

Cuidados com o *bebê*

CR:ANÇA
SEGURA
BRASIL



Ficha técnica

Criança Segura

Texto

Vanessa Machado

Revisão e edição

Eduarda Marsili, Camila Alvarenga e Vania Schoemberner

Equipe de apoio

Luciana Silva e Paula Bueno

Designa Design Instrucional

Projeto e design instrucional

Cíntia Costa e Delma Morari

Projeto gráfico e diagramação

Paulo Coimbra e Mariana Carpenedo

Revisão ortográfica

Daniel Mendonça

O que você vai saber aqui



Sabemos que a primeira infância, fase que vai da gestação aos seis anos de idade, é determinante para o desenvolvimento físico, mental e social pleno e saudável do ser humano, ou seja, é quando se constrói o sistema afetivo e emocional.

Existem estudos que comprovam que as experiências, afetos e estímulos que as crianças recebem logo nos primeiros anos de vida têm forte influência em seu futuro. É nessa fase também que a criança é mais frágil, sensível, possui pouca experiência e capacidade para reconhecer riscos e sair de situações perigosas, por isso depende dos cuidados e atenção constantes de um adulto.

Neste ebook você vai encontrar informações sobre as características do desenvolvimento infantil — que tornam as crianças mais suscetíveis aos acidentes — e orientações para a prevenção de diversos tipos de acidentes.

Dados divulgados pelo Ministério da Saúde mostram que em 2018 mais da metade das mortes de crianças em decorrência de acidentes acontece entre zero e quatro anos de idade, evidenciando que a primeira infância está em risco frente aos acidentes no Brasil. Nessa faixa etária, devido às características do próprio desenvolvimento infantil, os acidentes que mais tiram vidas ou lesionam seriamente são causados por:



Sufocação



Quedas



Afogamento



Queimaduras



Intoxicação



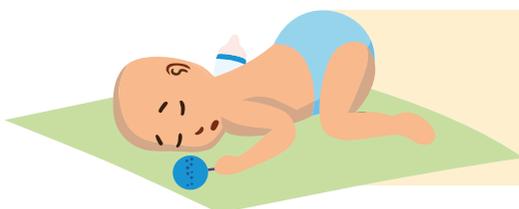
Acidentes de trânsito

77% das mortes, por motivos acidentais, de crianças menores de um ano de idade acontecem devido às **sufocações**. Veja a seguir os tipos de sufocação que mais tiram vidas de bebês:



Inalação de conteúdo gástrico (ocorre quando a criança se sufoca com o próprio vômito ou com o suco gástrico da digestão do leite ou outro tipo de alimento).

Obstrução de vias aéreas por alimentos, pequenos objetos ou líquidos.



Obstrução de vias aéreas por objetos macios em camas e berços.

Entre crianças de um a quatro anos, é o **afogamento** o acidente mais letal, representando 39% dos óbitos por causas não intencionais dessa faixa etária. A maior parte dos afogamentos acontece em:

- águas naturais
- piscina



Quanto às internações, os principais motivos acidentais que levam uma criança de zero a quatro anos a ser hospitalizada são:

- quedas
- queimaduras



Veja algumas características das crianças de zero a quatro anos que favorecem a ocorrência de acidentes.

Atenção!

- Falta de habilidade para entender e reconhecer perigos.
- Coordenação motora ainda em desenvolvimento.
- Tendência de imitar o comportamento do adulto.
- Habilidade limitada para reagir de maneira rápida e correta.
- Corpos mais frágeis (pele mais fina, órgãos internos ainda imaturos, esqueleto mais delicado).
- O peso da cabeça das crianças é proporcionalmente maior que nos adultos.

Veja as causas mais comuns de acidentes com os pequenos e como evitá-las para garantir a segurança deles!



