



Esperando um bebê?

Guia para pais e mães de recém-nascidos



Sumário

Apresentação.....	3
Primeiros cuidados.....	4
Calendário de vacinação.....	5
Como e onde vacinar?.....	5
Principais vacinas ao nascer.....	6
A ida para casa.....	8
Circulação restrita.....	8
Dicas sobre visita ao recém-nascido.....	9
Hora do banho!.....	9
Passo a passo para o primeiro banho em casa.....	9
Cuidados com o coto umbilical.....	10
Sinais de alerta.....	10
O sono do bebê é diferente do seu.....	11
Trocando a fralda.....	12
Amamentação sem estresse.....	13
De quanto em quanto tempo é preciso amamentar o bebê?.....	14
Não é só o bebê que precisa de cuidados.....	15
Assistência médica ao bebê.....	16
Como incluir o recém-nascido como dependente?.....	17
Como faço para incluir dependentes no Plano de Associados?.....	17
Conheça as regras para inclusão do bebê em cada um dos planos CASSI.....	18
Dúvidas ou Sugestões? Fale com a CASSI!.....	19
Quiz.....	20



Apresentação

A chegada de um bebê é sempre marcada por grandes descobertas e emoções, principalmente quando se trata do primeiro filho. Nesse período, é provável que você se depare com muitos conselhos, afinal são diversas as dúvidas que surgem.

De quanto em quanto tempo é preciso amamentar o bebê?

Como dar o primeiro banho?

Com qual frequência se deve trocar a fralda?

Como incluí-lo no seu plano de saúde?

Pensando nessas e em outras questões comuns aos pais e mães de primeira (ou segunda, terceira...) viagem, a CASSI elaborou este guia interativo sobre os principais cuidados com o recém-nascido. Esperamos que, com a informação certa e muito afeto, a jornada com o novo integrante da família seja mais tranquila, saudável e feliz.

Primeiros cuidados



Tudo começa no pré-natal. Logo após a confirmação da gravidez, é importante que a gestante inicie uma assistência continuada. Durante as sessões do pré-natal, serão realizados exames, vacinas e consultas para prevenir e/ou detectar com antecedência possíveis complicações, permitindo um desenvolvimento fetal saudável e reduzindo os riscos para a mãe. Encontrar uma equipe de confiança faz toda a diferença, já que eles irão acompanhar de perto toda a gestação. **Consulte os nossos serviços de Atenção Primária à Saúde (APS) no site da CASSI (www.cassi.com.br).**

Com a chegada do bebê, os cuidados continuam e se intensificam. Antes mesmo de deixar a maternidade, todo recém-nascido passa por cinco testes rápidos essenciais. Conhecidos como exames neonatais, eles são obrigatórios e ajudam a diagnosticar uma série de doenças e síndromes, que podem ser tratadas precocemente. **Conheça a lista de testes disponíveis para os dependentes de associados e participantes da CASSI:**



Teste do pezinho ampliado: Identifica de forma precoce doenças metabólicas, genéticas e infecciosas, que, quando tratadas precocemente, possibilitam o desenvolvimento físico e mental adequados às crianças.



Teste do olhinho: É capaz de detectar diferentes problemas oftalmológicos, como a catarata congênita.



Teste da orelhinha: Avaliação realizada para saber se está tudo bem com a audição do bebê e, caso não esteja, iniciar o tratamento precocemente.



Teste do coraçãozinho: Consiste em medir a oxigenação do sangue do bebê e os batimentos cardíacos com o auxílio de um oxímetro. O teste é simples e indolor.



Teste da linguinha: Permite diagnosticar e indicar o tratamento precoce das limitações dos movimentos da língua causadas pela língua presa, que podem comprometer as funções de sugar, engolir, mastigar e falar.



Você sabia?

Os bebês são considerados recém-nascidos do nascimento até o 28º dia de vida.



Calendário de Vacinação

Ao nascer, o bebê necessita de muito cuidado, principalmente em relação à saúde, já que não possui nenhuma defesa imunológica. Para ajudá-lo a desenvolver o repertório de anticorpos, além do aleitamento materno, é fundamental iniciar a vacinação ainda na maternidade, com as doses de BCG e Hepatite B. Outras vacinas serão aplicadas nos próximos meses de vida do bebê. Consulte o calendário vacinal do bebê e tire as suas dúvidas com a equipe de saúde da CASSI.



Como e onde vacinar?

Se a vacina estiver disponível no SUS, basta dirigir-se com a caderneta de vacinação em mãos a unidade de saúde mais próxima de sua região.

