

# A SAÚDE DO SEU FILHO

---

Conselhos para os pais



# Léxico português – francês

---

Olá	Bonjour
O meu filho chama-se	Mon enfant s'appelle
O meu filho tem ... meses	Mon enfant a ... mois
O meu filho tem ... anos	Mon enfant a ... ans
Estou grávida	Je suis enceinte
O meu filho está doente	Mon enfant est malade
O meu filho tem febre	Mon enfant a de la fièvre
O meu filho tem tosse	Mon enfant tousse
O meu filho tem dificuldade em respirar	Mon enfant a de la peine à respirer
O meu filho vomitou	Mon enfant a vomé
O meu filho tem diarreia	Mon enfant a des diarrhées
O meu filho tem dor de barriga	Mon enfant a mal au ventre
O meu filho tem sensação de ardor quando faz xixi	Mon enfant a des brûlures en faisant pipi
O meu filho desmaiou	Mon enfant a fait un malaise
O meu filho tem um problema cutâneo	Mon enfant a un problème de peau
O meu filho feriu-se	Mon enfant s'est blessé
O meu filho tem prisão de ventre	Mon enfant est constipé
O meu filho chora muito	Mon enfant pleure
O meu filho deixou de comer/beber	Mon enfant ne mange plus/ne boit plus
O meu filho tem fome/sede	Mon enfant a faim/soif
O meu filho está a sangrar	Mon enfant saigne
O meu filho tem o nariz a pingar	Mon enfant a le nez qui coule
O meu filho caiu	Mon enfant est tombé
O meu filho é alérgico a...	Mon enfant est allergique à...
Preciso de ajuda	J'ai besoin d'aide
Preciso de ir às urgências	Je dois aller aux urgences
Preciso de um médico/dentista	Je dois voir un médecin/dentiste
Onde é o hospital?	Où se trouve l'hôpital?
É uma emergência!	C'est une urgence!
Medicamentos	Médicaments
Termómetro	Thermomètre
Penso	Pansement

# Índice

---

O corpo .....	4
---------------	---

## Prevenção

A alimentação do bebé e da criança .....	6
Os dentes .....	11
A vitamina D .....	12
O ferro .....	13
As vacinas .....	14
A morte súbita do bebé .....	15
Os perigos da vida quotidiana .....	16

## Problemas médicos comuns

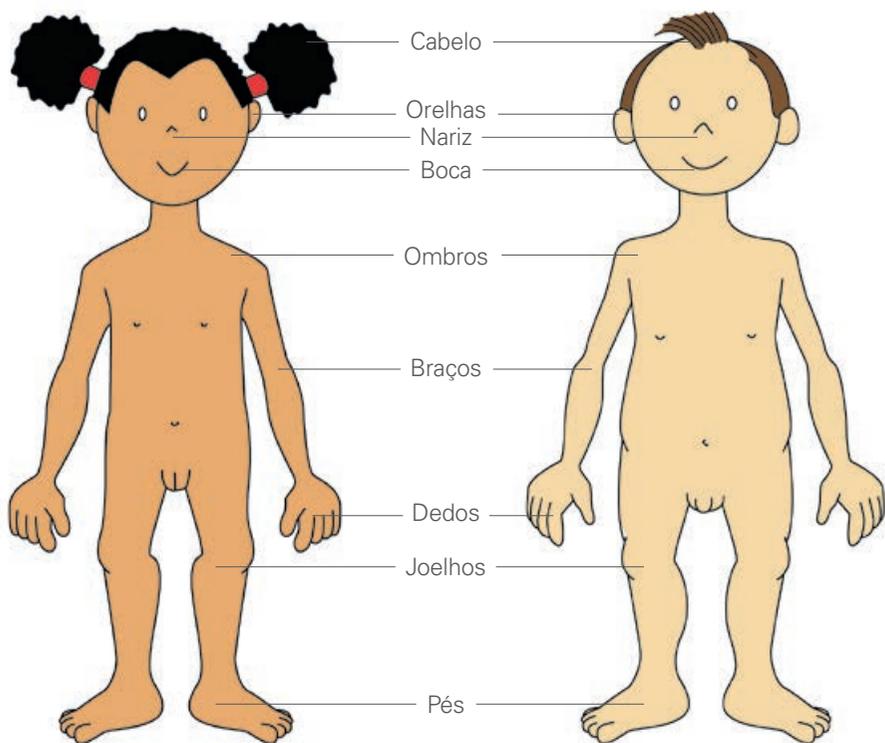
Febre .....	20
Constipação .....	23
Tosse .....	26
Dores de garganta .....	27
Prisão de ventre .....	28
Diarreias e vómitos .....	30
Nádegas vermelhas .....	33
Os piolhos .....	34
O choro do bebé .....	36

