



# PRÉ-NATAL E PRIMEIROS CUIDADOS COM O BEBÊ:

INFORMAÇÕES PARA UMA GESTAÇÃO SEGURA

**Organizadores:** Jessica Dias Ribeiro, Ana Paula de  
Siqueira Silva, Geovana Rachel Figueira Coelho Feitosa



# **CARTILHA EDUCATIVA DE SAÚDE**

## **PRÉ-NATAL E PRIMEIROS CUIDADOS COM O BEBÊ: INFORMAÇÕES PARA UMA GESTAÇÃO SEGURA**

### **Organizadores**

Jessica Dias Ribeiro  
Enfermeira - Estratégia saúde da família Walter Rodrigues  
Mendes, Nova conquista Tucuruí- PA  
Especialista em atenção primária com ênfase em saúde da  
família

Ana Paula de Siqueira Silva  
Enfermeira Especialista em Saúde da Família  
Pós Graduanda em Latu Sensu em  
Docência na Educação Profissional e  
Tecnológica pelo Instituto Federal do  
Pará (IFPA).  
Atuando como docente na faculdade Anhanguera

Geovana Rachel Figueira Coelho Feitosa  
Enfermeira Especialista em Atenção Primária com Ênfase na  
Estratégia Saúde da Família, atuando na Coordenação  
Municipal de Imunização na cidade de Riachão-MÁ.



Copyright © Editora Humanize  
Todos os direitos reservados

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação do copyright (Lei 5.988/73 e Lei 9.61/98)

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

Direito de publicação concedida a Editora Humanize

**Organização e elaboração**

Jessica Dias Ribeiro

Ana Paula de Siqueira Silva

Geovana Rachel Figueira Coelho Feitosa

**Revisão**

Jessica Dias Ribeiro

**Publicação**

Editora Humanize

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
(Editora Humanize, BA, Salvador)**

J58p  
PB32959

RIBEIRO, J. D.; SILVA, A. P. S.; FEITOSA, G. R. F. C., 2026

CARTILHA: Pré-Natal e Primeiros Cuidados com o Bebê: Informações para uma Gestação Segura / Jessica Dias Ribeiro, Ana Paula de Siqueira Silva, Geovana Rachel Figueira Coelho Feitosa. – Editora Humanize. Salvador, BA: [s.n.], 2026.

26 p. : il. ; 21 cm.

Inclui referências bibliográficas.

ISBN: 978-65-5255-174-0

CDD 618.24

CDU 618.2-083

1. Pré-natal. 2. Saúde materno-infantil. 3. Recém-nascido.

I. Título

1. Cuidado pré-natal - CDD: 618.24

2. Gravidez / Cuidados / assistência de saúde - CDU 618.2-083

# Sumário

---

Apresentação da Cartilha.....	5
O que é o pré-natal?.....	6
O que é o pré-natal do parceiro?.....	7
Consultas de pré-natal .....	9
Exames para cuidar da saúde da mãe e do bebê .....	10
Exames realizados no Pré-natal .....	11
Testes rápidos.....	12
Vacinação na gestação.....	13
Alimentação e hábitos de vida .....	14
Sinais de alerta na gravidez.....	15
Preparação para o Parto.....	16
Importância de se informar .....	16
Tipos de parto.....	17
Plano de parto .....	17
Escolha da maternidade .....	18
Após o nascimento .....	18
Mensagem final.....	23
Referências.....	26

# Apresentação da Cartilha

---

Esta cartilha é um material educativo elaborado para orientar gestantes sobre a importância do pré-natal e os cuidados necessários durante a gestação e os primeiros cuidados com o recém-nascido. Ela foi desenvolvida com o objetivo de oferecer informações claras e acessíveis, contribuindo para que a gravidez seja vivenciada com mais segurança, saúde e tranquilidade desde os primeiros meses.