Atenção! A ausência da carteirinha não é impeditivo para vacinação.

Conheça o Calendário de Vacinação da Criança:

VACINA	PROTEÇÃO CONTRA	COMPOSIÇÃO	Nº DOSES		IDADE RECOMENDADA	INTERVALO ENTRE AS DOSES		VOLUME DA DOSE**	VIA DE ADMINISTRAÇÃO	LOCAL DE APLICAÇÃO	AGULHA HIPODÉRMICA RECOMENDADA (des/3mm)
			ESQUEMA BÁSICO	REFORÇO		RECOMENDADO	MÍNIMO*				
BCG (1)	Formas graves de tuberculose, meningite e miliar	Bactéria viva atenuada	Dose única	-	Ao nascer	-	-	0,1 mL e 0,05 mL, a depender do laboratório produtor e/ou da idade que será administrada	Intradérmica	Inserção inferior do músculo deltoide direito	13x3,8
Hepatite B (2)	Hepatite B	Antígeno recombinante de superfície do vírus purificado	Dose ao nascer	-	Ao nascer	-	-	0,5 mL	Intramuscular	Vasto lateral da coxa	20 x 5,5 25 x 6 25 x 7
Poliomielite 1,2,3 (VIP - inativada)	Poliomielite	Virus inativado tipos 1, 2 e 3	3 doses	2 reforços com a vacina VOP	2 meses, 4 meses e 6 meses	60 dias	30 dias	0,5 mL	Intramuscular	Vasto lateral da coxa	20 x 5,5 25 x 6 25 x 7
Poliomielite 1 e 3 (VOP - atenuada)	Poliomielite	Virus vivo atenuado tipos 1 e 3	-	2 doses de reforço	15 meses e 4 anos	-	1º ref.: 6 meses após 3ª dose da VIP - 2º ref.: 6 meses após 1º ref.***	2 gotas	Oral	Cavidade oral	-
Rotavírus humano G1P1 (VHR) (3)	Diarréia por Rotavírus	Virus vivo atenuado	2 doses	-	1ª dose: 2 meses 2ª dose: 4 meses	60 dias	30 dias****	1,5 mL	Oral	Cavidade oral	-
DTP+Hb+HB (Penta)	Difteria, Tétano, Tosses pertussis e Coqueluche, Hepatite B e Hepatite B	Toxóides diftérico e tétânico purificados e bacterina adsorvente inativada, Oligossacarídeos conjugados do HB, e antígeno de superfície de HB.	3 doses	2 reforços com a vacina DTP	1ª dose: 2 meses 2ª dose: 4 meses 3ª dose: 6 meses	60 dias	30 dias*****	0,5 mL	Intramuscular	Vasto lateral da coxa	20 x 5,5 25 x 6 25 x 7
Pneumocócica 10 valente (Pnc10) (4)	Pneumonias, Meningites, Otitis, Sinusites pelos sorotipos que compõem a vacina	Polisacarídeos capsular de 10 sorotipos pneumococos	2 doses	Reforço	1ª dose: 2 meses 2ª dose: 4 meses Reforço: 12 meses	60 dias	30 dias da 1ª para 2ª dose e de 60 dias da 2ª dose para o reforço	0,5 mL	Intramuscular	Vasto lateral da coxa	20 x 5,5 25 x 6 25 x 7
Meningocócica C (conjugada) (4)	Meningite meningocócica tipo C	Polisacarídeos capsulares purificados da Neisseria meningitidis do sorogrupo C	2 doses	1º reforço	1ª dose: 3 meses 2ª dose: 5 meses 1º Reforço: 12 meses	60 dias	30 dias da 1ª para 2ª dose e de 60 dias da 2ª dose para o 1º reforço	0,5 mL	Intramuscular	Vasto lateral da coxa	20 x 5,5 25 x 6 25 x 7
Febre Amarela (Atenuada) (5)	Febre Amarela	Virus vivo atenuado	1 dose	Reforço	Dose: 9 meses Reforço: 4 anos de idade	-	30 dias	0,5 mL	Subcutânea	Região deltoideana	13x4,5
Sarampo, Caxumba, Rubéola (SCR) (6)	Sarampo, Caxumba e Rubéola	Virus vivo atenuado	2 doses: (1ª dose com SCR e 2ª dose com SCRv)	-	12 meses	-	30 dias	0,5 mL	Subcutânea	Região deltoideana	13x4,5

Agora que você já conhece a lista de vacinas importantes, lembre-se que, se aplicadas nos períodos certos, elas são mais eficientes.



