



## REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE

### MINISTÉRIO DA SAÚDE DIRECÇÃO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA Departamento de Saúde Materno Infantil

## MENSAGENS-CHAVE: COMO PROMOVER O BOM DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS DESDE A GRAVIDEZ ATÉ AOS 5 ANOS

(Actualizado: Maio de 2020)

### NA GRAVIDEZ (9 MENSAGENS)

- 1) **O estado emocional da mulher grávida afecta a criança.** Se a mãe estiver estressada ou assustada, isso pode fazer com que a criança nasça cedo, com baixo peso, ou não cresça bem. Por isso, proteja a mulher grávida do estresse, dos trabalhos pesados e da violência.
- 2) **Saiba como o bebé se desenvolve durante a gravidez.** Assim poderá acompanhar o seu crescimento e criar uma ligação forte com ele durante esse período:
  - *Com 1 mês e meio de gravidez, o coração da criança começa a bater.*
  - *Com 2.5 meses de gravidez, o cérebro e os pulmões da criança já estão formados.*
  - *Por volta dos 5 meses de gravidez, a mãe pode começar a sentir a criança a mexer-se.*
  - *Por volta dos 6 meses de gravidez, a criança começa a ouvir a voz da mãe e o batimento do coração dela.*
  - *Com 7 meses de gravidez, a criança reage à luz, virando a cabeça para a fonte da luz.*

- 3) Tanto a mãe como o pai devem **conversar com o bebê ainda na barriga**, pois, o bebê começa a ouvir a partir dos 6 meses de gravidez. Assim, quando o bebê nascer ele irá reconhecer as vozes dos pais.
- 4) **Se o pai conversa com o bebê ainda na barriga da mãe**, ele cria laços fortes com o seu bebê e ajuda a mãe a gostar de cuidar dele, quando nascer.
- 5) A mulher grávida deve ter **3 refeições e 2 lanches por dia**, e comer **alimentos dos 4 grupos** diariamente. Assim ela terá menos riscos de ter um bebê prematuro (prematuro) ou do bebê nascer com baixo peso e com problemas de saúde.
- 6) Cozinhar com **sal iodado** e tomar desde o início da gravidez os comprimidos de **sal ferroso e ácido fólico** que a enfermeira dá na consulta pode prevenir deficiências e atrasos mentais na criança.
- 7) É importante dormir protegida com uma rede mosquiteira e tomar os medicamentos contra a malária que a enfermeira oferece nas consultas. Apanhar **malária durante a gravidez** pode fazer com que o bebê nasça prematuro, com baixo peso ou até perca a vida.
- 8) **A mulher grávida acompanhada do seu parceiro. deve ir ao centro de saúde para começar as consultas pré-natais** logo que falte ou atrase o período. Isso vai garantir uma boa saúde para a mãe e para o bebê.
- 9) **Aproveite a oportunidade da consulta pré-natal para tirar todas as suas dúvidas sobre a amamentação**, suas boas práticas e como poderá amamentar exclusivamente com sucesso o seu bebê durante os primeiros 6 meses.

## **NO PRIMEIRO MÊS DE VIDA DO BEBÉ (7 MENSAGENS)**

- 1) Dê somente leite materno à criança logo que ela nascer e durante os seus primeiros 6 meses de vida, pois, este leite tem tudo o que a criança precisa para crescer, protege a criança das doenças e faz ela ficar inteligente.
- 2) Mãe e pai, conheçam os **sinais de perigo no seu bebê recém-nascido**. Vá Dirija-se de imediato com o bebê para o centro de saúde mais próximo se:
  - O seu bebê não consegue mamar
  - O seu bebê vomita ou tem diarreia várias vezes ao dia

- O seu bebé respira muito rápido ou com dificuldade
- O seu bebé tem febre
- O seu bebé tem o corpo mole ou pelo contrário, fica muito duro
- O seu bebé tem as palmas das mãos e as plantas dos pés amareladas
- O seu bebé não mexe bem um braço (parece ter o braço paralisado).