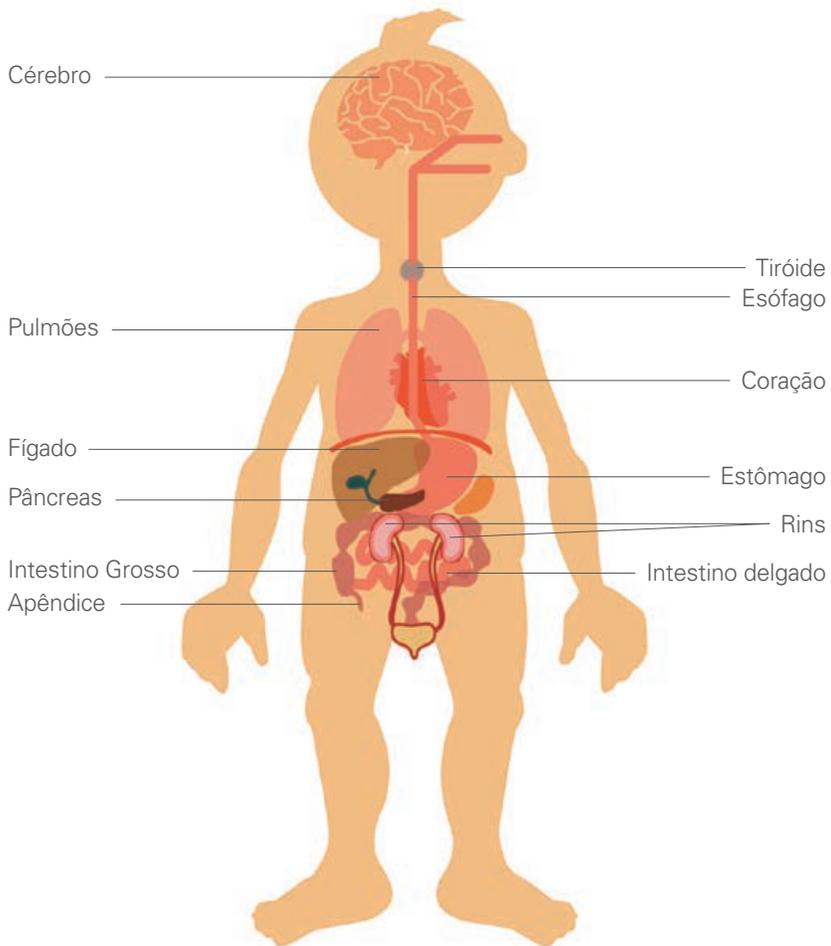
## Urgências

Os sinais de alerta .....	38
---------------------------	----

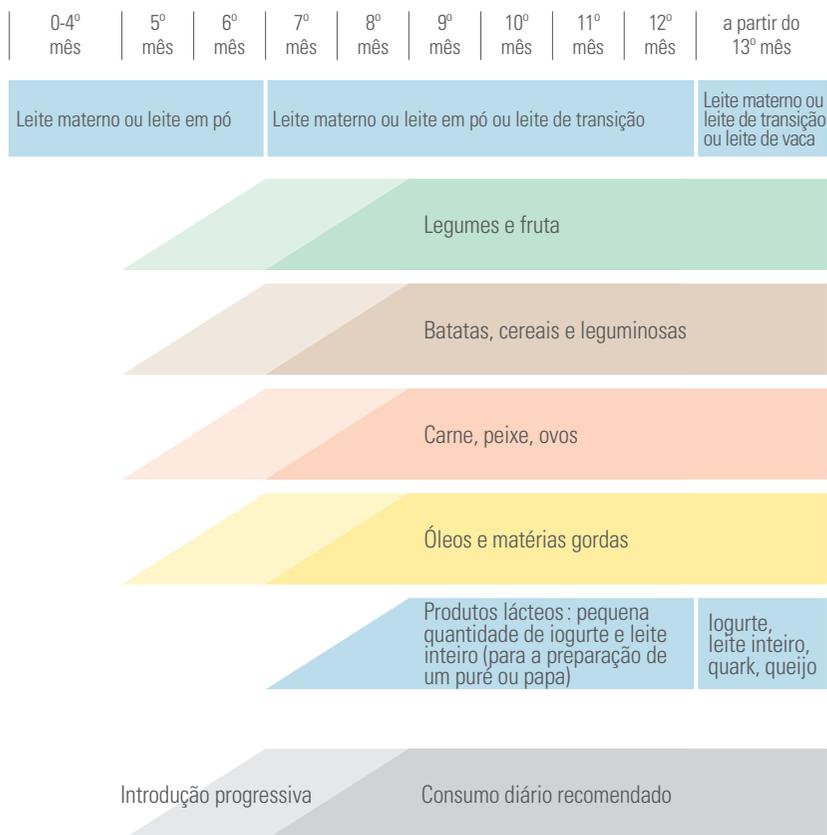
# O corpo

---





# A alimentação do bebé e da criança



Adaptado de « Introduction des aliments chez le nourrisson » (Introdução de alimentos na alimentação do bebé), Sociedade Suíça de Nutrição (SSN), Sociedade Suíça de Pediatria (SSP), 2011.



### Leites e outros produtos lácteos

A amamentação é o alimento recomendado para os bebés. O leite materno ou os leites para bebés são o suficiente até à idade de 5-6 meses e não é necessário dar-lhes água.

- ▶ A partir dos 6-7 meses: adicione uma pequena quantidade de iogurte natural num puré de fruta ou leite inteiro na papa.
- ▶ A partir de 1 ano: dê todos os dias o equivalente de 3 a 4 dl de leite de vaca inteiro ou de outros produtos lácteos (iogurte, sobremesa láctea, « petit suisse », queijo, requeijão, etc).

### Bebidas

- ▶ Depois dos 4-6 meses: introduza outras bebidas diferentes do leite. Dê preferência a água ou a tisanas caseiras não açucaradas (exceto chá). Consuma as outras bebidas com moderação. Evite as bebidas açucaradas porque provocam cáries dentárias (ver o capítulo dos dentes na pág. 11).
- ▶ Deixe de dar biberões de leite ou de amamentar durante a noite desde que o seu filho beba toda a quantidade de que necessita durante o dia.



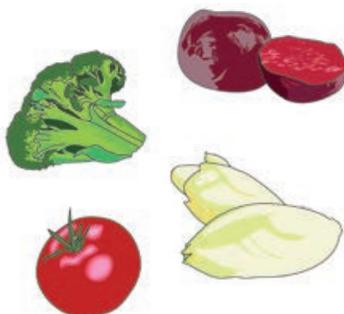


### Fruta

- ▶ A partir dos 5-6 meses : introduza, de acordo com a estação, banana, maçã, pera, alperce, pêsego, melão e ameixa, etc.

### Legumes

- ▶ A partir dos 5-6 meses : introduza, de acordo com a estação, cenoura, curgete, funcho, abóbora, alface, nabo, espinafres, beterraba, endívia, beringela, brócolos, tomate, etc.
- ▶ A partir dos 6 meses : todos os outros legumes de acordo com o gosto do seu filho.



