criança, a higiene faz parte da saúde.

E que outras atividades podem fazer?

Como é a criança de 1 ano a 1 ano e 6 meses?

13 a 18 meses

Compreende o que falam pra ela, já entende ordens como: "vem cá", "pegue a bola". Mas ainda fala poucas palavras e usa gestos. Já diz não com a cabeça ou falando.

Imita sons de coisas e animais como: carro, cachorro, boi.

Balança o corpo ao ouvir música.

Continua curiosa, usa melhor as mãos: bota e tira as coisas uma de dentro da outra e pega coisas pequenas com dois dedos.

Ainda dorme de dia.

Já quer comer como gente grande. Precisa comer muitas vezes ao dia, pois seu estômago é pequeno.

Continua mamando no peito.

E a criança que você está acompanhando, faz o que é esperada para sua idade?

13/14/15 meses ou 1 ano e 1 mês a 1 ano e 3 meses

Bota e tira coisas uma de dentro da outra.

16/17/18 meses ou 1 ano e 4 meses a 1 ano e 6 meses

Anda sozinha

Atividades de educação essencial para orientar os pais

Converse e vá ensinando à criança, as coisas de todo o dia: o nome das pessoas, das

comidas, das roupas, dos móveis, dos animais, dos seus brinquedos.

Mostre carinho beijando, abraçando a criança.

Console-o quando ela chorar ou ficar triste.

Bater na criança não acaba com birra e ciúme, tente interessar a criança noutra coisa.

Coloque músicas, cante para ela, dê coisas para ela tocar como: tamborzinho de lata, flauta de bambú.

Dê coisas diferentes para a criança brincar: bolas, caixas, latas, coisas para puxar.

Passeie com ela: pela rua onde moram, na feira no mercado, na casa dos amigos, dos parentes.

Deixe ela ir comendo sozinha com colher.

E que outras atividades podem fazer?

Como é a criança de 1 ano e 7 meses a 2 anos?

19 a 24 meses

Aprende muito imitando e experimentando as coisas.

Fala várias palavras, pequenas frases. Já sabe seu nome.

Tem vontade própria, fala muito - não faz coisas sozinhas e pede ajuda quando não sabe : abre tampa de rosca, pega no lápis ou pauzinho para rabiscar, tira algumas roupas e sapatos

Sobe e desce escada em pé, e pula com 2 pés.

E a criança que você está acompanhando, faz o que é esperado para sua idade?

19/20/21 meses ou 1ano e 7 meses a 1ano e nove meses

Empilha 3 coisas

22/23/24 meses ou 1ano e 10 meses a 2 anos

Mostra apontando: cabeça, boca, barriga, mão, pé

Atividades de educação essencial para orientar os pais

Continue sempre conversando, explicando e mostrando as coisas da casa, do quintal, da rua, para a criança.

Coloque seus brinquedos sempre no mesmo lugar. Ensine a ela pegar e guardar.

Mostre e diga o que ela pode fazer. Não fale nunca - não, senão a criança vai falar também.

Faça brinquedos para ela: bola e boneca de pano, de papel; carrinho de caixa ou lata.

Deixe a criança brincar com água, areia e terra. Ela gosta muito disso.

Não brigue quando ela fizer coc" ou xixi na roupa, pois ela ainda está aprendendo.

Deixe a criança fazer sozinha o que já sabe e ajude a aprender mais coisas. Mostre que fica contente com o que ela está aprendendo.

E que outras atividades podem fazer?

Como é a criança de 2 anos e 1 mês a 3 anos?

25 a 36 meses

Sabe seu nome, o dos pais, irmãos e amigos. Descobre que cada coisa tem um nome e pergunta o nome de tudo.

Esta ficando independente e custa a obedecer.

Faz grandes rabiscos no papel, no chão ou na parede.  
Nota diferença entre as coisas grandes ou pequenas, duras ou moles, de cor diferente.  
Imita e inventa brincadeiras de casinha, carrinho e bichinhos.  
Sabe das corridinhas, pular coisas baixas, chutar bola.  
Come sozinha, já pode ter todos os dentes.  
Pede para fazer coco e xixi.

E a criança que você está acompanhando, faz o que é esperado para sua idade?

25/26/27/28/29/30 meses ou 2 anos e 1 mês a 2 anos e 6 meses  
Empilha 5 coisas

31/32/33/34/35/36 meses ou 2 anos e 7 meses a 3 anos.  
Fala frases pequenas: "Quero brincar de boneca".