Você sabia?

O leite materno tem ação analgésica, por isso, amamentar seu bebê durante a vacinação pode aliviar alguns efeitos colaterais que a vacina pode causar, como dor, inchaço e febre.

A ida para casa

Os primeiros dias, após a alta, são uma mistura de descobertas e aprendizados. Mesmo que não seja a primeira experiência parental, essa fase pode ser mais difícil que o esperado. Por isso, não se cobre tanto. Não há ninguém no mundo que irá cuidá-lo tão bem quanto você. Caso você ou o bebê precisem de atendimento, procure a sua equipe de saúde da CASSI. É comum querer recorrer ao pediatra por qualquer motivo ou mudança inesperada, mas mantenha a calma. Aos poucos, você vai perceber que, na maioria das vezes, será possível resolver em casa e com tranquilidade.

O ministério da Saúde recomenda o seguinte esquema para as consultas de rotina:

1ª semana 1º mês 2º mês 4º mês 6º mês 9º mês 12º mês 18º mês 24º mês

A partir dos 2 anos de idade, as consultas de rotina podem ser anuais, próximas ao mês de aniversário.

Algumas crianças necessitam de maior atenção e devem ser vistas com maior frequência.

Converse com a sua equipe de saúde da CASSI e tire as suas dúvidas.

Circulação restrita

No geral, as visitas devem ser restritas no primeiro mês de vida do bebê. Afinal, o período é de grandes mudanças e adaptações para toda a família.

Visitas rápidas dos familiares e amigos mais próximos respeitando-se a distância de 2 metros, usando máscaras e com higiene das mãos podem ser combinadas. O ideal é que elas sejam realizadas em casa e não na maternidade.

Dicas sobre visita ao recém-nascido:

Não descuide da higiene

Não beije as mãos ou bochechas

Não atrapalhe a hora de mamar

Não fume ou use perfume

se a visita estiver doente, oriente que ela realize a visita em um outro momento, após melhora do quadro



Hora do banho!

O primeiro banho do bebê é, sem dúvidas, um dos momentos mais marcantes. O banho deve ser dado desde os primeiros dias numa banheira ou numa bacia com água morna e sabonete neutro. Para que o bebê não sinta frio, enxugue-o rápido, não esquecendo de secar bem as dobrinhas da pele e o umbigo. Com a prática, esse momento ficará cada vez mais fácil e prazeroso.

Passo a passo para o primeiro banho em casa:

Antes de tudo, deixe as coisas separadas. O trocador por perto, a toalha, o sabonete, o xampu, o algodão, a fralda e a roupa. A temperatura da água deve estar em 37º, em uma temperatura confortável, você pode verificar com o cotovelo.

1. O banho é iniciado pela limpeza do rosto, apenas com água.
2. A seguir, faz-se a limpeza dos olhos, do canto interno para o externo e, depois, das pregas das orelhas.
3. Após, será lavada a cabeça com xampu ou sabonete neutro e secada imediatamente ao término.
4. Retira-se, então, a toalha e lava-se o restante do corpo.
5. Em seguida, seca-se o bebê cuidadosamente com a toalha macia, sobretudo as dobras, vestindo-o no mesmo ambiente do banho.

Você sabia?

O tão esperado banho deve ser realizado após as primeiras 24 horas, se isso não for possível por razões culturais ou outra, a Organização Mundial da Saúde (OMS) pede que sejam esperadas no mínimo 6 horas. Isso porque os bebês nascem com a pele coberta por uma substância esbranquiçada chamada de “vernix caseoso”, que tem inúmeras funções, como prevenção da perda de água, regulação da temperatura e manutenção da imunidade. E ela não deve ser retirada.



Cuidados com o cofo umbilical

O coto umbilical é uma pequena parte do cordão umbilical, que fica ligada ao umbigo do recém-nascido depois que o cordão é cortado. Ele vai secar e cair. Geralmente, ocorrem em duas semanas. Antes disso é importante manter a região higienizada. Alguns pais têm receio de limpar a área, achando que o bebê sentirá dor. Porém, isso não acontece.

⚠️ Atenção

Para limpar a região do umbigo, só use álcool a 70%.

Não coloque faixas, moedas ou qualquer outro objetivo ou substância sobre o umbigo.

A presença de secreção amarelada, com mau cheiro, purulenta no umbigo, ou vermelhidão ou seu redor; sugere infecção. Neste caso, a criança deve ser vista imediatamente por um profissional de saúde.