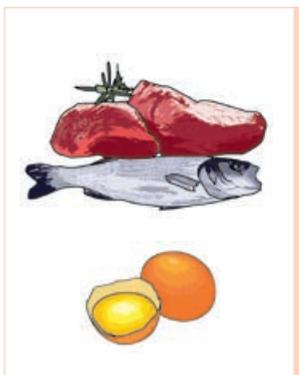


### Batatas, cereais e leguminosas

- ▶ Entre os 5 e 6 meses: introduza cereais especiais para bebê em farinha ou em flocos, idealmente como complemento do aleitamento.
- ▶ A partir dos 9 meses: introduza alimentos com amido (batatas, batatas doces, mandioca, massas, pão), todos os cereais (sêmola, arroz, painço, quinoa, polenta, etc.) e as leguminosas (lentilhas, etc.) de acordo com a tolerância do seu filho.

### Matérias gordas

- ▶ A partir dos 5-6 meses: adicione óleo de colza aos alimentos já cozinhados (1 colher de café por dia). Cozinhe os alimentos sem adicionar matérias gordas (azeite, óleo, manteiga, etc).



### Carne, peixe e ovos

- ▶ A partir dos 5 meses: introduza cerca de 1 colher de sopa de carne ou peixe, ou 1/4 de ovo (clara e gema) por dia.
- ▶ A partir dos 12 meses: dê cerca de 2 colheres de sopa de carne ou peixe, ou 1/2 de ovo (clara e gema) por dia.

Escolha carnes tenras e pouco gordas (aves, vitela, vaca, etc.) e peixe depois de tirar as espinhas.

No caso de alergia ou em situações particulares, peça conselhos ao seu pediatra.



## RECOMENDAÇÕES

- ▶ Até ao 1º ano de vida do seu filho, não coloque sal nos alimentos, pode utilizar apenas ervas aromáticas ou especiarias para dar sabor à comida.
- ▶ Evite dar comida entre as refeições.
- ▶ Evite os produtos à base de soja (bebidas vegetais, iogurtes, tofu, etc.) antes de 1 ano de idade.
- ▶ A textura dos alimentos deve evoluir com a dentição e a vontade do seu bebé.
- ▶ Introduza os alimentos progressivamente: apenas um alimento novo de cada vez.
- ▶ Se for possível, coloque o seu filho no seu lugar no momento da refeição familiar em volta da mesa.
- ▶ Para um bom equilíbrio alimentar, dê alimentos preparados com gordura (fritos, charcutaria) apenas após 1 ano de idade, de forma excepcional e apenas uma porção de cada vez.
- ▶ Recomenda-se um suplemento de vitamina D desde o nascimento do seu filho até à idade de 3 anos (consultar o capítulo sobre a vitamina D na pág. 12).

A quantidade de alimentos ingeridos por uma criança pode variar muito de um dia para o outro. Isto é perfeitamente normal.



## ATENÇÃO

Se o seu filho tiver menos de 3 anos não lhe dê nozes, amendoins ou avelãs inteiras, pão de nozes, pedaços de frutas cristalizadas, bagas, uvas inteiras ou peixe com espinhas, porque corre o risco de se asfixiar.

# Os dentes

---

Os dentes de leite limpos e sem cáries são importantes para que o seu filho possa mastigar bem os alimentos.

As cáries são buracos nos dentes que causam dor. Aparecem se não lhe escovarmos os dentes com regularidade. Os dentes de leite com cárie fazem mal e devem ser tratados, porque podem prejudicar a saúde dos dentes definitivos

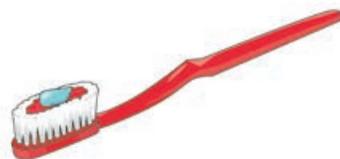
## Escovar bem os primeiros dentes

A partir do aparecimento do primeiro dente, escove-o pelo menos duas vezes por dia com uma escova macia para bebés ou para crianças, e uma pequena quantidade de dentífrico com flúor para crianças.

## Uma boa higiene dentária previne os problemas

Deixe o seu filho escovar os dentes desde que ele o consiga fazer.

Nas crianças mais pequeninas, volte a escová-los sempre e verifique se estão bem limpos. Nas crianças maiores, até cerca de 8 anos, é recomendável que lhes volte a escovar os dentes pelo menos à noite



## RECOMENDAÇÕES

- ▶ O seu filho deve lavar os dentes após cada refeição e depois de ter comido doces.
- ▶ Evite meter a sua colher, a sua chucha ou o seu biberão na sua boca, visto que isso transmite bactérias que provocam cáries.
- ▶ Evite que o seu filho adormeça com o biberão de leite na boca, uma vez que isso favorece a formação de cáries.

# A vitamina D

A vitamina D desempenha um papel essencial na absorção de cálcio e permite fortalecer os ossos.

A exposição da pele ao sol fornece esta vitamina. No entanto, evite expor o seu bebé diretamente ao sol.

Para colmatar esta necessidade, o pediatra prescreve ao seu filho a vitamina D em gotas que ele toma todos os dias a partir das 2 semanas de vida até aos 3 anos de idade, ou durante mais tempo se a deficiência de vitamina D persistir.

## Medicamentos

Existem várias dosagens de vitamina D.

Verifique bem o que o seu pediatra prescreve ao seu filho para que lhe possa dar as quantidades adequadas.

Nome		
Embalagem		
Indicação	Todas as crianças dos 0 aos 3 anos. Depois dos 3 anos: se a deficiência de ferro persistir	Todas as crianças dos 0 aos 3 anos : Depois dos 3 anos: se a deficiência de ferro persistir.
0 a 1 ano	1 gota por dia Diluída numa colher de leite materno ou para bebés	4 gotas por dia Diluídas numa colher de leite materno ou para bebés
1 a 3 anos	1 gota por dia Diluída num líquido	6 gotas por dia Diluídas num líquido

## O ferro

---

O ferro é muito importante para a produção de glóbulos vermelhos do sangue. Muitas vezes, uma alimentação equilibrada contém ferro suficiente para cobrir as necessidades do seu filho.