Atividades de educação essencial para orientar os pais

A criança quer mostrar que já sabe fazer muitas coisas, é preciso muita paciência com ela.  
Converse com ela sobre seus sentimentos: se está alegre, triste, zangada. Ela precisa ir entendendo o que sente.

Mostre para a criança fotos e desenhos de revistas e livros, conversando com ela.

Ensine a ela as diferenças entre doce ou salgado, curto ou comprido, redondo ou quadrado e também as cores.

Fale com a criança o que vocês fazem de dia, de noite, assim ela vai aprendendo o que é o tempo.

Brinque com ela de rolar o corpo, andar sobre uma linha, pular coisas baixas, imitar bichos e carros.

Ensine a criança a lavar as mãos, escovar os dentes.

E que outras atividades podem fazer?

Como é a criança de 3 anos e 1 mês a 4 anos?

37 a 48 meses

Faz muitas perguntas como: Por que o cachorro late? Por que fica de noite?

fala com bonecas, bichinhos. Fala enquanto está fazendo as coisas.

Inventa histórias, que para ela são verdadeiras, vive muito o mundo da fantasia.

Brinca com outras crianças e troca os brinquedos

Faz construções com caixas, latas, pedaços de madeira: pontes, carros, casas.

Sobe e desce escadas, pula para frente, para trás, para os lados.

Sabe vestir e calçar roupas e sapatos.

E a criança que você está acompanhando, faz o que é esperada para sua idade?

37/38/39/40/41/42 meses ou de 3 anos e 1 mês a 3 anos e 6 meses  
Desenha bolinhas (formas fechadas)

43/44/45/46/47/48 meses ou de 3 anos e 7 meses a 4 anos

Separa coisas diferentes como: pedrinhas de pauzinhos

Atividades de educação essencial para orientar os pais

Converse com a criança explicando como as coisas são e para que são usadas. Responda suas perguntas, como achar melhor.

Conte histórias para ela lendo nos livros, nas revistas ou contando histórias da religião e da comunidade. Peça para ela contar e inventar histórias.

Diga o nome e o lugar das coisas da casa, peça que ela ajude na arrumação.

Arrume lápis, pedra colorida, carvão para a criança desenhar.

Procure aceitar a criança do jeito que ela é: faladora ou calada, quieta ou agitada. Ela precisa sentir que é aceita e amada.

Peça para ela ajudar a cuidar das plantas e dos animais.

Coloque músicas para ela dançar, cante com ela.

Quando passear com ela na rua, dê a mão e explique o perigo dos carros.

E que outras atividades podem fazer?

Como é a criança de 4 anos e 1 mês a 5 anos?

49 a 60 meses

Conversa sobre pessoas: como são, onde moram; sobre animais e plantas: onde ficam, como cuidar deles. Conta histórias.

Olha, aponta e fala sobre as diferenças do corpo de meninos e meninas.

Pergunta como o nenê nasce, de onde ele vem.

Saber contar coisas até 5.

Conhece algumas cores como: vermelho, azul, verde, amarelo, preto e branco.

Faz desenhos e fala sobre o que desenhou.

Diz se as coisas estão longe ou perto, em cima ou embaixo.

Pula num pé só, joga e pega bola com as duas mãos.

Ajuda a cuidar da casa, sabe se lavar e vestir sozinha.

E a criança que você está acompanhando, faz o que é esperada para sua idade?

49/50/51/52/53/54 meses ou 4 anos e 1 mês a 4 anos e 6 meses

Conta ou inventa pequenos casos ou histórias

55/56/57/58/59/60 meses ou 4 anos e 7 meses a 5 anos

Desenha coisas que parecem bonecos, sol, flores, casas

Atividades de educação essencial para orientar os pais

Converse mais ainda com a criança, fazendo perguntas a ela sobre as pessoas, as coisas que ela conhece. Fale com ela no que você acredita, como amor, amizade, religião, trabalho, estudo.

Mostre e leia para ela livros, revistas, jornais, a Bíblia, para ela ir vendo coisas escritas.

Procure dar a ela lápis, papel, tesoura, cola para ela brincar.

Vá ensinando a ela mais cores; a contar quantas coisas tem, por exemplo: 1 bola, 3 flores, 6 pintinhos.

Brinque com ela de roda, de cantar, de dançar.

Passeie com ela pela comunidade, mostrando, conversando sobre o que fazem as pessoas, com são as coisas, as ruas, as plantas, os animais, os carros.

É importante que ela vá para uma pré-escola, brincar com outras crianças e aprender mais coisas. E que outras atividades podem fazer?