Por meio deste material, as gestantes poderão conhecer seus direitos garantidos pelo Sistema Único de Saúde (SUS), bem como entender a importância do acompanhamento pré-natal realizado de forma gratuita, contínua e sem discriminação. A cartilha apresenta orientações sobre consultas, exames, cuidados com a saúde e o papel dos profissionais no acompanhamento da mãe e do bebê.

Além disso, esta cartilha busca fortalecer o cuidado humanizado, valorizando o acolhimento, o diálogo e o esclarecimento de dúvidas ao longo da gestação. Ao incentivar o autocuidado e a participação ativa da gestante no pré-natal, o material contribui para a promoção de uma gravidez saudável e para a construção de um futuro mais seguro para a mãe, o bebê e a família.

## O que é o pré-natal?

---

O pré-natal é um cuidado muito importante para a saúde da gestante e do bebê. Durante esse acompanhamento, os profissionais de saúde ajudam a prevenir problemas, identificam sinais de risco logo no início e orientam a gestante ao longo da gravidez. Esse cuidado contribui para reduzir complicações durante a gestação, o parto e após o nascimento do bebê, garantindo mais segurança para a mãe e para a criança.

Perante o exposto, este cuidado é destinado a todas as gestantes e aos seus acompanhantes, que podem participar e receber orientações durante o acompanhamento.

Neste contexto, assim que a mulher descobre ou suspeita que está grávida, ela deve procurar a Unidade Básica de Saúde mais próxima de sua casa para iniciar o pré-natal. Nesse local, serão realizados consultas, exames e orientações para acompanhar o desenvolvimento da gestação. As consultas acontecem de forma regular durante toda a gravidez, com maior frequência conforme a gestação avança, garantindo que mãe e bebê estejam bem até o momento do parto e no acompanhamento após o nascimento.

# O que é o pré-natal do parceiro?

---

O pré-natal do parceiro é o acompanhamento de saúde oferecido ao companheiro(a) da gestante, geralmente realizado na Unidade Básica de Saúde (UBS), durante o período da gestação. Ele tem como objetivo promover a saúde do parceiro, apoiar a gestante e fortalecer o vínculo familiar desde a gravidez.

Esse acompanhamento faz parte das políticas do Sistema Único de Saúde (SUS), especialmente da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde do Homem. Durante o pré-natal do parceiro, podem ser realizados:

- Acolhimento e escuta
- Avaliação de saúde geral
- Aferição de pressão arterial
- Solicitação de exames (HIV, sífilis, hepatites virais, entre outros)
- Atualização do cartão vacinal
- Orientações sobre a gestação
- Informações sobre parto, puerpério e cuidados com o recém-nascido



- Incentivo à participação ativa no pré-natal, parto e pós-parto

Essa ação contribui para a saúde do parceiro, ajuda na prevenção e diagnóstico precoce de doenças, reduz riscos de infecções sexualmente transmissíveis, estimula a paternidade/maternidade responsável e amplia o apoio emocional à gestante.

## Pré-Natal do Parceiro





# Consultas de pré-natal

As consultas de pré-natal são momentos importantes para acompanhar a saúde da gestante e o desenvolvimento do bebê. É durante essas consultas que a equipe de saúde observa se a gravidez está evoluindo bem e orienta a gestante sobre os cuidados necessários em cada fase da gestação.

Neste contexto, o recomendado é que a gestante realize, no mínimo, sete consultas de pré-natal ao longo da gravidez. Essas consultas começam assim que a gestação é confirmada e acontecem com mais frequência conforme a gravidez avança, garantindo um acompanhamento mais próximo no final da gestação.

Assim, é importante destacar que comparecer a todas as consultas é fundamental para identificar qualquer alteração o quanto antes. Faltar às consultas pode atrasar a descoberta de problemas que podem ser prevenidos ou tratados. Por isso, sempre que possível, a gestante deve manter o acompanhamento regular e avisar a unidade de saúde caso não possa comparecer.