Mas por vezes, as crianças têm falta de ferro e deixam de conseguir produzir os seus glóbulos vermelhos. Ficam fracos e pálidos, cansam-se muito depressa e têm dificuldade em concentrar-se. É o que se designa por anemia.

Se o seu filho tiver falta de ferro, o pediatra irá prescrever-lhe ferro sob a forma de gotas ou comprimidos.



## As vacinas

---

As vacinas protegem de forma eficaz o seu filho contra doenças que podem ser graves e, por vezes, levar mesmo à morte.

As vacinas não administradas na idade prevista devem ser atualizadas. Algumas das outras vacinas, como a contra a hepatite A, podem ser propostas em função dos riscos.

Para saber o plano de vacinação do seu bebé ou da sua criança pequena, contacte o seu pediatra.



## A morte súbita do bebê

A morte súbita do bebê é o falecimento repentino e inesperado de um bebê com menos de um ano de idade e que ocorre durante o sono. Até ao momento, as causas não são conhecidas.

Mas as recomendações seguintes reduzem consideravelmente o risco.

- ▶ Deite o seu bebê de costas, num saco de dormir («gigoteuse»), num colchão firme, sem colcha nem edredão nem almofada ou peluches.
- ▶ Areje o quarto todos os dias.
- ▶ Se fizer muito calor, não vista muita roupa ao seu filho.
- ▶ Não fume nos locais onde o seu filho se encontra.

A amamentação diminui o risco de morte súbita do bebê.



### IMPORTANTE

Quando o bebê está acordado e na sua presença, deite-o de barriga para baixo com os braços para a frente para que ele aprenda a levantar a cabeça e para evitar a deformação do crânio («cabeça chata»). Ao aprender a endireitar-se desta forma, ele vai ficar com a cabeça bem redondinha.

# Os perigos da vida quotidiana

## Prevenir os riscos de queda



Vigie constantemente o seu bebé.

Independentemente da idade do seu filho, as escadas representam um perigo para ele.



Quando o seu filho andar de bicicleta, faça-o usar um capacete para proteger a cabeça.

Quando abrir uma janela numa divisão, assegure-se de que o seu filho não consegue chegar à janela subindo para uma cadeira.



## Prevenir eletrocuções, queimaduras e afogamento



Coloque nas tomadas elétricas um protetor de tomadas ou uma fita adesiva grossa.

Não permita que o seu filho se aproxime de fogões ou de um forno ligado.



Vigie sempre o seu filho quando ele está no banho ou perto de uma lagoa, de um rio, lago ou de uma piscina.



## Prevenir o risco de envenenamento

Coloque todos os medicamentos e produtos de limpeza fora do alcance do seu filho.

Antes de comprar uma planta de interior ou de jardim, pergunte ao vendedor se é tóxica.



### ATENÇÃO

Em caso de envenenamento, ligue para  145 ou consulte um médico com urgência.

## Prevenir os perigos da circulação rodoviária



Ensine o seu filho a andar no passeio. Dê-lhe a mão para atravessar a estrada.

## Prevenir o tabagismo passivo

O fumo do cigarro pode provocar doenças respiratórias.

Evite fumar em casa e coloque os cigarros e os cinzeiros fora do alcance do seu filho.



## Limitar a utilização da televisão e de ecrãs

A exposição muito precoce ou prolongada das crianças aos ecrãs (televisão, tablet, etc.) pode afetar o seu desenvolvimento.

### **Antes dos 2 anos:**

Evite expor os mais pequeninos à televisão.

### **Entre os 3 e 6 anos:**

30 minutos de ecrã por dia no máximo.

Não tenha televisão no quarto do seu filho.



# Febre

---

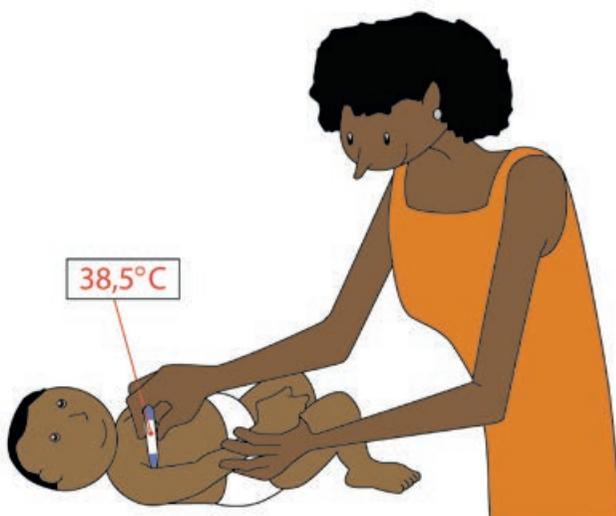
Fala-se de febre quando a temperatura do corpo é superior a 38°C.

A febre é uma reação normal do organismo para combater as infeções. É frequente aquando de doenças comuns como constipações. Normalmente ocorre sem gravidade.

Na maioria dos casos, desaparece sem ser necessário qualquer tratamento.

## Como medir a temperatura do seu filho?

Existem dois métodos para medir a temperatura do seu filho: nas axilas (debaixo do braço) ou retal (no ânus). Independentemente da escolha, o termómetro deve estar em contacto com a pele bem seca.



## O que fazer em caso de febre?

### No bebê com menos de 3 meses

Consulte o pediatra mesmo que o seu bebê não pareça estar doente.

### Na criança com mais de 3 meses

- ▶ Dispa a criança
- ▶ Dê-lhe de beber (bebidas frescas)
- ▶ Mantenha a temperatura do quarto entre 18 e 20°C
- ▶ Volte a medir a febre após 30 minutos

Se o seu filho parecer desconfortável e/ou se a sua temperatura ultrapassar os 39°C, dê-lhe um medicamento contra a febre, de preferência prescrito pelo seu pediatra. Vigie o seu bebê e consulte rapidamente o seu pediatra ou as urgências se ele não melhorar.

Se o seu filho parecer pouco incomodado e se a sua temperatura for inferior a 39°C, vigie-o e consulte o pediatra se ele não melhorar.

