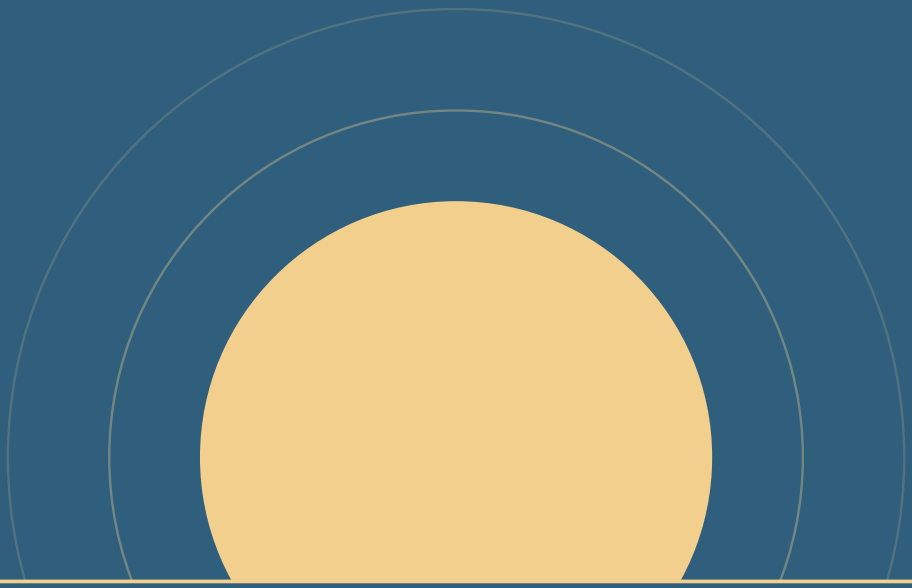
Mamavela

As 12 primeiras semanas do seu bebê

Mamadas, choro, fraldas, sono e consultas do recém-nascido, semana a semana durante três meses.



Amostra grátis

Uso pessoal do comprador e da família; proibido compartilhar ou revender. Este livro informa e não substitui a orientação médica.
Dúvidas: administration@lacangel.fr

Sumário

Antes de começar 3
- Como este livro está organizado 3
- Uma palavra sobre as palavras 4
- A sua ficha de contatos 4

1. As primeiras horas e os primeiros dias 6
- O pele a pele, logo de cara 6
- Os primeiros cuidados na sala de parto 6
- A vitamina K 7
- As triagens neonatais: os “testinhos” 7
- A icterícia: o “amarelão” 9
- O peso: a pequena perda e a recuperação 10
- O coto umbilical 10
- A alta e a primeira semana em casa 11
- Os documentos do bebê 12
- Lista dos primeiros dias 12

Antes de começar

Seja bem-vinda. Se você está lendo estas linhas com um bebê dormindo no seu peito, um copo de água pela metade ao alcance da mão e um olho no relógio, você é exatamente a pessoa para quem este livro foi escrito.

As doze primeiras semanas com um recém-nascido costumam ser descritas como um grande borrão. Elas também são, em silêncio, uma época em que você aprende muito: como o seu bebê avisa que está com fome, como é uma fralda bem molhada, como dar banho num corpinho escorregadio sem entrar em pânico, quando um choro é comum e quando é melhor pegar o telefone. Quase tudo isso já está escrito em algum lugar, por quem define as orientações no Brasil: o Ministério da Saúde, a Caderneta da Criança, os Cadernos de Atenção Básica, a Rede Brasileira de Bancos de Leite Humano. E, fora do país, a Organização Mundial da Saúde (OMS), a Academia Americana de Pediatria (AAP) e o serviço de saúde britânico (NHS). O problema é que essas informações estão espalhadas por centenas de páginas, escritas para públicos diferentes e atualizadas em momentos diferentes.

Este livro reúne tudo em um só lugar, com calma e em ordem. Cada número vem de um órgão público de saúde, de uma sociedade científica ou de um estudo publicado em revista com revisão por pares, e foi aberto e conferido em 13 de outubro de 2026. A lista completa, com os endereços, está na bibliografia, no fim. O livro segue primeiro as orientações brasileiras. Quando uma recomendação estrangeira traz um detalhe útil, ela aparece como complemento, com a origem indicada; se ela for diferente da regra brasileira, você vai ler isso com clareza. Onde Portugal tem uma regra diferente, ela aparece num quadro próprio, “Em Portugal”.