Agora você já sabe como as crianças vão se desenvolvendo, vão mudando. É como se fosse um caminhar, quanto mais a criança avança na caminhada, vai ficando maior, mais forte, vai aprendendo mais e fazendo coisas mais difíceis. Apesar de cada criança ter seu tipo de desenvolver, quando uma criança demora muito a fazer o que é esperado para sua idade, você tem que ficar alerta.

E saber que são muitas as coisas que podem causar isto:

- falta de alimentação;
- pouco carinho e atenção;
- falta de conversar e ensinar coisas para ela;
- dificuldades da vida como falta de trabalho dos pais, de moradia, de escola, de serviço e de saúde.

O que podemos fazer quando isso acontece?

Se por exemplo, a Maria, que tem 3 anos e 6 meses, não faz o que é esperado para sua idade: não desenha bolinhas - formas fechadas - os pais, outras pessoas da família e você, devem dar mais atenção e carinho a ela: olhar se ela está bem alimentada, se não está doente, se brinca bastante. Os pais devem fazer mais atividades de educação essencial com ela.

Se mesmo assim, ela continua, nos meses seguintes, a não fazer o que é esperado para sua idade, é preciso perguntar, conversar com as pessoas na comunidade para tentar descobrir o que pode estar fazendo com que ela esteja assim. O que você acha que pode estar acontecendo?

Tem criança que vai ter que ser encaminhada ao serviço de saúde ou outro local onde mais pessoas possam ajudar a criança e sua família.

Tem também o caso de crianças que nascem ou vão ficando bem diferentes das outras de sua idade. Elas:

- ou não enxergam
- ou não escutam
- ou não se movimentam como as outras
- ou não falam
- ou têm uma doença grave.

Estas crianças vão precisar desde cedo de cuidados e atividades especiais.

Mas antes de tudo, precisam de amor, atenção e de fazer quase todas as atividades que toda criança gosta de fazer. Antes de mais nada, elas são crianças. A missão da Pastoral e da família é envolver a todos no respeito, no amor, no conhecimento da vida das crianças.

A criança precisa:

- Ser amamentada, exclusivamente no peito - sem chá, água - até pelo menos 4 a 6 meses, e continuar mamando, até 2 anos ou mais, sempre que possível.
- Ser vacinada e receber cuidados de saúde;
- Ter boa alimentação, viver em lugar limpo e saudável.

Brincar muito, aprender coisas novas e diferentes.  
Ter boas creches e pré - escolas para freqüentar.  
Receber amor e carinho e viver sem violência.

"O menino crescia e ficava forte, tinha muita sabedoria, era abençoado por Deus". Lc. 2,40

Incentivando a Imunização

"Da terra, o Senhor criou os remédios, e o homem de bom senso, não os despreza. (Ecl. 38,4)

É triste a gente ver uma criança morrer ou ficar cega devido ao sarampo.

Dói no coração ver um menino aleijado por causa da paralisia infantil. Será que a gente pode fazer alguma coisa para evitar essas doenças?

Para evitar algumas doenças existe um meio fácil e barato. A VACINA.

Mas o que é mesmo a vacina?

Nós vamos explicar.

Sarampo, tuberculose, crupe, coqueluche, tétano e paralisia infantil são doenças provocadas por micróbios. Micróbios são uns bichinhos tão pequenos que nem juntando um milhão deles em nossa mão, a gente consegue enxergar. Essas doenças passam de uma pessoa para outra, menos o tétano que a gente pega se machucando com um prego, espinho, tesoura ou outra coisa suja com o micróbio do tétano. Essas doenças, quando não matam, causam grande mal às pessoas. Será que alguém acha bom ter alguma dessas doenças?

Os antigos e todo mundo hoje em dia sabe que existem doenças que a gente só pega uma vez. Sarampo e catapora são duas delas.

Dentro de cada dose de vacina, tem o micróbio que produz aquela. Nas gotinhas de Sabin, o micróbio da paralisia infantil. Na vacina contra o sarampo, o micróbio do sarampo. Só que o micróbio que está na vacina está morto ou enfraquecido, de maneira que ele não pode mais causar doença. Ninguém pode ficar doente por tomar a vacina. E todos que recebem a vacina ficam protegidos contra o micróbio dessa doença. Por isso, quem está vacinado pode ir na casa de quem está com sarampo. Ele não vai pegar sarampo do doente; a doença não vai passar para ele. É a proteção da vacina.

Se uma vacina não for conservada direitinho, dentro da geladeira e na sua temperatura certa, ela pode perder sua força.