Pode sair sem receio com uma criança com febre para a levar ao médico.

## Quando é preciso consultar o pediatra?

### De imediato se:

- ▶ o estado do seu filho a preocupar
- ▶ o seu filho estiver pálido e não reagir ao que o rodeia, se tossir muito e se a sua respiração for muito acelerada
- ▶ a pele do bebê apresentar pequenos pontos vermelhos-violeta que se espalham rapidamente
- ▶ tiver dor de cabeça, vomitar ou não conseguir mexer a nuca.

### Durante o dia se a febre:

- ▶ já durar há 3 dias
- ▶ aparecer alguns dias após uma constipação ou no início de tosse
- ▶ for acompanhada de dor: de garganta, de barriga ou ao urinar.

## As convulsões febris

O seu filho tem febre, está inconsciente (os seus olhos reviram-se para trás), fica mole ou ao contrário, fica rígido, faz movimentos ritmados com os membros. Certamente trata-se de convulsões febris. Estas ocorrem entre os 6 meses e os 6 anos de idade.

Muito frequentemente, param espontaneamente após alguns minutos. Embora sejam impressionantes, não representam perigo para o cérebro.

## Como reagir no caso de convulsões?

1. Mantenha a calma.
2. Evite que o seu filho se fira.
3. Deite-o de lado.
4. Faça baixar a febre despindo-o. Se estiver inconsciente, não lhe dê nada pela boca.

## Quando é preciso consultar o pediatra?

- ▶ Se for a primeira convulsão com febre: ligue ao pediatra com urgência.
- ▶ Se a convulsão se prolongar durante alguns minutos: assegure-se de que o seu filho está em segurança e chame uma ambulância (ligue para o ☎ 144).
- ▶ Se o seu filho já tiver tido convulsões febris e se o seu estado geral for bom, basta informar o pediatra depois da crise passar.

# Constipação

---

A constipação e a gripe são provocadas por vírus. As crianças com menos de 2 anos podem apanhar até dez constipações por ano.

Quando uma criança está constipada, pode ter o nariz entupido ou a pingar, espirrar, tossir, ter uma ligeira dor de garganta, uma perda de apetite e uma febre ligeira. Em geral, estes problemas duram entre uma e duas semanas. Os sintomas da constipação e da gripe podem ser semelhantes mas, em geral, a gripe é mais grave.

Se se sentir bem, a criança constipada pode continuar as suas brincadeiras e as suas atividades habituais.

## O que fazer no caso de constipação?

Não há nada que cure a constipação: desaparece por ela própria. Mas você pode aliviar alguns sintomas:

- ▶ se necessário, limpe cuidadosamente o nariz entupido ou a pingar (ler abaixo)
- ▶ faça o seu filho beber o suficiente, em especial se tiver febre
- ▶ Se o seu filho parecer sentir-se mal e se tiver febre, pode dar-lhe paracetamol. Este medicamento alivia o seu filho, mas não cura a sua constipação.

### + INFO

Os medicamentos de venda livre contra a tosse não são apropriados para crianças com idade inferior a 6 anos e podem ser perigosos para elas.

## O que fazer se o nariz estiver entupido?

O seu bebé constipado pode ter dificuldade em respirar porque o seu nariz está entupido com secreções.

Como ele respira principalmente pelo nariz, isto também o poderia incomodar para comer. É por isso que se recomenda lavar o nariz do bebé antes das refeições.

## Como fazer para lavar o nariz?

O nariz do bebé é sensível e delicado. Siga os passos abaixo suavemente.



Passo 1: Prepare o soro fisiológico e deite o bebé de lado.



Passo 2: Coloque a ponta apropriada do frasco na parte superior da narina e esvazie suavemente metade do conteúdo (cerca de 2 ml) na narina. Aguarde 2 a 3 segundos. O líquido sai com secreções pela parte inferior da narina ou passa pela garganta.



Passo 3: Sente o seu bebé para que ele retome o fôlego.



Passo 4: Deite-o do outro lado e faça a mesma coisa com a outra narina.



Passo 5: Assoe o nariz do seu bebé com um lenço.



## IMPORTANTE

Segure bem o seu bebé enquanto cuida dele para evitar feri-lo.  
Não utilize mais de 2 ml de soro fisiológico por narina.

# Tosse

---

A tosse é um reflexo útil para libertar as vias respiratórias de uma irritação da garganta.

A maioria das vezes, deve-se a um vírus, acentuado pelas secreções da constipação (consultar o capítulo sobre a constipação na pág. 23). Nestes casos mais raros, pode ser causada por uma inflamação dos brônquios ou pulmões.

## Então o que se deve fazer?

1. Em caso de constipação, eleve a cabeça da cama e lave o nariz do seu filho, se necessário (ler a pág. 24-25).
2. Se o seu filho sofrer de asma, comece por lhe dar o seu tratamento habitual.
3. Em todos os casos, dê-lhe com frequência pequenas quantidades de água ou tisanas para beber.

Em geral, a tosse passa sozinha.



## IMPORTANTE

Contacte o pediatra se:

- ▶ o seu filho tiver dificuldade em respirar e
- ▶ a tosse durar mais de 10 dias
- ▶ a tosse for acompanhada de uma febre durante mais de 3 dias, tiver uma respiração acelerada ou uma dor no peito.

Ligue para o ☎ 144 se:

- ▶ o seu filho tiver dificuldade em respirar
- ▶ o seu filho tiver uma crise de asma pela primeira vez ou se o seu tratamento for ineficaz
- ▶ engoliu um pequeno objeto que ficou atravessado na garganta e respira mal
- ▶ baba-se muito e dói-lhe muito a garganta.

Nunca exponha o seu filho a fumo de tabaco.

# Dores de garganta

As dores de garganta são muito frequentes devido a vírus. Muitas vezes são acompanhadas de uma constipação, de irritação ocular e eventualmente de tosse e febre.