O sono do bebê é diferente do seu

As horas de sono nos primeiros dias dos recém-nascidos são um verdadeiro dilema. Eles ainda estão se adaptando ao mundo fora do útero e não sabem diferenciar o dia da noite. No geral, o bebê costuma dormir entre 16 horas e 20 horas por dia, despertando a cada três horas para poder se alimentar, inclusive de madrugada. Para ajudá-lo nesse processo, é importante manter uma rotina do sono organizada e com hábitos diários sempre iguais ou bem parecidos: dê um banho relaxante no mesmo horário, conte uma história, faça uma massagem ou coloque uma boa música. Um quarto sempre calmo e sem claridade é o ideal.

Confira a playlist de canções que podem ajudar os pequenos a relaxarem e dormirem melhor. Aperte o play!

<https://open.spotify.com/album/0APNkj6Oaehkpwlvfv5IS>

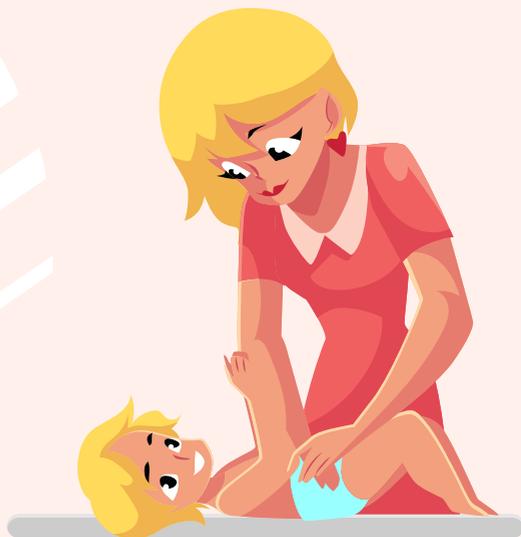
Música de Ninar, Canções de Ninar e Música para Bebê Dormir
A Fada da Música de Ninar · Album · 2016 · 20 songs.



Você sabia?

O bebê **nunca deve dormir de barriga para baixo** (de bruços). Recomenda-se que ele durma de barriga para cima. Cuide para que a boca e o nariz não fiquem cobertos. Para aquecê-lo, é preferível agasalhá-lo com mais roupas do que cobri-lo com muitas cobertas, colchas, bichinhos de pelúcia, entre outros objetos de decoração.

Trocando a fralda



O período será de consumo intenso de fraldas. Trocar as fraldas do seu bebê não é importante apenas para o conforto, mas também para evitar assaduras e, claro, manter a higiene em dia. As inúmeras mamadas da fase neonatal, em geral, significam também mais fraldas. É comum os recém-nascidos fazerem cocô após cada mamada, mas essa não é uma regra.

Meninos e meninas devem ser sempre limpos de frente para trás. Para evitar assaduras, troque as fraldas sempre que estiverem molhadas ou sujas, e limpe o bebê com pano ou algodão umedecido. Não use talco.



Amamentação sem estresse

São vários os anseios e desafios relacionados à amamentação: a troca de carinho e olhares com o bebê, o laço que se fortalece a cada mamada, a dificuldade do recém-nascido para aprender a mamar, pouca produção de leite, rachaduras no peito. Essas e outras situações fazem parte desse momento e podem gerar frustrações. Nesse momento, é muito importante ter paciência consigo mesma e com o bebê, além de contar com o apoio familiar e de profissionais da saúde.

Existem diversas posições para a mulher amamentar, cabendo a cada uma decidir qual é a sua melhor forma: pode ser sentada, recostada, deitada ou em qualquer outra posição que lhe seja agradável, familiar e mais adequada ao momento. Com alguns cuidados, a amamentação não machuca o peito e fica mais fácil para o bebê retirar o leite:

- O bebê deve estar virado para a mãe, bem junto de seu corpo, bem apoiado e com os braços livres.
- A cabeça do bebê deve ficar de frente para o peito e o nariz bem na frente do mamilo. Só coloque o bebê para sugar quando ele abrir bem a boca.
- Quando o bebê pega bem o peito, o queixo encosta na mama, os lábios ficam virados para fora, o nariz fica livre e aparece mais aréola (parte escura em volta do mamilo) na parte de cima da boca do que na de baixo.
- Depois da mamada, é importante colocar o bebê na posição vertical para que ele possa arrotar.



De quanto em quanto tempo é preciso amamentar o bebê?