> **Este livro informa; ele não faz diagnóstico.**
>
> Ele não pode examinar o seu bebê, e nada aqui substitui o pediatra, a médica ou o médico de família, a enfermeira da UBS, a equipe da maternidade ou o agente comunitário de saúde. Se você está preocupada com o seu bebê, confie nesse sentimento e procure atendimento. Em uma emergência, ligue **192 (SAMU)**. Este livro nunca indica dose de remédio: pergunte sempre a um profissional de saúde.

Como este livro está organizado

Os onze primeiros capítulos são de consulta. Leia na ordem que quiser e volte a eles quando uma dúvida aparecer às três da manhã. O Capítulo 12 é o coração prático do livro: doze páginas semanais, cada uma com uma nota curta sobre como costuma ser aquela semana, as consultas e os testes que caem nela, uma lista para marcar e um diário para acompanhar mamadas, fraldas e sono. Muitas famílias contam que anotar tudo foi a coisa mais útil que fizeram nas primeiras semanas, porque transforma um “acho que ele mamou pouco hoje” cheio de aflição numa resposta clara, que você pode mostrar à enfermeira ou ao pediatra.

O Capítulo 13 reúne páginas para preencher: perguntas para as consultas, registro de sintomas, primeiras vezes para guardar na memória. Imprima, deixe no trocador, rabisque: elas foram feitas para isso.

Uma palavra sobre as palavras

Este livro é para todas as famílias. Você amamenta, dá mamadeira ou faz as duas coisas: cada forma de alimentar o seu bebê é tratada com a mesma seriedade. Você teve parto normal ou cesárea, cria o seu filho sozinha, a dois, num casal de duas mães, adotou, ou o bebê chegou depois de uma reprodução assistida: você está em casa aqui. Quando uma informação só diz respeito a quem deu à luz (por exemplo, a recuperação depois do parto ou a amamentação), dizemos isso de forma simples. "Parceiro" ou "parceira" quer dizer o pai, a outra mãe, o marido, a esposa, o companheiro ou a companheira que divide a vida com o bebê.

Escrevemos "mamada" para o peito e "mamadeira" para o leite materno ordenhado ou para a fórmula infantil. A **UBS** é a Unidade Básica de Saúde, o posto de saúde do seu bairro. A **Caderneta da Criança** (Passaporte da Cidadania) é o documento que a maternidade entrega e que acompanha o seu filho do nascimento até os 9 anos, com as triagens, as vacinas, o peso, a altura e o desenvolvimento. A edição usada neste livro é a 7ª edição do Ministério da Saúde.

A sua ficha de contatos

Preencha agora, enquanto você tem uma mão livre. Você vai agradecer depois.

Contato	Nome	Telefone
SAMU, urgência médica	SAMU	192
Corpo de Bombeiros	Bombeiros	193
Disque-Intoxicação (Anvisa)	Centro de informação toxicológica	0800 722 6001
CVV, apoio emocional	Centro de Valorização da Vida	188
Central de Atendimento à Mulher	Ligue 180	180
Disque Direitos Humanos (proteção de crianças)	Disque 100	100
UBS do meu bairro		
Enfermeira ou agente comunitário de saúde		
Pediatra ou médico de família do bebê		
Maternidade onde o bebê nasceu		
Pronto-socorro infantil mais perto		
Plano de saúde (central de atendimento)		
Banco de Leite Humano mais perto		
Farmácia		
Uma pessoa de confiança, de dia ou de noite		

O SAMU 192 é gratuito, de telefone fixo ou celular, e funciona 24 horas por dia, 7 dias por semana (Ministério da Saúde). O Corpo de Bombeiros atende pelo 193 todos os dias, 24 horas por dia (Corpo de Bombeiros Militar do Distrito Federal). O Disque-Intoxicação, criado pela Anvisa, é gratuito e transfere a ligação para o centro de informação e assistência toxicológica mais próximo, 24 horas por dia. O CVV atende de graça, em todo o Brasil, 24 horas por dia, pelo 188. O Ligue 180 é gratuito e funciona 24 horas por dia, todos os dias. A Caderneta da Criança lembra que o Disque 100 recebe, de forma anônima e gratuita, denúncias de maus-tratos contra crianças.