As dores de garganta também podem ser o sintoma de uma faringite causada por estreptococo, um micróbio que normalmente é preciso tratar com antibióticos. Neste caso, a criança tem frequentemente febre alta e, por vezes, vomita. Pode também apresentar uma erupção cutânea com pequenas borbulhas cor-de-rosa e vermelhas. Isto é designado por escarlatina.

## Então o que se deve fazer?

1. Se o seu filho tiver mais de 4 anos, pode dar-lhe pastilhas de chupar para aliviar a dor. Peça conselho ao farmacêutico que irá propor-lhe um produto adequado à idade do seu filho.
2. Se tiver febre, trate-a com paracetamol.
3. Dê-lhe a beber líquidos frios. Evite os sumos de fruta ou refrigerantes que picam na garganta.



## IMPORTANTE

Se a dor persistir durante mais de 3 dias, e se o seu filho tiver febre ou uma erupção de borbulhas, contacte o seu pediatra. Se o seu filho estiver muito mal, e não conseguir engolir líquidos, se se babar muito e tiver dificuldade em respirar, mantenha-o na posição de sentado e ligue para o  144 para que uma ambulância o venha buscar para o levar ao hospital.

## Prisão de ventre

---

Os bebês amamentados raramente têm prisão de ventre porque o leite materno é completamente digerido. Se você está a amamentar o seu bebê e se ele defecar apenas uma vez por semana, basta verificar o aspeto das fezes : se forem moles e se o bebê não tiver dor de barriga, o seu bebê não tem problemas de prisão de ventre.

### O que é a prisão de ventre ?

Uma criança tem prisão de ventre quando as suas fezes são irregulares, duras e difíceis de expulsar. Algumas crianças também têm prisão de ventre mesmo que evacuem todos os dias, porque evacuam apenas o « excesso » do seu intestino sob a forma de fezes duras.

Por vezes, as fezes duras causam pequenas fissuras no ânus e é visível sangue fresco. Estas fissuras são muito dolorosas e impedem a criança de defecar regularmente. A dor provoca o reflexo de reter em vez de expulsar.

### O que pode fazer ?

**A alimentação** (ler também o capítulo sobre a alimentação na pág. 6)

- ▶ O seu bebê tem menos de 4 meses  
Se as suas fezes forem duras, informe o seu pediatra e peça-lhe conselho.
- ▶ O seu bebê tem mais de 4 meses  
Dê-lhe alperces, pêssegos, peras ou cereais às refeições (sob a forma de puré).
- ▶ O seu filho tem mais de 1 ano  
Dê-lhe uma fruta ou um legume pelo menos cinco vezes por dia (uvas, tâmaras, ameixas, figos, funcho, curgetes, etc). Também lhe pode dar cereais integrais, bolachas integrais ou arroz integral.

Reduza o consumo de leite, gelado, chocolate ou queijo, porque um excesso de produtos lácteos provoca prisão de ventre.

O seu filho deve beber muito e beber um sumo de fruta ao pequeno almoço.

### **Práticas de vida saudável**

O seu filho deve defecar com regularidade sem reter as fezes. Leve-o à casa de banho a uma hora certa.

**Se, apesar destes conselhos, a prisão de ventre persistir, consulte o seu pediatra: ele irá prescrever-lhe um medicamento para amolecer as fezes.**



## **IMPORTANTE**

Se a prisão de ventre persistir, se o seu bebé vomitar, tiver sangue nas fezes ou aumentar de peso muito lentamente, consulte o seu pediatra. Nunca dê ao seu bebé laxante ou suplementos à base de fibras disponíveis no mercado sem conselho médico.

## Diarreias e vômitos

---

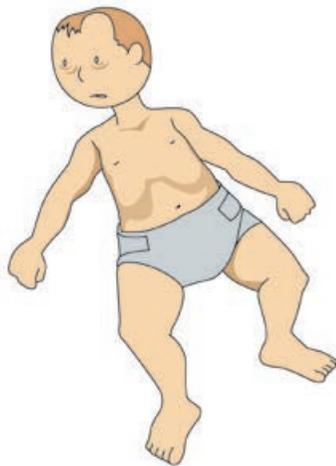
O seu filho vomita tudo o que ingere? Tem muitas fezes líquidas e nauseabundas (diarreias), tem febre, tem dor de barriga com crises (cólicas) e perdeu o apetite?

É provável que tenha uma gastroenterite, ou « gripe intestinal », ou seja, uma infecção do estômago e dos intestinos. É frequentemente viral.

O seu filho perde muita água através de vômitos e diarreias. A desidratação é perigosa para ele. Quanto mais jovem é a criança, mais rápida é a desidratação.

### Quais são os sinais de desidratação?

- ▶ O seu filho está cansado, não quer brincar e fica deitado.
- ▶ Perdeu peso.
- ▶ Os seus olhos têm olheiras.
- ▶ A sua pele, a sua boca e a sua língua estão secas.
- ▶ Quando chora, não deita lágrimas.
- ▶ Urina pouco, a sua fralda da manhã está seca.



## Como cuidar do seu bebê?

As diarreias e vômitos duram normalmente 5 a 7 dias e desaparecem espontaneamente.

Se está a amamentar o seu bebê, tente dar-lhe mamadas mais curtas e mais frequentes. Se não for amamentado, dê-lhe o seu leite habitual mais frequentemente e em quantidades mais pequenas.

Se o seu filho apresentar sinais de desidratação, uma solução de reidratação oral irá fornecer-lhe tudo o que precisa para se reidratar. O seu pediatra indica-lhe a quantidade mínima de líquido a administrar em 24 horas.



Passo 1: Dilua uma saqueta de solução de reidratação oral seguindo as indicações na embalagem. Guarde a solução no frigorífico.



Passo 2: De 3 em 3 minutos dê pequenas quantidades da solução ao seu filho. Utilize uma colher ou uma seringa.

Passo 3: Aumente as quantidades progressivamente se ele não vomitar. Se voltar a vomitar, volte a dar-lhe pequenas quantidades.