# Exames para cuidar da saúde da mãe e do bebê

---

Os exames de pré-natal são essenciais para acompanhar a saúde da gestante e do bebê durante toda a gravidez. Eles ajudam a identificar possíveis problemas logo no início, permitindo o cuidado e o tratamento adequados. A maioria desses exames é simples, segura e oferecida gratuitamente pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

Entre os exames realizados estão os de sangue, que avaliam a presença de anemia, identificam o tipo sanguíneo e o fator Rh, verificam o açúcar no sangue e detectam infecções que podem trazer riscos à gestação. Também são feitos exames de urina e fezes, que ajudam a identificar infecções urinárias, alterações nos rins e a presença de parasitas. Em algumas regiões, como áreas endêmicas, podem ser solicitados exames específicos, como o teste para malária.

Outro exame muito importante é a ultrassonografia obstétrica, que permite acompanhar o crescimento e o desenvolvimento do bebê, além de ajudar a identificar possíveis alterações durante a gestação. Todos esses exames contribuem para um acompanhamento mais seguro, favorecendo um parto mais tranquilo e saudável para a mãe e o bebê.


Segundo a Rede Alyne, esses são os exames solicitados durante o pré-natal e cofinanciados pelo Ministério da Saúde, garantindo às gestantes o acesso gratuito a exames essenciais para o acompanhamento da saúde da mãe e do bebê. Esses exames permitem a identificação precoce de infecções, alterações clínicas e possíveis riscos durante a gestação, contribuindo para um cuidado integral, seguro e de qualidade ao longo de todo o período gestacional, conforme as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS).





# Exames realizados no Pré-Natal



 Exame	Para que serve?
 <b>Teste rápido de gravidez</b>	Confirma a gestação logo no início
 <b>Teste rápido de sífilis</b>	Identifica a sífilis e previne riscos ao bebé
 <b>Teste rápido de HIV</b>	Permite diagnóstico precoce do HIV
 <b>Teste rápido para Hepatite B</b>	Identifica infecção por hepatite B
 <b>Teste rápido para Hepatite C</b>	Identifica infecção por hepatite C
 <b>Teste para HTLV</b>	Detecta a infecção pelo vírus HTLV
 <b>Exame de urina (urocultura)</b>	Detecta infecção urinária
 <b>Hemoglobina</b>	Avalia se a gestante tem anemia
 <b>Hematócrito</b>	Avalia a saúde do sangue
 <b>Proteinúria (teste rápido)</b>	Ajuda a identificar risco de pré-eclâmpsia
 <b>Teste de Coombs indireto (TIA)</b>	Indicado para gestantes com fator Rh negativo
 <b>Ultrassom obstétrico</b>	Avalia o crescimento e desenvolvimento do bebé





# Testes rápidos

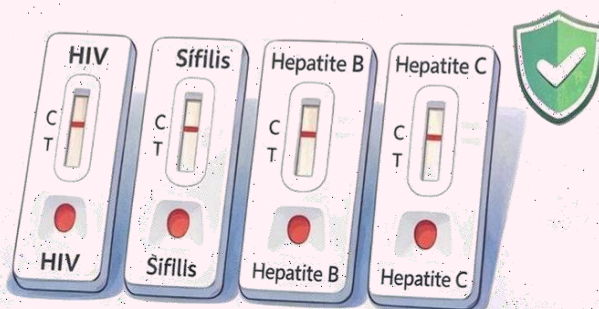
Os testes rápidos fazem parte do cuidado no pré-natal e permitem a identificação precoce de algumas infecções importantes, como HIV, sífilis e hepatites B e C.

Esses testes são simples, rápidos e realizados na própria unidade de saúde, com resultado em poucos minutos. Quando alguma alteração é identificada, a gestante recebe o acompanhamento e o tratamento necessários, protegendo sua saúde e a do bebê.



## Testes Rápidos no Pré-natal

Os **testes rápidos** fazem parte do cuidado no pré-natal e permitem a identificação precoce de algumas infecções importantes, como **HIV, sífilis e hepatites B e C**. Esses testes são **simples, rápidos** e realizados na própria unidade de saúde, com resultado em poucos minutos. Quando alguma alteração é identificada, a gestante recebe o acompanhamento e tratamento necessários, protegendo sua saúde e a do bebê.