Nome do bebê:

Data e hora do nascimento:

Peso, comprimento e perímetro cefálico ao nascer:

Número da DNV, do Cartão SUS e da carteirinha do plano (se houver): ____ ____ ____

Tipo sanguíneo (se informado) e alergias na família:

1. As primeiras horas e os primeiros dias

O pele a pele, logo de cara

Depois de um nascimento sem complicações, o mais comum é o bebê ser colocado sobre você. O contato pele a pele é segurar o bebê nu, ou só de fralda, contra o seu peito nu, coberto por um lençol ou pela sua roupa. A Caderneta da Criança diz que o pele a pele faz bem a **todos** os recém-nascidos, inclusive aos que nascem a termo e com peso adequado, e que deve ser praticado tantas vezes quanto possível nos primeiros dias: o bebê fica mais calmo, chora menos, mama com mais facilidade, mantém a temperatura e respira de forma mais estável. Os pais também ganham: mais confiança nos cuidados e um vínculo que se constrói desde o início.

Uma revisão Cochrane de ensaios clínicos (Moore e colegas, 2016) estudou o pele a pele logo após o parto em bebês saudáveis e encontrou efeitos favoráveis sobre a amamentação. A Academia Americana de Pediatria (AAP) recomenda o pele a pele o quanto antes depois do nascimento, por pelo menos uma hora, e lembra que, quando você precisar dormir, o bebê vai para o berço, de barriga para cima.

A Caderneta registra até isso: na página do nascimento, a equipe anota se houve contato pele a pele e se o bebê **mamou na primeira hora de vida**. Se você quer amamentar, esse é um bom momento para a primeira tentativa, sem pressão.

Se o pele a pele precisar esperar, porque o bebê precisa de algum cuidado ou observação, vocês vão criar o vínculo do mesmo jeito, e a amamentação pode começar depois (NHS). Depois de uma cesárea, o pele a pele em geral também é possível, e o parceiro ou a parceira pode fazer: um peito nu é um ótimo refúgio para um recém-nascido.

Os primeiros cuidados na sala de parto

Logo depois do nascimento, a equipe avalia o bebê, pesa, mede e coloca a pulseira de identificação. A Caderneta da Criança tem uma página inteira para esse momento, que vale a pena conferir antes da alta:

O que a Caderneta registra no nascimento	Para que serve
Apgar no 1° e no 5° minuto	A "nota" que o bebê recebe ao nascer; no 5° minuto, de 7 a 10 é considerado normal (Cadernos de Atenção Básica n° 33)
Peso, comprimento e perímetro cefálico (PC)	O ponto de partida das curvas de crescimento
Idade gestacional	Para saber se o bebê nasceu a termo ou antes de 37 semanas
Clampeamento oportuno do cordão	Se o cordão foi cortado no tempo recomendado

O que a Caderneta registra no nascimento	Para que serve
Prevenção oftálmica	Cuidado com os olhos feito logo após o nascimento
Prevenção hemorrágica (vitamina K)	A vitamina K que ajuda o sangue a coagular
Tipo sanguíneo e Coombs da mãe e do bebê	Ajuda a entender uma icterícia, se ela aparecer
Alimentação na alta	Leite materno exclusivo, leite materno e fórmula, ou fórmula

Peça para a equipe preencher tudo. A Caderneta é sua e do seu filho: confira, pergunte, guarde.

A vitamina K

A vitamina K ajuda o sangue a coagular. Os Centers for Disease Control and Prevention (CDC), dos Estados Unidos, explicam que os bebês nascem com muito pouca vitamina K: só uma pequena quantidade passa pela placenta, as bactérias do intestino que a produzem ainda não se instalaram e o leite materno contém pouca. Sem reposição, o bebê pode ter um sangramento por falta de vitamina K, às vezes dentro do corpo (no intestino ou no cérebro).

Forma	Quando aparece (CDC)
Precoce	Nas primeiras 24 horas
Clássica	Do 2º dia ao fim da 1ª semana
Tardia	De 1 semana a 6 meses, mais frequentemente entre 2 e 8 semanas

No Brasil, a Caderneta da Criança tem um campo próprio para a "prevenção hemorrágica (vitamina K)", e o Caderno de Atenção Básica nº 33 lembra que a vitamina K é oferecida de rotina nas maternidades. A forma e o momento são decididos pela equipe; este livro não indica dose. Antes da alta, confira se o campo foi marcado. Se ele estiver em branco, pergunte.