Passo 4: Quatro horas depois, volte a amamentá-lo ou dê-lhe os outros leites em pó.

Quando os vômitos estiverem controlados o seu filho pode recomençar a comer pequenas quantidades. Dê-lhe uma alimentação simples. Arroz, cenouras e banana são alimentos bons para aumentar a consistência das fezes.

### Que medicamento se deve dar?

Se o seu filho tiver febre, pode dar-lhe paracetamol.

### É contagioso?

Sim, a gastroenterite é contagiosa através das fezes e do vômito. Surgem como uma pequena epidemia principalmente nas creches, no seio das famílias ou nas comunidades que vivem juntas. Transmite-se através das mãos, alimentos ou água contaminados.

Lave as mãos sempre que mudar a fralda ou depois de cada diarreia.

### Quando se deve voltar para a creche ou para a escola?

Quando o seu filho já não tiver febre e quando já não vomitar.



### IMPORTANTE

Consulte de imediato o pediatra ou as urgências :

- ▶ se o estado do seu filho a preocupar
- ▶ se for difícil mantê-lo acordado
- ▶ se não deitar lágrimas quando chora
- ▶ se já não urina há 8 horas
- ▶ se perdeu peso
- ▶ se os seus vômitos forem esverdeados ou tiverem sangue
- ▶ se houver sangue nas fezes.

Consulte o seu pediatra ou as urgências se o seu filho estiver com diarreia durante mais de 2 semanas.

# Nádegas vermelhas

Podem aparecer manchas vermelhas nas nádegas do seu filho e espalharem-se a pouco e pouco debaixo da fralda. Estas manchas são causadas por urina ou fezes que irritam a pele sensível neste local. No caso de diarreias, as fezes são ainda mais irritantes.

Estas manchas não são graves e desaparecem rapidamente com meios simples.

## O que pode fazer?

- ▶ Verifique as fraldas de hora a hora e mude-as assim que estiverem molhadas.
- ▶ Limpe as nádegas com água morna e sem sabonete. Deixe a pele do seu bebé secar ao ar.
- ▶ Quando a pele do seu bebé estiver seca, aplique uma camada espessa de pomada cicatrizante à base de zinco.



## IMPORTANTE

Consulte o seu pediatra se:

- ▶ a vermelhidão persistir e apesar dos tratamentos indicados
- ▶ se formarem crostas ou bolhas
- ▶ a vermelhidão se espalhar para fora da fralda.

# Os piolhos

## ? SABIA ISTO ?

Os piolhos gostam tanto do cabelo limpo como do sujo e transmitem-se por contacto de cabeça para cabeça. Fora do couro cabeludo, morrem em 48 horas.

Os piolhos são insetos minúsculos de cor cinzenta. Eles agarram-se aos cabelos de alimentam-se de sangue humano.

### Quando devemos pensar em piolhos?

- ▶ Quando há piolhos no meio envolvente (na escola, na creche, na família, nos amigos, etc).
- ▶ Quando se tem comichão na cabeça.
- ▶ Quando há ovos (lêndeas) perto da raiz do cabelo. As lêndeas são parecidas com a caspa. São difíceis de remover.

### Como procurá-los e eliminá-los?

Com um pente à venda nas farmácias, faça o controlo abaixo a todos os membros da família.



Molhe o cabelo.



Aplique suavemente um produto desembaraçador.



Desembarace o cabelo com a ajuda do seu pente habitual.



Passe o pente anti-piolhos no cabelo: comece desde a raiz do cabelo penteando-o até às pontas, mecha por mecha.



Entre cada passagem, limpe o pente num papel de cozinha para aí colocar os eventuais piolhos ou lêndeas.



Enxague bem o cabelo.

Se encontrou piolhos, repita a operação 2 a 3 vezes por semana durante 1 mês.

Se não encontrou piolhos:

- ▶ Repita este controlo dentro de uma semana.

Encontrou lêndeas:

- ▶ Procure os piolhos mais 2 vezes durante a semana.
- ▶ Fique atenta, porque os piolhos podem aparecer.

Se encontrou piolhos:

- ▶ Informe a escola ou a creche do seu filho.
- ▶ Nesse mesmo dia: controle todos os membros da família e trate os que têm piolhos.
- ▶ Utilize uma escova de cabelo diferente para cada membro da família.



## INFO

No caso da existência de piolhos, não é necessário lavar a roupa da cama, a roupa do seu filho, os peluches, etc.

## O que fazer se os piolhos não desaparecerem?

- ▶ Se, apesar destas medidas, os piolhos não desaparecerem, compre na farmácia um produto que contenha dimeticone que mata os piolhos. Em geral, apenas são necessárias duas a três aplicações (no 1.º, 8.º e 15.º dia). Não existe tratamento preventivo.
- ▶ Se o produto não for eficaz, peça ao seu pediatra que lhe indique outro tratamento anti-piolhos.

## O choro do bebé

---

O choro é um meio de expressão e comunicação do bebé. É a sua forma de chamar a atenção. Um bebé saudável pode chorar até 2 a 3 horas por dia, frequentemente ao fim do dia ou à noite.

Pouco a pouco, você aprende a diferenciar o choro de fome do choro de desconforto ou dor.

Durante os primeiros meses, um bebé não faz birras. Por vezes, nada o acalma, mas isso não é grave. Pode deitá-lo de costas na cama, deixá-lo no escuro e ir vê-lo a cada 10 a 15 minutos, enquanto ele não se acalmar.

### Porque é que o seu bebé chora?

- ▶ Tem fome.
- ▶ Está cansado.
- ▶ Tem calor ou frio.
- ▶ Está incomodado com a sua fralda suja.
- ▶ Está perturbado com o barulho, com a luz.
- ▶ Está mal posicionado ou numa posição desconfortável.
- ▶ Tem necessidade de libertar a tensão em excesso acumulada durante o dia antes de adormecer.
- ▶ Ele precisa de se sentir seguro, estar tranquilo, estar em contacto com os que o rodeiam.

Também pode chorar sem um motivo específico.