Aprenda a prevenir

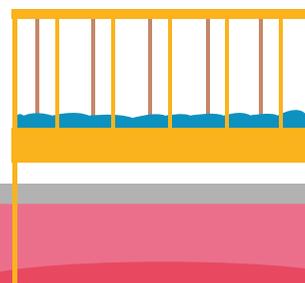


Os acidentes podem acontecer em diversas situações do dia a dia da criança. Por isso é muito importante você se informar sobre o que pode representar um risco ao bebê e agir de forma preventiva. Você pode aplicar essas orientações antes mesmo de o bebê chegar.

Confira a seguir algumas orientações que podem ajudar a garantir a segurança nessa tarefa.

Berço

Use berços certificados pelo Inmetro. Berços com grades laterais móveis foram proibidos pelo Inmetro por representarem riscos às crianças. Evite usá-los!





- Verifique se as grades de proteção estão bem fixas e se a distância entre elas não é maior do que 6 cm. Isso evita que a criança prenda alguma parte de seu corpo. Veja também se a altura das grades é superior a 60 cm.
- As bordas do móvel devem ser arredondadas ou chanfradas, sem arestas ou rebarbas.

- A pintura do berço deve ser feita com produto atóxico. Se o berço que você utiliza for muito antigo, ele poderá conter pintura com chumbo. Nesse caso, é possível lixá-lo completamente e pintá-lo com uma camada de tinta sem substâncias intoxicantes.
- Se tiver rodinhas, certifique que o sistema de travamento seja eficiente e seguro.





- Não posicione o berço próximo a janelas, luminárias, enfeites de parede, prateleiras ou móveis que possam ser usados como apoio para a criança sair de dentro dele.
- Conforme o bebê for crescendo, vá abaixando a altura do colchão. Quando ele estiver na posição mais baixa e a parte superior das barras laterais alcançar a região abaixo do peito da criança, faça a transição para a cama.

Observe o tamanho do colchão. Se ele não for parte integrante do berço, será preciso verificar as recomendações do fabricante. O colchão deve ter a medida certa para o móvel e, ao encaixá-lo, não deve apresentar folgas maiores que dois dedos de espaço entre ele e a lateral do berço.

Você pôde ver que os cuidados com o sono do bebê devem começar no momento de adquirir o berço.

Hora de dormir

Qual é a posição segura para se colocar o bebê para dormir? A melhor posição é de barriga para cima, pois ele corre menos risco de engasgo e respira melhor. Veja algumas orientações que você deve considerar na hora de colocar o bebê para dormir.

- Bebês devem dormir em colchão firme, cobertos até a altura do peito com lençol ou manta presos embaixo do colchão e os bracinhos para fora. O colchão deve estar bem preso ao berço e sem qualquer embalagem plástica.
- Remova do berço todos os brinquedos, travesseiros, cobertores, protetor de berço e qualquer outro objeto macio quando for colocar o bebê para dormir. Isso ajuda a reduzir o risco de asfixia.
- Em dias frios, procure agasalhar mais o bebê em vez de usar mais cobertas.
- A cabeça do recém-nascido deve ficar descoberta durante o sono e os pés encostados na borda inferior do berço, de maneira que o bebê não consiga escorregar para baixo das cobertas.
- Tenha certeza de que não há no berço nenhum objeto que possa ser colocado na boca e engolido pelo bebê, como botões, cordões e até fraldinhas de boca, que podem impedir a respiração.
- Na hora de dormir, retire correntinhas ou cordões do pescoço do bebê, pois eles podem causar estrangulamento.



Fique de olho!

Evite colocar o bebê para dormir em sofás, poltronas ou outras superfícies macias que possam causar sufocação ou quedas. Se isso for realmente necessário, deixe esse ambiente seguro e supervisione a criança constantemente.

Nos primeiros meses de vida, é recomendado que os bebês durmam no mesmo quarto que os pais, mas não na mesma cama. Utilize o berço ou cestos apropriados para essa função. Caso seja inevitável um adulto dividir a cama com o bebê, algumas precauções especiais devem ser tomadas, como a remoção de travesseiros, edredons e qualquer outra roupa de cama macia.