Onde não tem geladeira , a equipe que aplica vacina tem de levar um isopor cheio de gelo.

As vacinas não podem pegar sol. Se levam sol perdem a sua força.

O que a líder e os pais precisam saber sobre as vacinas?

Porque é importante vacinar as crianças?

Porque deve tomar todas as doses da vacina?

Porque deve tomar as doses no tempo certo?

Quais são as situações em que não se deve vacinar uma criança?

Pensem na razão pela qual é importante todos saberem essas coisas. As mães devem ser incentivadas a levar seus filhos para vacinar. Se no posto de saúde de sua comunidade falta vacina para as crianças e gestantes, é preciso mobilizar o povo para conseguir as vacinas. Para fazer tudo isso, a líder vai ter que saber bem a lição.

A primeira vacina sobre a qual nós vamos falar é a vacina contra a Paralisia Infantil: a vacina Sabin, a vacina das gotinhas.

Ela protege contra uma doença, a pólio, que deixa aleijado e até pode matar. Era uma doença muito comum até 1980.

Com as campanhas de vacinação ela quase acabou, mas ainda hoje, as crianças podem ser atingidas pela paralisia infantil, se não forem vacinadas. Isso é uma tristeza. Agora o mundo inteiro está fazendo força para acabar com essa doença para sempre. Vamos ajudar nesse multirão?

Para uma criança ficar bem protegida contra a paralisia infantil, ela precisa tomar três doses de vacina, no primeiro ano de vida; e um reforço um ano depois da última dose.

A idade boa para iniciar a vacinação contra a pólio é a partir do nascimento. Entretanto, o esquema depois da dose do nascimento continua o mesmo, isto é, a primeira com dois meses de idade, e a segunda dose com quatro meses, a terceira, com seis meses. O reforço com um ano e meio. E não esquecer de vacinas nas campanhas todas as crianças, mesmo as recém-nascidas até os 5 anos de idade.

Se uma criança começou com atraso e for vacinada pela primeira vez com 5 meses, faça assim a vacina dessa criança:

1ª dose com 5 meses

2ª dose com 7 meses

3ª dose com 9 meses, e

Reforço com um ano e nove meses.

Preste atenção: o intervalo deve ser de 2 meses entre uma dose e outra da vacina Sabim. No reforço o intervalo é de um ano. Assim a vacina protege mais.

A mãe mora longe, não deu para ir vacinar no mês marcado, atrasou dois meses e meio. Precisa começar tudo de novo?

Não

Continua como se não se tivesse tido atraso. Fica assim:

1ª dose com 2 meses de idade

atrasou para a segunda dose dois meses e meio, então

2ª dose com 6 meses e meio

3ª dose com 8 meses e meio, e reforço de um ano e nove meses.

Isso de não considerar o atraso vale para todas as vacinas.

**LEMBRETE:** Não esquecer de levar o cartão da criança sempre que for ao posto de saúde.

A criança só não deve ser vacinada com vacina Sabin quando estiver muito doente ou com febre acima de 38 graus.

Não é qualquer gripe ou "coco" mole que vai impedir a criança de ser vacinada.

Quem de vocês já ouviu falar na vacina Tríplice? Ela protege contra quais doenças?

Quem disser: crupe (difteria)

tosse comprida (coqueluche)

tétano, acertou.

O tétano é uma doença muito grave.

É difícil que alguém tenha tétano e escape com vida.

Coqueluche ou tosse comprida é uma doença que traz muitos problemas para a saúde da criança. Em crianças de menos de um ano, pode causar a morte por falta de ar. A criança tosse tanto que perde a respiração. Também pode se complicar com pneumonia.

A coqueluche prejudica a alimentação. Depois de uma crise de tosse, as crianças vomitam e colocam para fora a última refeição.

Na difteria ou crupe, a criança tem sua garganta atacada pelo micróbio que acaba formando uma membrana que impede a criança de respirar, provocando morte por falta de ar. A difteria ou crupe pode também atingir o coração e o sistema nervoso.

A vacina Tríplice é aplicada no bumbum da criança. Não é gotinha como Sabin. É uma injeção. Dói um pouquinho, mas vale a pena. As crianças quando recebem essa vacina, podem chorar um pouco, ter um pouco de febre à noite e ficar vermelho o lugar da injeção. Para este tipo de febre um comprimido de ASS infantil ou Melhoral infantil resolve. No lugar da injeção pode colocar compressa morna, quantas vezes quiser. É melhor uma dorzinha de nada do que ficar com tétano, coqueluche ou crupe, não é?