- 3) **Se o seu bebé nascer antes dos nove meses (prematuro) ou muito pequeno (com baixo peso)**, amarre o bebé sem roupa (apenas com fralda) no seu peito, para que se faça o contacto pele-a-pele. Deixe ele passar o mais tempo possível assim. Faça isso várias vezes ao dia até que ele atinja um peso de 2.5 quilos. Todos na família podem ajudar, deixando o bebé ficar no calor do seu peito a fazer o contacto pele a pele. Ficar junto ao cuidador, sentindo o calor da pele e os batimentos do coração e a sua respiração, vai ajudar ao bebé a respirar melhor, a ganhar peso mais rápido, e a evitar muitas doenças.
- 4) **Faça massagens leves ao bebé todos os dias**, depois do banho; mesmo os bebés muito pequenos que ainda estejam a ser aquecidos no seu peito devem receber massagens. A massagem ajuda os bebés a comerem e a dormirem melhor, contribui para o seu crescimento e estimula o seu desenvolvimento.
- 5) **Continue a conversar com o seu bebé logo após o seu nascimento**, pois, ele já vê, ouve e está pronto para aprender. Conte-lhe as coisas que está a fazer ou cante canções simples.
- 6) **Envolva o pai em todos os cuidados do bebé** desde o nascimento, para que ele seja um pai responsivo, amigo da sua criança e desenvolva capacidades para cuidar dos seus filhos.
- 7) Mãe, caso não sinta vontade ou interesse de cuidar do seu bebé ou de fazer as coisas que normalmente fazia, ou se está a pensar em fazer mal a si, ou ao seu bebé, procure alguém de confiança com quem possa falar, ou os profissionais de saúde porque, pode estar com **depressão materna ou depressão pós parto**, e precisa de apoio e acompanhamento dum profissional de saúde .

## NOS PRIMEIROS 3 ANOS DE VIDA (19 MENSAGENS)

- 1) A partir dos 6 meses de idade da criança comece à introduzir gradualmente ou aos poucos alimentos como peixe, ovos, fígado, amendoim, feijão, sementes de abóbora ou gergelim e folhas secas de moringa. Dê também muitas frutas e verduras. Cozer e esmagar bem os alimentos vai tornar estes mais seguros para a criança comer. **Estes alimentos são importantes para o desenvolvimento do cérebro da criança**, pois, vão ajuda – la a aprender e ficar inteligente.
- 2) Assim como cuidamos da saúde e alimentamos as nossas crianças, **também devemos estimular o seu cérebro para crescer e se desenvolver**. O cérebro da criança é estimulado quando nós conversamos e brincamos com ela , respondemos aos seus sinais e dando –lhe objectos para pegar e mexer.
- 3) **O cérebro da criança desenvolve-se mais rápido nos primeiros três anos da vida** por isso, é muito importante que durante esse periodo, os pais , os irmãos mais velhos e toda a família passem mais tempo a brincar e a conversar com a criança.
- 4) **Aproveite durante os trabalhos de casa**, para brincar e conversar com a criança: Converse e brinque com ela no momento do banho, ao cozinhar, enquanto estiver a varrer o quintal ou a trabalhar na machamba. Não espere ter um tempo livre para brincar com a sua criança!
- 5) **Converse com a criança na hora de comer**. Falem sobre os sabores e as cores dos alimentos. Mostre que você também gosta da comida e faça alguns jogos para ajudar a criança à comer, incluindo nos momentos em que a criança estiver doente e não tiver apetite.
- 6) No caminho para o mercado ou para o hospital, converse com a sua criança, **pergunte – lhe os nomes das coisas a sua volta**, por exemplo, os nomes dos passarinhos, plantas, carros, pessoas e animais, cores . Ao fazer algum trabalho, **explique os passos do que está a fazer**, à criança. Mais tarde, pergunte a ela: E agora, tenho que fazer o quê?
- 7) Se tiver em casa **sacos ou caixas com alguns desenhos**, não os deite fora. Guarde-os e use-os para mostrar e fazer perguntas à criança: O que é isto? De que côr é? É grande ou pequeno? Para que serve? Assim vai ajudar a criança a aprender mais palavras - construir /enriquecer o seu vocabulário!