Banho

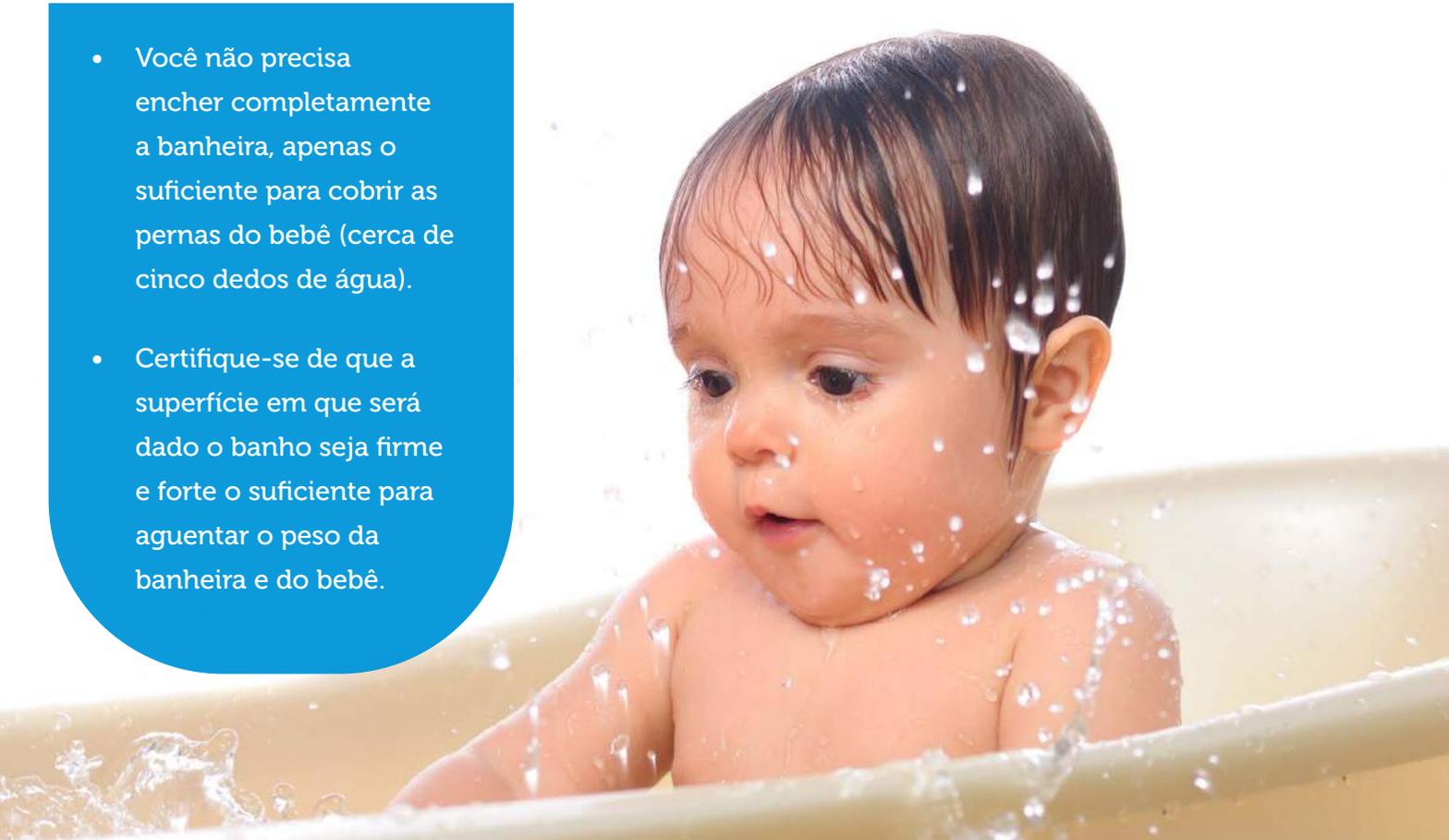
Nunca, por motivo algum, deixe a criança sozinha na banheira e até mesmo no banheiro sem supervisão, nem por um segundo. O afogamento é um acidente rápido e silencioso.

Fique de olho!