# Vacinação na gestação

A gestação é o início de uma nova vida e um momento que exige cuidados especiais com a saúde da mulher e do bebê. Entre esses cuidados, a vacinação tem um papel fundamental na proteção contra doenças que podem ser graves durante a gravidez. As vacinas recomendadas para gestantes são seguras, gratuitas e estão disponíveis pelo Sistema Único de Saúde (SUS), contribuindo para uma gestação mais saudável e protegida.

Manter o calendário vacinal atualizado antes e durante a gestação ajuda a proteger não apenas a mãe, mas também o bebê. Os anticorpos produzidos pela gestante são transferidos para o bebê através da placenta e, após o nascimento, pelo aleitamento materno, fortalecendo as defesas da criança nos seus primeiros meses de vida. Esse cuidado é essencial nos primeiros mil dias de vida, período decisivo para o crescimento e o desenvolvimento saudável.

Durante o pré-natal, o profissional de saúde irá avaliar o histórico vacinal da gestante e indicar as vacinas necessárias em cada fase da gravidez. Entre elas estão as vacinas contra hepatite B, difteria, tétano, coqueluche, influenza e covid-19, além da vacina contra febre amarela em situações específicas. Seguir corretamente as orientações do serviço de saúde é uma forma de cuidado, prevenção e amor, garantindo mais segurança para a mãe e um começo de vida mais protegido para o bebê.



# Alimentação e hábitos de vida

---

Durante a gestação, cuidar da alimentação e do estilo de vida é essencial para a saúde da mãe e para o desenvolvimento saudável do bebê. Uma alimentação equilibrada, baseada principalmente em alimentos naturais ou minimamente processados, ajuda a fornecer os nutrientes necessários para esse período tão importante. Frutas, verduras, legumes, feijões, arroz, carnes, ovos e leite devem fazer parte das refeições do dia a dia, sempre respeitando a variedade e a quantidade adequada.

É importante evitar o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos, biscoitos recheados, doces e comidas prontas, pois eles contêm grandes quantidades de açúcar, gordura e sal, que podem trazer prejuízos à saúde. Sempre que possível, prefira refeições feitas na hora, em ambientes tranquilos e com atenção ao momento de se alimentar. Comer com calma e em companhia torna esse hábito mais prazeroso e saudável.

Além da alimentação, manter hábitos saudáveis contribui para um ganho de peso adequado na gravidez. A prática de atividades físicas leves, como caminhadas, quando orientadas pelo profissional de saúde, ajuda a melhorar a circulação, o bem-estar e o controle do peso. Dormir bem, respeitar os momentos de descanso, evitar o consumo de álcool, cigarro e outros produtos prejudiciais também são cuidados fundamentais para proteger a gestante e o bebê.

O acompanhamento regular na unidade de saúde é essencial durante todo o pré-natal. Os profissionais de saúde estão preparados para orientar sobre alimentação, ganho de peso, uso de suplementos como ácido fólico e sulfato ferroso, além de esclarecer dúvidas e apoiar a gestante em cada etapa da gravidez. Cuidar de si nesse período é um ato de amor e proteção, garantindo um início de vida mais saudável para o bebê.



# Sinais de alerta na gravidez

---

Durante a gravidez, é fundamental que a gestante esteja atenta aos sinais do seu corpo. Alguns sintomas não são considerados normais em nenhuma fase da gestação e podem indicar situações que precisam de avaliação imediata por um profissional de saúde. O sangramento vaginal, por exemplo, deve sempre ser investigado, assim como a presença de febre, que pode indicar infecção e exige atendimento no mesmo dia.