- 8) Faça **brinquedos simples** com material local, ou dê algumas coisas que já não usa, para a criança brincar. Arranje uma caixa onde a criança pode guardar e arrumar os seus brinquedos. Sente – se na esteira e passe algum tempo a brincar com a sua criança, todos os dias.
  
- 9) **A criança pequena gosta de ver e pegar tudo que está a sua volta** É assim que ela aprende. Gosta também de pôr tudo na boca, por isso é sempre bom pôr a criança a brincar na esteira ou na capulana e não directamente no chão, e lavar as mãos da criança muitas vezes. Não dê a criança brinquedos muito pequenos ou com partes afiadas para que a criança não possa engolir ou aleijar-se engolir ou se aleijar.
  
- 10) **Saiba com que idade a sua criança deve dar os primeiros passos ou dizer as primeiras palavras.** Veja estes marcos no Cartão de Saúde pois mostram por exemplo com que idade a criança deve começar a sentar, andar etc . Leve a criança para o hospital se suspeitar que ela não tenha atingido um determinado marco esperado para a sua idade , se comparado com outras crianças da sua idade – suspeita de algum atraso na criança.
  
- 11) A deficiência muitas vezes é resultado de um parto difícil ou de uma doença. Se for descoberta cedo, a deficiência pode ser reduzida. A deficiência na criança não é causada pelo feitiço ou pelo comportamento da mãe. Procure ajuda no hospital caso note algum problema na sua criança.
  
- 12) **Torne a sua casa segura para a sua criança** a partir dos 9 meses, ou quando a criança começa a gatinhar. Para isso, retire do chão ou das prateleiras de baixo, todos os objectos que possam aleijar ou envenenar a criança, como por exemplo ; , faças, pilhas, garrafas de vidro e líquidos químicos, medicamentos assim como objectos pequenos que a criança possa engolir ou aspirar pelo nariz. Isole também as tomadas que se encontrem ao seu alcance.
  
- 13) Não deixe a criança pequena sozinha ou com uma outra criança por muito tempo, **para evitar acidentes. As crianças pequenas devem sempre brincar sob a supervisão de um adulto.**
  
- 14) **Leve a sua criança à consulta mensalmente durante o primeiro ano de vida.** A Enfermeira irá observar se a criança está a crescer bem, e se está saudável. Vai vacina-la , dar a Vitamina A para prevenir a cegueira, e desparasitar. Vai também avaliar

se a criança é capaz de fazer aquilo que as crianças da idade dela devem fazer, como por exemplo; sentar, falar e dar passos (andar/caminhar).

- 15) **Complete o calendário das vacinas da criança**, pois, assim vai protegê-la contra as doenças que podem levar ao atraso no seu desenvolvimento ou até a deficiência.
- 16) **Todas as crianças com menos de 5 anos devem dormir protegidas com uma rede mosquiteira**. A malária nas crianças é muito perigosa, porque pode causar atraso mental, deficiências, ou levar até à morte.
- 17) As crianças com deficiência também precisam receber os mesmos cuidados que as crianças que não tem deficiência; Por isso leve mensalmente a consulta da criança sadia, para vacinar, verificar o seu desenvolvimento e crescimento. Fale e brinque com a sua criança com deficiência e deixe-a brincar com outras crianças para estimular o seu desenvolvimento.
- 18) Se tiver uma criança cega ou com visão muito baixa, ajude-a a aprender sobre o mundo à sua volta tocando e ouvindo. Consulte o profissional de saúde para saber como melhor ajudar a sua criança.
- 19) **Uma mãe triste ou stressada pode não conseguir amamentar e cuidar bem das suas crianças e estas podem** ficar doentes e não crescerem bem. Converse com a mãe, para saber como ela se sente. Ajude a mãe a encontrar o apoio de um profissional de saúde sempre que seja necessário.