Afogamento é um acidente gravíssimo. Em dois minutos submersa a criança pode perder a consciência e após seis minutos pode até perder a vida.

Por isso, antes de começar a dar banho no bebê, deixe tudo de que você vai precisar já preparado e à mão (toalha, xampu etc.). Assim, você evita sair do local em que está dando o banho e não deixa o bebê desprotegido. Confira algumas orientações para garantir a segurança dos bebês na hora do banho:

- Você não precisa encher completamente a banheira, apenas o suficiente para cobrir as pernas do bebê (cerca de cinco dedos de água).
- Certifique-se de que a superfície em que será dado o banho seja firme e forte o suficiente para aguentar o peso da banheira e do bebê.





- Use água morna. A pele do bebê é mais fina e sensível que a dos adultos. Sempre verifique a temperatura emergindo a mão na água e movimentando-a por toda a extensão da banheira para ter certeza de que não há nenhum ponto muito quente. Se preferir, use um termômetro e certifique-se de que a temperatura esteja entre 35 °C e 37 °C.
- Comece colocando a água fria na banheira e depois vá acrescentando a quente aos poucos.

Atenção: após o banho, esvazie completamente a banheira, guarde-a virada para baixo e longe do alcance das crianças.

- Não dê banho às crianças em pias ou tanques. Eles podem se desprender da parede e ferir gravemente os pequenos.
- Para evitar quedas e escorregões na banheira ou no chuveiro, você pode usar tapetes antidesslizantes. Se desejar, instale barras de apoio para que a criança possa se segurar e ter mais autonomia durante o banho.



Troca de fralda e roupa

Nunca deixe o bebê sozinho, sem supervisão, em cima de camas, sofás, trocadores ou qualquer superfície alta na hora de trocar a fralda ou a roupa.

Atenção!

Antes de começar a troca, deixe todos os acessórios que for utilizar (fralda, pomada, algodão, roupas etc.) à sua mão, mas longe do alcance do bebê.

Você nunca sabe quando a criança começará a rolar, sentar ou engatinhar. Por isso:



- Enquanto estiver trocando a criança, mantenha sempre uma das mãos no corpo dela. Assim, mesmo que você precise se virar um pouco para alcançar algo ou falar com alguém, você estará segurando a criança e evitará que ela role e caia.
- Nunca troque as crianças perto de janelas.

- Se estiver usando um trocador, dê preferência a modelos com concavidade e que tenham a base antiderrapante. Caso o produto não tenha esse item, você poderá colocar algo embaixo do trocador para evitar que ele deslize.
- Se o bebê estiver muito agitado ou você preferir realizar essa tarefa com ainda mais segurança, poderá posicionar o trocador no chão e realizar a troca nessa superfície.



Lembre-se de que os principais motivos acidentais que levam uma criança a ser hospitalizada são as quedas!



Segurança das roupas

Os bebês costumam levar coisas à boca por estarem na fase oral. É assim que eles conhecem o mundo durante esse período. Por isso, atenção com botões e enfeites que podem se quebrar ou ser arrancados e engolidos. Faça vistorias constantes nas roupas das crianças para verificar se esses pequenos adornos estão bem fixos e não apresentam riscos. Cuidado com alguns detalhes nas roupas, como:

Apliques termocolantes: não devem ser utilizados em roupas para crianças menores de três anos.

Blusas: se forem frente única, não devem ter cordões de amarrar na área do pescoço.

Alças de blusas e laços fixos: não podem ter extremidades livres superiores a 7,5 centímetros.

Uso de cordões em capuzes: para crianças de até sete anos, não é recomendado. Cordões decorativos, ou em calças e shorts, devem ser presos à roupa e não devem ter extremidades livres maiores do que 7,5 cm. Assim, evita-se que se enrolem no pescoço das crianças, que as façam tropeçar ou que fiquem enganchadas em algum lugar.



Detalhes que passam despercebidos, como cordão ou botão, podem causar sérios acidentes com crianças, por isso cada item do vestuário deve ser analisado.