Normalmente se aplicam as doses da vacina Tríplice junto com a vacina Sabin. Os intervalos entre cada dose são de dois meses e para o reforço, de um ano. Uma criança que recebe as doses nas idades recomendadas, fica com duas vacinas, assim:

2 meses de idade - 1ª dose de Sabin e Tríplice

4 meses de idade - 2ª dose de Sabin e Tríplice

6 meses de idade - 3ª dose de Sabin e Tríplice

1 ano e meio - reforço de Sabin e Tríplice

Lembrete para todos:

Se a gente não tem cartão de vacina e não tem certeza das vacinas que a criança já tomou, mais vale vacinar de novo.

Não há problema fazer as vacinas Sabin, Tríplice, BCG e contra o sarampo no mesmo dia.

A gente deve incentivar a mãe para que comece a vacinar o mais cedo possível. Se a mãe atrasa, a gente vacina como se não tivesse tido o atraso.

Por exemplo: Dona Rita trouxe Maria Goreti com 4 meses para tomar a 1ª dose

Só apareceu para a 2ª dose no dia 20 de agosto.

Como vai ficar o cartão de Maria Goreti?

1ª dose da Sabin e Tríplice - dia 10 de março

2ª dose de Sabin e Tríplice - dia 20 de agosto

3ª dose de Sabin e Tríplice - dia 20 de outubro

Reforço da Sabin e Tríplice - dia 20 de outubro do ano seguinte.

A criança só está protegida da:

Paralisia Infantil

Tétano

Coqueluche

Crupe

quando tiver recebido as 4 doses das vacinas: 1ª, 2ª, 3ª e reforço.

Só não deve receber a TRÍPLICE, a criança que teve convulsão, - ataque - com a dose anterior da vacina ou se ela estiver com febre acima de 38 graus. Crianças sujeitas a convulsões só deverão receber a TRÍPLICE se o médico autorizar.

O Sarampo, a diarreia e a pneumonia são as doenças que matam mais crianças brasileiras.

Não esqueça nunca: o sarampo mata.

Tem mãe que prefere que o filho tenha logo o sarampo.

Elas dizem que é melhor ter quando pequeno.

Será que elas sabem que o sarampo mata?

O sarampo quando não mata, provoca grandes problemas de saúde: a pneumonia e a diarreia grave com desidratação. Isto pode levar à morte

Durante o sarampo a criança perde muito peso - veja o Cartão da Criança – O que aconteceu com ela?

É preciso duas doses para a criança ficar protegida do sarampo.

A vacina contra o sarampo é aplicada a partir dos nove meses.

Potente é uma coisa forte.

A vacina contra o sarampo é aplicada a partir dos nove meses.

Em algumas situações, quando a doença começa a atacar crianças maiores e adultos, a vacina pode ser aplicada em qualquer idade.

Nessas situações mesmo a pessoa já vacinada pode receber outra dose, seguindo a recomendação da Secretária da Saúde.

A vacina contra o sarampo é uma injeção.

A partir de 1992, para vacinar contra o sarampo, são necessárias 2 doses. A 1ª dose aos 9 meses e a 2ª dose seis meses depois.

A criança que foi vacinada contra o sarampo pode ter febre.

Geralmente é febre baixa. A criança também pode ficar enjoadinha e com menos apetite. Podem aparecer manchinhas vermelhas no corpo. A gente vacina contra o sarampo a partir dos nove meses de idade.

Nos postos, a vacina é aplicada em qualquer a criança de 9 meses até cinco anos.

Só não é vacinada a criança que esteve com febre de mais de 38 graus. Nesse caso é melhor deixar para outro dia.

A tuberculose atinge, hoje em dia, quase meio milhão de brasileiros.

Quando a doença ataca, é possível tratar, se a gente descobre rápido e se existe medicamento à disposição.

Mas quando a doença ataca uma criança pequena, as coisas se complicam e a doença é mais grave. A tuberculose em crianças pequenas pode levar à morte. Isto porque a criança tem poucas defesas e a tuberculose nessas crianças vem nas formas mais graves:

Meningite tuberculosa, Tuberculose miliar

O que é isso?

A meningite tuberculosa é quando o micróbio da tuberculose vai provocar a doença nas membranas que protegem o nosso cérebro, nosso miolo.

A tuberculose miliar é quando o micróbio atinge todas as partes do corpo: o fígado, os rins, o pulmão, o intestino e o cérebro.

Existem três coisas importantes para evitar a tuberculose nas crianças:

Vacinar o mais rápido possível todas as crianças a partir do dia que nascem. Basta uma única dose.