Cada bebê tem seu próprio ritmo de mamar, o que deve ser respeitado. Deixe-o mamar até que fique satisfeito.

O leite materno é um alimento completo. Isso significa que, até os 6 meses, o bebê não precisa de nenhum outro alimento (chá, suco, água ou outro leite). A partir dos 6 meses, a amamentação deve ser complementada com outros alimentos. É bom que o bebê continue sendo amamentado até 2 anos ou mais.

Você sabia?

O bebê não chora porque o leite da mãe é “fraco” ou está com fome. Bebês choram porque é assim que eles se comunicam. Isso também acontece quando sentem desconforto, dores, necessidade de afago e carinho, cansaço ou até mesmo porque estão entediados.

Não é só o bebê que precisa de cuidados

Tornar-se pai e mãe é uma grande transformação acompanhada por um turbilhão de emoções, dúvidas e novas experiências, totalmente particulares para cada um. É um período muito intenso, especialmente para a mãe. Portanto, não se cobre tanto, não se culpe e, quando tudo estiver mais pesado do que você acha que aguenta, peça ajuda, tome um chá e respire fundo. Tenha paciência com você e com seu bebê. Saiba que esses sentimentos são muito comuns nas primeiras semanas após o parto. Mas, se eles persistirem, procure a ajuda de um profissional de saúde. A CASSI está pronta para atendê-la. Ter uma rede de apoio, amparo e aconchego é fundamental.

● **Alimente-se bem**

● **Beba bastante líquido**

● **Encontre tempo para descansar**



Assistência médica ao bebê

Nos primeiros 30 dias após o nascimento, o bebê, seja filho natural ou adotivo, terá direito à cobertura assistencial da CASSI pelo plano da mãe, pai ou responsável legal, e poderá ser incluído no contrato com os mesmos benefícios do participante, com isenção de carência ou aproveitando as carências já cumpridas pelo titular.



Bebês com vínculo de parentesco consanguíneo de 2º até 4º grau (irmão, neto, tio, sobrinho, primo, sobrinho neto e trineto) com o funcionário, ex-funcionário, aposentado ou pensionista do Banco do Brasil, funcionário, ex-funcionário ou aposentado da própria CASSI poderão aderir imediatamente aos Planos ofertados pela CASSI (CASSI Família ou CASSI Essencial). Caso o plano do bebê seja feito após esse prazo, será necessário o cumprimento do período de carência, conforme dispositivo contratual.

Fique atento!

A inclusão do recém-nascido como dependente no seu plano CASSI não é automática. É necessário enviar alguns documentos que confirmem a filiação para fazer a adesão, como: certidão de nascimento e CPF do filho, além de RG e CPF dos pais.

É lei, é direito!

O filho adotado não se distingue de um filho natural. Assim, toda criança no processo de guarda provisória ou ainda em tutela tem o direito de ser dependente do seu plano de saúde, sem nenhuma carência, desde que a inclusão seja efetuada no prazo de até 30 dias após a adoção e seja apresentado o termo de formalização da adoção ou do termo de guarda para fins de adoção.



Como incluir o recém-nascido como participante ou dependente?

A adesão pode ser feita diretamente no site da Caixa de Assistência ou nas agências do Banco do Brasil. Para o Plano de Associados, ao acessar o site, é necessário fazer login e clicar em atualização cadastral para incluir o novo dependente. A adesão terá validade a partir da data da homologação na CASSI e a cobertura assistencial será iniciada imediatamente após a conclusão da homologação da inscrição.

Como faço para incluir dependentes no Plano de Associados?

A inclusão junto ao Banco do Brasil é realizada das seguintes formas:

Dependentes de funcionários da ativa:

dependência onde o funcionário estiver lotado;

Dependentes de aposentado:

Email: cenop.bsb.funci@bb.com.br (aos cuidados da equipe PAS Benef.)
SAUN Quadra 5 LOTE B - Edifício Banco do Brasil Torre Norte 2º Andar
Ala Leste Equipe PAS/BENEF - CEP: 70.040-912 Brasília - DF

Dependentes Pensionistas

Centra de Atendimento diretamente com a Previ
0800 7290505, das 8h às 18h;
Centro Empresarial Mourisco (Torre Pão de Açúcar)
Praia de Botafogo, 501 – 3 e 4º andares – Botafogo -
CEP 22.250-040 – Rio de Janeiro – RJ



Conheça as regras para inclusão do bebê em cada um dos planos CASSI:

Plano de Associados

Podem ser incluídos como dependentes no Plano de Associados:

- Filhos, naturais ou adotivos, mediante apresentação da certidão de nascimento;
- Menor sob guarda, enquanto em tutela antecipada, em processo de adoção, equipara-se ao filho adotivo, o qual somente poderá fazer parte do Plano de Associados nessa situação.