## Como acalmá-lo?

- ▶ Verifique se está com fome, frio, se a fralda está suja.
- ▶ Pegue-o ao colo para o acalmar, embale-o e passeie-o.
- ▶ Fale com ele suavemente cantarolando.
- ▶ Dê-lhe um banho para relaxar.
- ▶ Faça-lhe massagens, especialmente na barriga, se tiver gases.
- ▶ Dê-lhe a chucha se tiver uma, porque sugar na chucha pode acalmá-lo.



## IMPORTANTE

O choro do seu bebê parece excessivo ou diferente do choro habitual:

- ▶ Leve o seu filho ao pediatra ou ao hospital.

Não suporta mais o choro do seu filho?

- ▶ Nunca sacuda o seu bebê: quando um bebê é sacudido, a sua cabeça faz um movimento violento da frente para trás que pode ser mortal ou danificar gravemente o seu cérebro.
- ▶ Não grite.
- ▶ Coloque o seu bebê confortavelmente na sua cama e saia do quarto.
- ▶ Peça a uma pessoa de confiança (familiar, vizinhos, amigos, etc.) para ajudar a tomar conta do bebê.

Não hesite em contactar um centro de emergência que poderá tomar conta do seu bebê para que você possa descansar.

## Os sinais de alerta

---

Estes sinais de alerta devem fazer com que consulte com urgência ou rapidamente o seu pediatra ou um centro de urgências pediátricas.

### Sinais de doenças graves

Consulte com urgência se, apesar de um tratamento contra a febre, observar os sinais seguintes:

- ▶ o seu filho tem uma cor azul acinzentada ou os lábios azuis
- ▶ está muito cansado, inquieto e sente-se muito mal
- ▶ está mole como uma boneca de trapos ou recusa mexer-se
- ▶ está muito fraco para gritar ou grita quando você tenta tocá-lo ou movê-lo
- ▶ chora sem parar sem motivo aparente e está inconsolável mesmo ao seu colo
- ▶ está difícil de acordar ou não lhe responde
- ▶ olha para o vazio e não quer brincar
- ▶ tem um comportamento anormal ou está desorientado.

### Sinais de desidratação

Consulte com urgência se, apesar das suas tentativas de reidratação (ler Diarreias e vômitos na pág. 30), o seu filho:

- ▶ já não urina há mais de 8 horas
- ▶ chora sem lágrimas
- ▶ tem olheiras
- ▶ está cansado e letárgico
- ▶ a sua boca e os seus lábios estão secos e gretados.

### Dificuldades respiratórias

Consulte com urgência se o seu filho:

- ▶ fizer muito esforço para respirar
- ▶ gemer a cada respiração
- ▶ tiver uma respiração com pieira e acelerada
- ▶ tiver os lábios azuis
- ▶ fizer pausas respiratórias e tiver dificuldade em retomar o seu fôlego
- ▶ estiver esgotado.

## Dor num testículo

Consulte com urgência se o seu filho:

- ▶ tiver dor num testículo.

## Não quer andar

Consulte rapidamente o pediatra se o seu filho:

- ▶ não quiser andar
- ▶ chorar cada vez que tenta andar.

## Sinais de diabetes

Consulte rapidamente o pediatra se o seu filho:

- ▶ urinar muitas vezes e em grande quantidade
- ▶ estiver sempre com sede
- ▶ beber vários litros de líquido por dia
- ▶ estiver mais cansado e perdeu peso.



## ATENÇÃO

### Dos 0 aos 3 meses

Consulte as urgências se o seu bebé:

- ▶ tiver mais de 38°C
- ▶ ficar muito pálido
- ▶ tiver um comportamento fora do habitual (por exemplo, grita com pouca força)
- ▶ vomitar frequentemente ou em jatos
- ▶ tiver fezes muito líquidas e muito frequentes
- ▶ tiver o umbigo vermelho ou arroxeadado com pus.

# Informações úteis

---

Hospital pediátrico  
Rue Willy-Donzé 6, 1205 Genève  
☎ 022 372 40 00

Urgências pediátricas  
Avenue de la Roseraie 47, 1205 Genève  
☎ 022 372 45 55

## Impressum

Esta brochura foi elaborada por Dre Noémie Wagner, Pre Klara Posfay-Barbe e a Sra. Olivia Fahrni com a colaboração do grupo de informações para os pacientes e familiares (GIPP) dos HUG e o apoio das instituições ou fontes seguintes:

- ▶ O site [www.monenfantestmalade.ch](http://www.monenfantestmalade.ch), para os capítulos sobre as diarreias e vômitos, as nádegas vermelhas e os sinais de alerta
- ▶ O departamento de saúde do cantão de Bâle-Ville, para os capítulos dos dentes, as vacinas, a prisão de ventre e os perigos da vida quotidiana
- ▶ A sociedade suíça de pediatria (SSP), para os capítulos sobre a febre, a tosse, as dores de garganta e os sinais de alerta
- ▶ O Centro de referência para os enfermeiros da Primeira Infância (CRIPE) do cantão de Vaud - AVASAD ([www.avasad.ch](http://www.avasad.ch)), em especial as fichas: « L'alimentation du nourrisson et du petit enfant » (A alimentação do bebé e da criança), « La fièvre chez l'enfant » (A febre na criança), « Nez bouché: le lavage » (Nariz entupido: a lavagem), « Les pleurs » (O choro), « Prévention de la mort subite du nourrisson » (Prevenção da morte súbita do bebé)
- ▶ O instituto de saúde pública do Quebec, para os capítulos sobre a vitamina D, o ferro e a constipação
- ▶ O serviço de proteção à infância e juventude (SSEJ) DIP, Genebra, para o capítulo sobre os piolhos ([ge.ch/enfance-jeunesse/publications](http://ge.ch/enfance-jeunesse/publications))
- ▶ A Sociedade suíça de nutrição, para o quadro no capítulo sobre a alimentação do bebé e da criança.

Com o apoio profissional e financeiro de migesplus  
[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – Informações multilingues sobre a saúde