## DOS 3 AOS 5 ANOS DE VIDA (11 MENSAGENS)

- 1) **Ensine o mais cedo possível a criança a ter hábitos saudáveis**, tais como lavar as mãos, escovar os dentes, usar a latrina e beber somente a água tratada (e não a água do rio ou do poço). Cante pequenas canções com a criança, cada vez que lavam as mãos ou vão a latrina, para ela gostar e lembrar dessa acção.
- 2) Na medida do possível, **tenha uma rotina diária em casa**, com tempos para comer, trabalhar, descansar, brincar, tomar banho e ir dormir. Ter uma rotina diária vai ajudar a criança a sentir-se segura, confiante e amada.

- 3) **Conte histórias para a criança na hora de dormir**, isso vai ajudá-la a aprender bons comportamentos e também a aprender a falar bem, aumentando o seu vocabulário. Conte histórias da sua infância, histórias tradicionais, ou crie as suas próprias histórias, incentive também a sua criança a criar e contar histórias.
- 4) Passe algum tempo com a sua criança, **a fazer actividades lúdicas por exemplo; fazendo desenhos no chão ou no papel**. Peça a criança para contar o que desenhou, e conte sobre o seu desenho também. Assim vai ajudá-la a aprender a desenhar, a escrever e a falar bem, contribuindo assim para o seu desenvolvimento.
- 5) **Ensine as cores à sua criança**, apontando as diferentes cores a sua volta, por exemplo, na capulana e no quintal. **Ajude – lhe na aprendizagem gradual dos números**, pedindo para trazer 2 cebolas e 1 tomate, por exemplo, quando estiver a cozinhar.
- 6) **Não tenha medo de abraçar e confortar a criança**: a criança não vai ficar mimada. Se ver que a sua criança está triste, chame a criança para perto de si, conforte-a e acalme-a, e peça para ela explicar o que aconteceu. Depois ajude-a a resolver o problema da melhor maneira.
- 7) **Castigar a criança faz com que ela fique com medo**. Ao receber o castigo, a criança não aprende, como deve comportar-se. A melhor forma de ensinar a criança é **explicando-a porquê ela não pode fazer algo**.
- 8) Caso a criança volte a fazer o que não está certo, pode **retirar ou proibir a criança de fazer uma coisa que ela goste**. Por exemplo, se a criança não ajudou a varrer o quintal, pode dizer a ela que hoje não pode ir brincar com os amigos, ou se a criança estragou algo, pode **pedir ela para consertar ou fazer alguma outra coisa, em troca daquilo que estragou. É importante estabelecer sempre o diálogo com a criança, fazer ela perceber o seu erro e o porque da punição**.
- 9) **Não obrigue a criança a fazer o que ela não quer e nem a mande sempre**. A criança que sempre está a ser mandada, terá dificuldades de tomar iniciativa. Dê a ela pequenas escolhas, / responsabilidades, para aprender a tomar decisões. Por exemplo, deixe ela escolher que camisa quer vestir hoje, ou que caminho vai usar para ir até ao poço.

- 10) **Procure saber se há uma escolinha** no seu bairro ou comunidade. Passe pela escolinha e observe como está tudo organizado, e se as crianças estão activas, bem cuidadas e felizes. Se for possível, inscreva a sua criança na escolinha, mesmo que a sua criança tenha deficiência.
- 11) Se a sua criança parece muito diferente comparado com as outras de sua idade (por exemplo. fala, comportamento, respostas emocionais, etc.), dirija-se ao centro de saúde para o médico observar e identificar precocemente caso exista algum atraso de desenvolvimento, para receber intervenção necessária.