Outros sinais merecem atenção especial, principalmente no final da gestação, como dor de cabeça intensa, alterações na visão, dor na região do estômago e inchaço excessivo no rosto, mãos ou pernas. Esses sintomas podem estar relacionados a alterações da pressão arterial e devem ser avaliados o quanto antes na unidade de saúde. Da mesma forma, a diminuição ou ausência dos movimentos do bebê é um sinal importante de alerta e precisa ser comunicada imediatamente à equipe de saúde.

A presença de contrações regulares antes do tempo esperado para o parto ou a perda de líquido pela vagina também são sinais que podem indicar o início do trabalho de parto. Nessas situações, a gestante deve procurar atendimento de saúde imediatamente para avaliação e encaminhamento adequado. Reconhecer esses sinais e buscar ajuda rapidamente é uma forma de cuidado e proteção, garantindo mais segurança para a mãe e para o bebê.

# Preparação para o Parto

---

A preparação para o parto é uma etapa fundamental do pré-natal e contribui para que a gestante vivencie esse momento com mais segurança, tranquilidade e autonomia. Estar bem informada ajuda a reduzir medos, fortalecer a confiança no próprio corpo e favorecer escolhas conscientes, respeitando os direitos da mulher e promovendo um parto mais humanizado.

## Importância de se informar

---

Durante o pré-natal, é importante que a gestante receba orientações sobre as mudanças que ocorrem no corpo, os sinais do início do trabalho de parto, as fases do parto e os cuidados necessários antes, durante e após o nascimento do bebê. O acesso à informação permite reconhecer sinais de alerta, compreender o que é esperado em cada fase e participar ativamente das decisões relacionadas ao parto, fortalecendo o protagonismo da mulher.

# Tipos de parto

---

Existem diferentes tipos de parto, e cada um possui indicações específicas. O parto vaginal é um processo fisiológico, no qual o bebê nasce por via natural, passando por fases como dilatação, período expulsivo e dequitação da placenta. Já o parto cesáreo é um procedimento cirúrgico indicado quando há risco para a mãe ou para o bebê. A escolha do tipo de parto deve ser feita de forma consciente, com base em informações claras e na avaliação da equipe de saúde, priorizando sempre a segurança e o bem-estar materno e neonatal.

# Plano de parto

---

O plano de parto é um documento no qual a gestante pode registrar suas preferências para o momento do parto e do nascimento, como o tipo de parto desejado, métodos para alívio da dor, presença de acompanhante, posições para parir e cuidados com o recém-nascido. Esse plano deve ser elaborado durante o pré-natal, em diálogo com a equipe de saúde, e contribui para que



as escolhas da mulher sejam respeitadas, sempre considerando as condições clínicas no momento do parto.

## Escolha da maternidade

---

A escolha da maternidade deve fazer parte da preparação para o parto. É importante que a gestante conheça previamente o local onde pretende ter o bebê, saiba como funciona o atendimento, quais serviços são oferecidos e como é garantido o direito ao acompanhante. Sempre que possível, a equipe de saúde da atenção básica deve orientar e encaminhar a gestante para uma maternidade de referência, assegurando um atendimento adequado no momento do parto.

## Após o nascimento

---

### Primeiros cuidados com o bebê

Os primeiros cuidados com o bebê são fundamentais para garantir sua adaptação ao ambiente extrauterino, bem como para promover saúde, segurança e bem-estar. Os recém-nascidos necessitam de atenção especial, pois apresentam um organismo ainda em desenvolvimento e mais vulnerável a infecções e outros agravos à saúde. Dessa forma, a orientação adequada aos

pais e cuidadores contribui significativamente para um crescimento saudável e seguro.

É de suma importância ter uma boa higiene do bebê, pois é um dos cuidados essenciais nos primeiros dias de vida, sendo indispensável para a prevenção de infecções e para o conforto da criança. O banho deve ser realizado em ambiente seguro, com água morna e utilizando produtos apropriados para recém-nascidos. Antes de manusear o bebê, é importante higienizar as mãos. A troca de fraldas deve ser frequente, mantendo a região limpa e seca, a fim de evitar assaduras. Além disso, as unhas devem ser mantidas curtas e limpas, e a higienização dos olhos, nariz e orelhas deve ser feita com cuidado e delicadeza.