Alimentação

Você já parou para pensar como é importante ter atenção ao alimentar um bebê? O quanto é essencial esse momento da introdução alimentar? Veja alguns cuidados que devem ser tomados durante a alimentação do bebê.

- Ensine as crianças a comer sentadas, com a boca fechada, e a mastigar os alimentos muito bem e com calma. Até os quatro anos de idade elas possuem pouca experiência em mastigar e engolir e seus dentes ainda são muito pequenos, o que dificulta a trituração adequada dos alimentos.
- Oriente as crianças a não falar, rir e comer ao mesmo tempo. Rir e falar são ações que mantêm a via aérea aberta. Então, se houver alimento na boca nesses momentos, ele pode ser aspirado de forma involuntária, causando sufocação.
- Corte os alimentos, como as frutas lisas (uvas, tomates cereja, etc.), em pedaços não redondos, no sentido longitudinal (no mesmo sentido do comprimento).
- Não dê alimentos redondos e duros, como uvas, tomate cereja, ovo de codorna, cenoura crua, salsicha, pipoca, balas, chiclete, amendoim e castanhas, para crianças pequenas.
- Corte os alimentos em pedaços bem pequenos na hora de alimentar a criança. Isso facilita a mastigação.



Atenção!

Caso você esteja presente em uma situação de engasgo, acione imediatamente o número de emergências do Corpo de Bombeiros pelo telefone **193**.

É importante que todos aprendam as manobras de desengasgo para saber como agir nesse momento.

Intoxicação

A exploração do espaço é uma atividade importante para o desenvolvimento infantil. As crianças são naturalmente curiosas e, como vimos, na fase oral descobrem o mundo por meio da boca.

Veja algumas orientações para prevenir intoxicação.



- Guarde todos os produtos de higiene e limpeza, venenos e medicamentos trancados, em lugar alto e fora do alcance das crianças.
- Não use produtos de limpeza ou higiene sem rótulo ou especificações sobre seus componentes. Em geral, esses produtos são vendidos em embalagens reutilizáveis, como de refrigerantes, e apresentam cores vibrantes. Isso pode confundir a criança e levá-la a ingerir o conteúdo do frasco achando que é um suco, por exemplo.
- Dê preferência a produtos cujas embalagens tenham tampas de segurança à prova de abertura por crianças.



- Ao dar medicamentos a crianças, leia os rótulos e bulas e siga corretamente as instruções, baseando-se em seu peso e idade. Use apenas o medidor que acompanha as embalagens de medicamentos infantis.
- Não se refira a um medicamento como “doce” ou “bala”. Isso pode levar a criança a pensar que o remédio não é perigoso ou que é agradável de comer.
- Saiba quais plantas dentro e ao redor de sua casa são venenosas, remova-as ou deixe-as inacessíveis para as crianças.

Crianças podem ser envenenadas facilmente por muitos produtos domésticos. Elas sofrem consequências mais sérias do que um adulto, pois possuem uma estrutura corporal menor, seu metabolismo é mais rápido e seus órgãos internos são mais vulneráveis a danos quando atacados por toxinas.

Saiba o que fazer em casos de intoxicação:

Tome nota

- Entre em contato imediatamente com um médico ou Centro de Controle de Envenenamento (CEE) de sua cidade para receber as orientações adequadas.
- Tenha a embalagem do produto que causou a intoxicação sempre em mãos ao ligar para o CEE ou médico.
- Não force o vômito nem dê produtos como antidotos sem que estes tenham sido recomendados pelo CCE ou por um médico.



Brinquedos

É muito importante, ao escolher os brinquedos para uma criança, considerar a sua idade, interesse e nível de habilidade, além de seguir as recomendações do fabricante impressas na embalagem.

Por essas razões:

- Não adquira nem ofereça a crianças brinquedos sem o selo do Inmetro.
- Guarde brinquedos para crianças maiores separados dos destinados às menores.
- Inspeção regularmente os brinquedos à procura de danos que possam resultar em algum acidente enquanto a criança os manuseia. Observe se alguma parte pequena pode se soltar, se existem pontas afiadas ou arestas. Caso encontre algum problema, conserte o brinquedo imediatamente ou mantenha-o fora do alcance da criança.