Garantir que todas as crianças cresçam e se desenvolvam com boa alimentação, saúde e amor.

Evitar que as crianças tenham contato com pessoas tuberculosas. Mas como saber se uma pessoa tem tuberculose?

A tuberculose dos adultos é quase sempre nos pulmões.

Começa com uma febre todo dia, suadeira fria. A tosse, às vezes, vem com sangue; a pessoa vai perdendo peso e não nem força para nada.

Nesse caso, a melhor coisa a fazer é levar essa pessoa a um posto de saúde para fazer um exame escarro.

Hoje em dia, não precisa mais de chapa de pulmão.

É sempre bom fazer o exame antes de comer qualquer coisa, de manhã cedo.

O governo tem a obrigação de dar de graça o remédio para a tuberculose. E para dizer a verdade, esse é um remédio que dificilmente falta. No começo do tratamento, a pessoa tem de ter o cuidado de não tosser na cara de ninguém.

Não precisa separar as coisas de quem está doente. É bom manter a casa sempre limpa, com as janelas abertas, porque o sol mata o micróbio da tuberculose. Pouco tempo depois que começou o tratamento, a pessoa já não transmite mais a doença. É bom que todo mundo que vive em contato com o doente, também faça o exame de escarro.

A vacina contra a tuberculose é conhecida como BCG. Ela é sempre aplicada no braço direito.

Como ela sempre deixa uma marquinha, a gente pode saber, sem precisar perguntar, se a criança já foi vacinada.

Essa marquinha tem uma história. Toda criança, ou quase toda, depois de vacinada apresenta uma feridinha no lugar da vacina. Pode ser só uma casquinha ou até um buraquinho. Não faz mal. Não se assuste. Isso é bom.

Não precisa botar remédio nenhum. Só precisa ter cuidado para não entrar sujeira no local da vacina. Às vezes dura até seis meses. Não se preocupe que sara sem precisar de nada.

Numa ampola da BCG vem o suficiente para vacinar 25 ou 50 crianças. E se a gente não usar no mesmo dia, tem que jogar fora o que sobrou. Os postos de saúde geralmente só vacinam uma vez por semana ou uma vez por mês, dependendo do movimento.

Procure sempre se informar do dia em que o posto de sua comunidade está vacinando contra a tuberculose. Aí junte as crianças de zero até 4 anos, que ainda não foram vacinadas, e leve no dia da vacina.

Para saber se uma criança já foi vacinada contra a tuberculose, procure a marca no braço direito.

A gente sabe que pode ficar protegido das doenças sendo vacinado.

Quem tem sarampo também fica protegido de ter doença em segunda vez.

O que muita gente não sabe, é que a mãe também passa proteção para seu filho, enquanto ele está em sua barriga.

E tem mais. quando a criança nasce, a mãe continua a passar proteção contra algumas doenças através de seu leite. Mais um motivo para você convencer as mães a dar o peito para seus filhos. A mãe sempre que proteger seus filhos: dando de mamar e vacinando.

Quando a gente vacina uma mulher grávida contra o tétano, a gente também está protegendo a criança que está dentro dela.

Isso porque vai passar a proteção da vacina da mãe para o filho.

Toda gestante deve ser vacinada contra o tétano, para proteger a mãe contra o tétano, para proteger o filho contra o mal de sete dias - tétano umbilical.

A vacina que a gente usa tem o nome de Anatox Tetânico, ou simplesmente ANTITETÂNICA.

Toda mulher dos 15 aos 49 anos deve ser vacinada contra o tétano, mesmo não estando grávida. A mulher que nunca foi vacinada, tem de receber, pelo menos, duas doses na gravidez e uma 3ª dose um mês depois do parto.

É muito aconselhável tomar mais 2 doses da vacina, com intervalo de dois meses entre cada dose, para completar 5 doses. Assim a mulher fica protegida pelo resto da vida.

Será que você já sabe como incentivar as mães para protegerem seus filhos contra as doenças?

Agora é lutar para que nos postos de saúde existam sempre vacinas em boas condições para as mulheres e crianças de sua comunidade.

Saúde é um direito de todos!

Salvando Vidas com o Soro Oral

"Todo aquele que beber esta água, tornará a ter sede, mas o que bebeu da água que eu der, jamais terá sede."

(Jó. 4, 13-14)

As crianças de sua comunidade têm diarreia? De vez em quando? Ou sempre? Alguma morre de diarreia? Essas mortes podiam ser evitadas? Você sabe o que é evitar? Até que ponto as doenças de nossas crianças estão ligadas às condições em que nós vivemos? O que é evitar as doenças nas condições em que vivemos?