O coto umbilical é o resíduo do cordão umbilical que permanece após o nascimento e requer atenção especial até sua queda natural, que geralmente ocorre entre 7 e 15 dias após o parto. A limpeza do coto deve ser realizada antes de cada troca de fralda e sempre após o banho para ter uma boa higienização e evitar infecções. O procedimento é indolor, mas pode causar desconforto no recém-nascido devido ao líquido frio.

É importante salientar a lavagem das mãos com água e sabão ou a assepsia das mesmas com álcool em gel antes de iniciar a higienização do coto umbilical. Para o manuseio correto, deve-se iniciar esse momento após a lavagem das mãos, abrindo a fralda e umedecendo as extremidades da haste flexível com álcool 70%. Após isso com muito cuidado inicie a limpeza entre o coto e a pele com movimentos circulares.

Após terminar o procedimento na base do coto, faça a higienização no restante do coto umbilical. Dessa forma, ao finalizar não deve utilizar gazes, faixas, curativos ou qualquer outro produto de conhecimento popular para cobrir

o couro, o mesmo deve ficar acima da fralda sem ter contato com nenhum tipo de cobertura.

Ademais é válido ressaltar a inspeção contínua da região para detectar se há presença de vermelhidão na pele e próxima ao Couto, mau cheiro e secreção. Se for identificado algum desses sintomas deve-se procurar a UBS de imediato.

## **Importância do aleitamento materno**

A alimentação adequada é essencial para o crescimento e o desenvolvimento do bebê. O aleitamento materno exclusivo é recomendado até os seis meses de idade, pois o leite materno fornece todos os nutrientes necessários, além de fortalecer o sistema imunológico.

A amamentação deve ocorrer em livre demanda, respeitando os sinais de fome do bebê. A posição correta durante a amamentação é fundamental para evitar desconfortos tanto para a mãe quanto para a criança, além de favorecer uma sucção eficaz.

O sono é um fator essencial para o desenvolvimento físico e neurológico do bebê. Recomenda-se que o recém-nascido durma em posição de decúbito dorsal (de barriga para cima), em um local seguro, limpo e bem ventilado.

O ambiente deve ser tranquilo, sem excesso de ruídos ou iluminação intensa, contribuindo para um descanso adequado e seguro. Além disso, o vestuário do bebê deve ser escolhido de acordo com a temperatura ambiente, evitando tanto o frio quanto o excesso de calor. Roupas confortáveis, leves e confeccionadas com tecidos naturais são as mais indicadas. É importante observar sinais como suor excessivo ou extremidades frias, ajustando as roupas sempre que necessário para garantir o conforto térmico do bebê.



## Consulta de puerpério

A consulta de puerpério é um momento crucial após o parto, pois a equipe médica irá fazer o acompanhamento necessário para garantir a qualidade de vida da puérpera e do recém-nascido (RN). A consulta puerperal tem início imediato após o parto, do 1º ao 10º dia após o parto, pode ser classificado como tardio do 11º ao 45º dia após o parto e remoto a partir do 45º dia, com término imprevisível. O puerpério, dura em média 6 semanas após o parto tendo as classificações já mencionadas.

Após finalizar o ciclo do puerpério, as consultas passam a ser chamadas puericultura, e segundo o Ministério da Saúde devem ser realizadas, na 1ª semana de vida - 1º mês - 2º mês - 4º mês - 6º mês - 9º mês - 12º mês - 18º mês - 24º mês – 36º mês.

A partir dos 2 anos de idade, o calendário de consultas, devem ser ao mínimo anuais, próximas ao mês de aniversário, tendo sempre a Caderneta da Criança preenchida pelo profissional da saúde responsável pelas consultas, a mesma deve ser preenchida com todas as informações da criança e sua evolução de crescimento e nutricional.