Nos casos em que o documento que comprove a guarda do menor em processo de adoção estiver com data de expedição superior a 6 (seis) meses da data do pedido de inclusão ou reinclusão no plano, deverá ser solicitada ao titular a apresentação de certidão atualizada, para a devida comprovação da situação da guarda do menor.

Planos Ofertados pela CASSI (CASSI Família e CASSI Essencial), exceto Plano Associados.

Podem ser incluídos como participantes dos Planos Ofertados pela CASSI:

- Menores sob guarda, em processo de adoção devidamente comprovado, de parentes consanguíneos até o 3º grau ou afins até 1º grau de funcionários, ex-funcionários, aposentados ou pensionistas do Banco do Brasil, funcionários, ex-funcionários ou aposentados da CASSI;
Menores sob guarda de funcionários, ex-funcionários, aposentados ou pensionistas do Banco do Brasil, ou de funcionários, ex-funcionários ou aposentados da CASSI;
- O recém-nascido, filho natural ou adotivo de participante, ainda que o parto tenha sido coberto pela CASSI, somente fará jus caso seja parente consanguíneo até o 4º grau ou afim até o 2º grau de funcionário ou ex-funcionário do Banco do Brasil, de aposentado ou pensionista do Banco do Brasil, ou de funcionário ou ex-funcionário da CASSI.
- Para adesão de recém-nascido, não deve ser utilizada, como matrícula indicadora, a matrícula do pai ou da mãe participante do CASSI Família.



Dúvidas ou Sugestões? Fale com a CASSI!

O Fale com a CASSI está disponível no site e no app da CASSI (www.cassi.com.br), menu Canais de Atendimento, opção fale com a CASSI. Por ele é possível registrar reclamações, críticas, dúvidas, elogios, solicitações e sugestões. O prazo de resposta é de até 5 dias úteis.

Vamos ver o que você aprendeu sobre os principais cuidados com recém-nascido?

faça o quiz:

1- Qual a temperatura ideal para o banho do bebê?

- a) 26°C
- b) 37°C
- c) 39°C

2- O bebê deve sempre dormir:

- a) De barriga para cima.
- b) De barriga para baixo.

3- Até quando o bebê deve ser amamentado exclusivamente com leite materno?

- a) no mínimo, até os 6 meses
- b) até 4 meses
- c) somente nos 3 primeiros meses

4- Qual a melhor prevenção contra assaduras?

- a) Pomada antiassaduras
- b) Higiene adequada

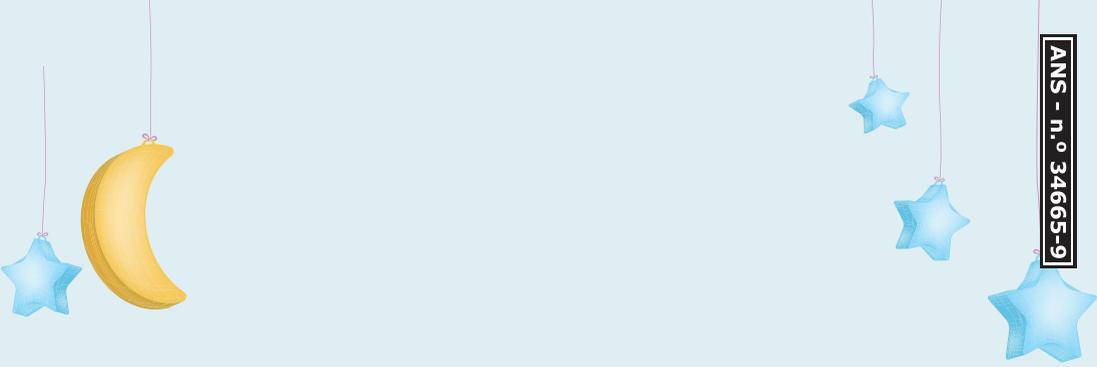


Agora, confira seu resultado!

RESPOSTAS QUIZ:

1) b; 2) a; 3) a; 4) b.

Então, gostou do resultado do teste? Saiba que as respostas demonstram apenas parte do seu conhecimento sobre o assunto. Com o tempo, você aprenderá tudo o que precisa.



Esperando um bebê?

Guia para pais e mães
de recém-nascidos



CASSI