Discuta essas questões com seu grupo. Enquanto a injustiça dominar e o grande continuar pisando no pequeno, a saúde de nosso povo continuará na mesma. Será que nós podemos fazer alguma para garantir às nossas crianças o direito à vida? Não a vida do futuro, mas a vida aqui e agora.

Como o povo de Deus vai conseguir lutar se não tiver força que só a vida plena pode dar?

No Brasil, um país tão rico, onde, infelizmente ainda vivem milhões de pessoas em estado de grande miséria, muitas crianças morrem antes de completar 1 ano de vida.

Nas áreas pobres do país, nos bolsões de pobreza, de cada 100 crianças que nascem, umas 20 crianças morrem antes de completar 1 ano de vida.

A desnutrição, a FOME, é uma das principais causas desta mortes. No atestado de óbito o que aparece é DIARRÉIA, SARAMPO ou PNEUMONIA, mas quem matou mesmo foi a FOME. Quando começa nossa luta contra isso?

São muitas as injustiças sociais, no campo e nas cidades. Os direitos das mulheres, das crianças e dos trabalhadores, das crianças e dos trabalhadores vêm sendo desrespeitados, por isso é preciso que o povo se organize e lute pela dignidade da vida.

Para cada tipo de injustiça, um tipo de luta. A Pastoral da Criança luta pela vida de nossos filhos,

contra todas as injustiças sociais.

É mais uma luta.

Vocês estão nessa caminhada com a gente?

Exigir que as nossas condições de vida mudem.

Ver um dia crianças livres e saudáveis brincando pelas ruas.

É este o objetivo da Pastoral da Criança.

É este o sonho pelo qual lutamos.

Assim, para ver a morte pela desidratação e pelas diarreias, desaparecer de nossas comunidades, a Pastoral da Criança pede a ajuda do Soro Caseiro, e dos sais de reidratação oral da CEME. Eles têm mostrado seu grande valor em todo o Brasil. Vamos conhecer como lutar contra a desidratação e as diarreias?

Existem várias causas de diarreia:

Diarreia provocada por micróbios que estão na água, nas mãos sujas ou que as moscas trazem do lixo da casa e da rua.

Diarreia dos micróbios nas mamadeiras.

Diarreia provocada por vermes.

Diarreia dos alimentos estragados.

Toda mãe sabe quando seu filho está com diarreia.

Para aquelas que não sabem, uma criança está com diarreia quando faz cocô mole, aguado e mais vezes do que costuma fazer.

Os grandes perigos da diarreia são a desidratação e a desnutrição.

Não interessa o tipo de diarreia. Sempre que a gente vomita ou faz cocô mole está perdendo água e sais. Água e sais? E a gente tem isso dentro da gente? Tem sim. Mais da metade do nosso corpo é feito de água. E tem mais, também. Qual é o gosto das lágrimas? E do suor?

Uma flor, sem água, murcha. As plantas secam sem água. Se a gente passa muito tempo sem beber água, fica com a boca seca, fica até sem cuspe. Com a criança é pior. Quando ela está com diarreia, pode num instante, perder quase toda a água de seu corpo e os sais também. Isto é a desidratação, que pode levar à morte.

Cada vez que uma criança faz cocô de diarreia - tem quem chame caganeira - ou então quando ela vomita, a gente tem que dar para ela a água e os sais que ela perdeu no cocô e no vômito. Mas onde é que a gente vai encontrar essa água e esses sais?

Na cozinha da casa da gente ou então no posto de saúde.

É na cozinha que a gente encontra tudo o que precisa para preparar o soro caseiro: a colher medida, um copo grande, de água (200ml), sal e açúcar. Soro caseiro é o nome que a gente dá para esse santo remédio.

Lave bem as mãos antes de começar. Para preparar o soro caseiro encha bem um copo grande com água limpa. Use a colher medida: coloque 1 medida pequena e rasa de sal e 2 medidas grandes e rasas de açúcar, mexa bem e está pronto para dar a criança. Prove um pouquinho e veja: ele deve ser menos salgado que a lágrima.

Quando dar o soro caseiro para a criança?

Logo que a criança começar a fazer cocô mole ou vomitar é preciso dar o soro. Quanto mais cedo melhor. Dê o soro à vontade.

Não precisa dar todo de uma vez. Pode ir dando de pouquinho.

Quanto mais água a criança perder no vômito ou diarreia, mais soro ela deve tomar. Quanto mais

tomar, melhor.