## Vacinas do recém-nascido

Ao nascer é importante iniciar a carteira de vacinação do RN, nesse primeiro momento inicia-se com a BCG- ID, dose única que evita formas graves da tuberculose e a vacina contra Hepatite B (1ª dose).

No primeiro mês de vida é aplicada a 2ª dose da vacina contra Hepatite B

No segundo mês de vida o RN recebe a 1ª dose da Vacina tetravalente (DTP + Hib) que evita difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo *Haemophilus influenzae* tipo b. Recebe também a 1ª dose da VOP

(Vacina oral contra pólio) que previne a Poliomielite (paralisia infantil) e a 1ª dose da VORH (Vacina Oral de Rotavírus Humano) que previne a Diarréia por Rotavírus.

No quarto mês recebe a Vacina tetravalente (DTP + 2ª dose Hib) que previne a Difteria, tétano, coqueluche, meningite e outras infecções causadas pelo Haemophilus influenzae tipo b. Ademais recebe a VOP (vacina oral contra pólio) 2ª dose que previne a Poliomielite (paralisia infantil) e VORH (Vacina oral Rotavírus Humano) 2ª dose que previne a Diarréia por Rotavírus.

No sexto mês as vacinas aplicadas são: Vacina tetravalente (DTP + Hib) 3ª dose e VOP (vacina oral contra pólio) 3ª dose e Vacina contra hepatite B 3ª dose.

No nono mês é aplicada a dose inicial contra a febre amarela

No décimo segundo mês recebe a dose única de SRC (tríplice viral) que previne sarampo, rubéola e caxumba.

No décimo quinto mês recebe o reforço da VOP (vacina oral contra pólio), o 1º reforço da DTP (tríplice bacteriana).

No quarto ano ao sexto ano de vida deve receber o 2º reforço da DTP (tríplice bacteriana), e o reforço da SRC (tríplice viral).

No décimo ano de vida recebe o reforço da vacina contra febre amarela.

# Mensagem final

---

## • Incentivo ao cuidado contínuo

O cuidado com o recém-nascido não se limita aos primeiros dias após o nascimento. Ele deve ser contínuo, atento e acompanhado, garantindo um crescimento saudável e o desenvolvimento pleno do bebê. Cada fase da vida do RN exige observação, carinho e a presença ativa da família, especialmente nos primeiros meses, que são decisivos para sua saúde física, emocional e social.

O acompanhamento regular nas unidades de saúde é fundamental para avaliar o crescimento e desenvolvimento do bebê, manter o calendário vacinal atualizado e identificar precocemente qualquer sinal de alteração. As consultas de puericultura permitem orientar pais e cuidadores sobre alimentação adequada, higiene, sono seguro e prevenção de doenças, fortalecendo a segurança e a confiança da família no cuidado diário.

Além dos cuidados físicos, o vínculo afetivo desempenha um papel essencial no desenvolvimento do recém-nascido. O contato pele a pele, a amamentação, o olhar, o toque e a voz dos cuidadores contribuem para o fortalecimento emocional do bebê, promovendo segurança e bem-estar. Esses estímulos favorecem o desenvolvimento neurológico e criam bases sólidas para relações saudáveis ao longo da vida.

O cuidado contínuo também envolve atenção aos sinais de alerta, como febre, dificuldade para mamar, choro excessivo, alterações na respiração ou na coloração da pele. Diante de qualquer mudança, é importante buscar orientação profissional o quanto antes, garantindo uma assistência segura e oportuna.

Cuidar de um recém-nascido é um ato de amor, responsabilidade e compromisso. Quando a família e os serviços de saúde caminham juntos, é possível promover um ambiente acolhedor, seguro e protetor, assegurando ao bebê um início de vida saudável e com qualidade.

## • **Reforço do vínculo com a UBS**

A Unidade Básica de Saúde é a principal porta de entrada do Sistema Único de Saúde e desempenha um papel fundamental no cuidado contínuo da criança e da família. Fortalecer o vínculo com a UBS desde o nascimento do recém-nascido garante um acompanhamento próximo, seguro e humanizado, promovendo saúde, prevenção e qualidade de vida.