Para proteger o bem-estar e a saúde da criança, na hora de comprar brinquedos evite:

Balões de látex (bexigas)

Se realmente precisar utilizá-los, guarde-os fora do alcance das crianças e supervisione-as durante toda a brincadeira. Tenha muito cuidado com os pedaços de bexigas estouradas, pois podem ser acidentalmente ingeridos pelas crianças e ocasionar sérias consequências. Após o uso, esvazie as bexigas e descarte-as juntamente com eventuais pedaços.

Brinquedos com:

- corrente;
- tiras e cordas com mais de 15 cm;
- baterias ou que sejam ligados a tomadas;

pois eles podem aquecer e causar queimadura na criança.



Orientações gerais



Nunca deixe uma criança sem supervisão. O cuidado e atenção constantes e ativos são a melhor forma de evitar acidentes!

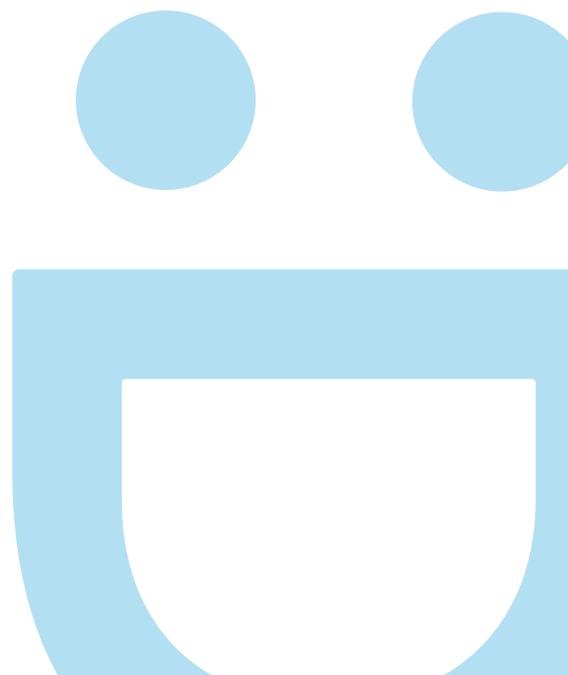
- 🚫 Nunca segure um bebê enquanto cozinha, toma uma bebida quente ou fuma.
- 🚫 Evite que a criança circule pela cozinha durante o preparo de alimentos, pois elas podem acabar se queimando ou derrubando algo quente sobre si mesmas. Use as bocas de trás do fogão e mantenha os cabos das panelas virados para dentro.
- 🚫 Evite o uso de toalhas de mesa compridas ou jogos americanos. As crianças podem puxar esses tecidos, derrubando alimentos e bebidas quentes e objetos cortantes sobre si.
- 🚫 Mantenha o piso livre de objetos pequenos como botões, colar de contas, bolas de gude, moedas, tachinhas. Tire esses e outros pequenos itens do alcance de crianças.

-  Instale portões nos pés e topo de escadas.
-  Ao sair de carro com a criança, use sempre o dispositivo de retenção adequado a sua faixa etária e tamanho (bebê conforto ou cadeirinha).
-  Instale redes ou grades de proteção em janelas, sacadas e mezaninos e lembre de ficar atento ao prazo de validade desses equipamentos.
-  Guarde baldes e bacias vazios, virados de cabeça para baixo e fora do alcance das crianças.
-  Nunca deixe a criança brincar sozinha perto de piscinas ou qualquer outro recipiente com água.

Esperamos que com essas orientações você consiga garantir que o seu bebê cresça e se desenvolva de forma saudável e segura!

Como vimos, a grande maioria dos acidentes acontece em casa e algumas precauções precisam ser adotadas com o objetivo de evitar que as crianças se machuquem.

Prevenir é a melhor forma de evitar os acidentes!



CR:ANÇA SEGURA BRASIL

Acesse:

www.criancasegura.org.br