Só use colherinha ou copo para dar o soro. Não use mamadeira.

A missão da líder e da família não é só dar informação. É muito importante estar ao lado da mãe até que ela tenha confiança no soro caseiro. Ele deve ser usado para prevenir a desidratação.

Quando a criança apresentar algum sinal de desidratação ou diarreia piorar, deve ser levada bem depressa ao posto de saúde.

É bom lembrar que vai ter criança que não vai querer beber o soro. Insista, sem forçar. Se a criança vomitar, espere um pouquinho e recomece a dar de colherinha.

Na hora de dar o soro, é bom conversar com a criança: dizendo que o soro vai fazer bem, que a gente gosta dela e quer que ela fique logo boa.

É fácil saber se a criança está desidratada? Sim. Ela vai ter muita sede. Sua boquinha vai estar seca, o cuspe grosso. Os olhos ficam fundos e ela chora sem lágrimas. Se for nenê, a moleira vai ficando funda. A criança fica triste e largada; famenos xixi e quando faz, o xixi é bem amarelo.

O que fazer se a criança apresentar algum sinal de desidratação? Comece a dar soro oral de pacote e leve imediatamente ao posto de saúde. Não espere para dar só quando a criança dizer "coco" ou vomitar. Dê bastante soro oral para ela se recuperar. A criança vai estar com sede. Dê soro. O soro é vida. Ela vai melhorando aos poucos. A boca fica molhada, vai passando a sede; a criança vai ficando mais ativa, o xixi, mais claro e a criança urina mais.

O pacote de soro, distribuído nos postos de saúde, deve ser preparado em um litro de água. Arranje qualquer medida de 1 litro, pode ser uma lata de óleo ou uma garrafa limpa, contanto que seja 1 litro. Depois de medir a água, coloque numa vasilha. Agora derrame todo o pó que vem no pacote e mexa bem. O soro está pronto. Depois de dar para criança, cubra com um paninho para não pousar mosca e só use até um dia depois de preparado. Não ferva o soro, nem coloque mais nada.

Oriente as mães para não usarem medicamentos por conta própria tais como antibióticos e remédios para trancar a diarreia e o vômito.

A criança com diarreia não pode parar de se alimentar.

Houve tempo em que os médicos suspendiam a alimentação da criança com diarreia. Hoje esses médicos sabem que estavam errados. A mãe deve continuar alimentando a criança com alimentos que a criança está acostumada a comer. Não precisa suspender o leite, nem o leite da mãe e nem o leite da vaca. É preciso que a criança se alimente para ter forças para reagir contra a doença e não perder peso, por causa da diarreia.

Veja o Cartão da Criança de uma criança que teve diarreia. A diarreia quebrou logo o seu peso. Nesse caso, a mãe só deu chá e pouca comida. Veja o que aconteceu.

Essa criança teve diarreia, também. Seu peso baixou. Mas sua mãe não parou de dar comida. Veja como ela se recuperou logo. A criança que teve sua diarreia precisa comer mais, aumentando o número de refeições por dia, por uma ou duas semanas. Atenção e carinho também ajudam a recuperar mais rápido. Veja como ela se recuperou ligeiro.

Prevenir e tratar a desidratação é um trabalho para mães e pais, ajudados pelos líderes comunitários. Mas é bom levar a criança ao serviço de saúde para ser examinada. Se mesmo tomando soro a diarreia piora, aparece catarro ou sangue, ou apresenta algum sinal de desidratação, ela deve ser levada imediatamente ao serviço de saúde.

Afinal é um direito do povo ter profissionais nos postos para tratar de nossa saúde, quando for preciso.

Quanto mais uma criança mamar e não usar mamadeira, menos diarreia ela vai ter.

Quanto mais cuidado a gente tiver com a água que ela beber, menos diarreia vai ter.

Atenção especial com a lavagem das mãos ao trocar as fraldas e limpar a criança com diarreia, para evitar que a doença se espalhe na família.

Quanto mais cuidado a gente tiver com a limpeza das mãos, ao sair da privada, na hora de fazer a comida e antes de comer, menos diarreia vamos ter.

Nossos cuidados são importantes para evitar as doenças.

Para que a diarreia e a desidratação deixem de ser ameaça pra saúde de nossas crianças é preciso garantir condições dignas de vida e justiça social para todos:

alimentação adequada;

educação;

trabalho e salários dignos;

moradia, água de boa qualidade, destino adequado para lixo e esgoto;

boa assistência à saúde;

E o que mais

Participe da luta de sua comunidade na conquista destes direitos para todos.