A equipe da UBS acompanha o crescimento e desenvolvimento da criança por meio das consultas de puericultura, orienta sobre amamentação, alimentação saudável, vacinação, higiene e prevenção de doenças. Esse acompanhamento regular permite identificar precocemente possíveis alterações, reduzindo riscos e evitando agravamentos que poderiam ser prevenidos com cuidados simples e oportunos.

Além do cuidado com a criança, a UBS também oferece apoio à família, acolhendo dúvidas, inseguranças e necessidades que surgem ao longo do cuidado diário. A construção de um vínculo de confiança entre profissionais de saúde e familiares favorece a adesão às orientações, fortalece o autocuidado e amplia a segurança no manejo da saúde do recém-nascido.

O comparecimento às consultas agendadas, a participação em grupos educativos e a busca pela unidade sempre que necessário contribuem para um cuidado integral e contínuo. A UBS é um espaço de escuta, orientação e apoio,



onde a família encontra acompanhamento próximo ao seu território, respeitando suas singularidades e promovendo um cuidado centrado na pessoa.

Fortalecer o vínculo com a Unidade Básica de Saúde é investir em prevenção, acolhimento e cuidado ao longo da vida. Quando a família se mantém próxima da UBS, cria-se uma rede de apoio que protege a saúde da criança desde os primeiros dias, garantindo um desenvolvimento saudável e seguro.

### • **Mensagem de acolhimento**

Você não está sozinha. A equipe de saúde está aqui para cuidar de você e do seu bebê.

Cuidar de um recém-nascido é uma experiência intensa, cheia de amor, mas também de dúvidas, cansaço e inseguranças. Sentir medo, chorar ou não saber exatamente o que fazer faz parte desse momento, e isso não te torna menos forte ou menos capaz.

Aqui nesta cartilha você encontra acolhimento, escuta e cuidado. A equipe de saúde está ao seu lado para caminhar com você, orientar, apoiar e cuidar, respeitando seu tempo e sua história. Não existe pergunta boba, nem sentimento errado. Tudo o que você sente importa.

Permita-se pedir ajuda. Compartilhar suas dúvidas e emoções é um passo importante para cuidar de você e do seu bebê. Juntos, podemos tornar esse caminho mais leve, seguro e cheio de afeto.

A ESF é a sua casa e seu para juntos vencermos qualquer dificuldade e proporcionar qualidade de vida para a mãezinha e o bebê, o SUS oferece apoio não só nessa fase, mas em todos os ciclos da vida dos, pacientes.

Você é importante. Seu bem-estar importa.

E lembre-se: você não está sozinha.

# REFERÊNCIAS

---

SECRETARIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL (BR). Pré-natal no SUS. Brasília: Governo Federal, 05 abr. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/secom/pt-br/aceso-a-informacao/comunicabr/lista-de-acoes-e-programas/pre-natal-no-sus>. Acesso em: 27 jan. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Protocolos da Atenção Básica: saúde das mulheres. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderneta da gestante. Brasília: Ministério da Saúde, 2024.

RIO DE JANEIRO (RJ). Secretaria Municipal de Saúde. Guia rápido pré-natal: atenção primária à saúde: ciclos da vida. 4. ed. Rio de Janeiro: Secretaria Municipal de Saúde do Rio de Janeiro, 2025. (Série F. Comunicação e educação em saúde).

BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção à Saúde do recém-nascido. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ. Instituto Nacional de Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente Fernandes Figueira. Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente. Postagens: **A Consulta Puerperal na Atenção Primária à Saúde**. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/atencao-mulher/a-consulta-puerperal-na-atencao-primaria-a-saude/>>. Acesso em: 02 fev. 26.

BRASIL. Ministério da Saúde. Primeira infância. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-da-crianca/primeira-infancia>. Acesso em: 02 fev.26