> Os CDC citam como sinais possíveis de sangramento por falta de vitamina K: manchas roxas (sobretudo na cabeça e no rosto), sangramento pelo nariz ou pelo coto do umbigo, pele mais pálida do que antes (ou gengivas pálidas em pele escura), branco dos olhos amarelado depois de 3 semanas, sangue nas fezes ou fezes pretas e pegajosas, vômito com sangue, ou um bebê irritado, muito sonolento, que vomita muito ou tem convulsão. Qualquer um desses sinais pede atendimento urgente. Se o bebê parece muito mal, ligue **192**.

As triagens neonatais: os "testinhos"

Nos primeiros dias, o seu bebê passa por exames simples, rápidos e quase sempre indolores. Eles têm nomes carinhosos e um objetivo sério: encontrar cedo condições que, descobertas a tempo, podem ser acompanhadas ou tratadas. Fazer as triagens não quer dizer que exista suspeita de nada: elas são para todos os bebês. A Caderneta da Criança diz com todas as letras: realizar gratuitamente os exames de triagem neonatal é um **direito** do seu filho.

Triagem	O que é	Quando (fonte oficial)
Teste do pezinho	Gotinhas de sangue do calcanhar, num papel-filtro	Preferencialmente entre o 3º e o 5º dia de vida (Ministério da Saúde)
Teste da orelhinha	Um pequeno fone mede a resposta do ouvido, com o bebê dormindo, em cerca de 10 minutos	Geralmente no 2º ou 3º dia de vida; nascidos fora do hospital, antes dos 3 meses (Ministério da Saúde)
Teste do olhinho	Uma luz nos olhos procura o reflexo vermelho	Logo que o bebê nasce, ou na primeira consulta (Ministério da Saúde)
Teste do coraçãozinho	Um oxímetro, como uma pulseirinha, mede o oxigênio no pulso e no pé	Na maternidade, entre 24 e 48 horas de vida (Ministério da Saúde)
Teste da linguinha	Avaliação do frênulo, a "pelinha" embaixo da língua	Na maternidade (Lei 13.002/2014)

O teste do pezinho. A coleta acontece nas maternidades e nas UBS de todo o país. O Ministério da Saúde pede atenção ao prazo: o ideal é entre o 3º e o 5º dia de vida, porque quanto mais cedo uma doença é identificada, melhores são as chances de tratamento. Se você teve alta antes do 3º dia, leve o bebê à UBS até o 5º dia. Hoje o Programa Nacional de Triagem Neonatal inclui sete doenças: fenilcetonúria, hipotireoidismo congênito, doença falciforme e outras hemoglobinopatias, fibrose cística, hiperplasia adrenal congênita, deficiência de biotinidase e toxoplasmose congênita. A Lei 14.154/2021 prevê a ampliação dessa lista em etapas, e é o Ministério da Saúde que define os prazos de cada etapa: pergunte na sua UBS quais doenças o teste cobre hoje no seu estado. O SUS garante atendimento com especialistas a todos os bebês com resultado alterado.

Para acalmar o bebê durante a coleta, você pode segurá-lo no colo e oferecer o peito. Pergunte como e quando o resultado chega, e quem avisa se for preciso repetir. Um pedido de nova coleta é relativamente comum (por exemplo, amostra insuficiente) e, sozinho, não significa que há um problema. Mas atenda ao chamado o quanto antes.

O teste da orelhinha. A Lei 12.303/2010 tornou obrigatório e gratuito o exame de emissões otoacústicas evocadas em todos os hospitais e maternidades, para os bebês nascidos ali. Segundo o Ministério da Saúde, desde 2010 nenhuma criança deve sair da maternidade sem ter feito o teste. Se o resultado pedir reteste, marque logo: na maioria das vezes o reteste é normal, e um pouco de líquido no ouvido ou um bebê agitado bastam para atrapalhar a primeira medida.

O teste do coraçãozinho. A Portaria GM/MS nº 3.516/2021 prevê a oximetria de pulso para todo recém-nascido aparentemente saudável com mais de 34 semanas, antes da alta. Não dói. Ele ajuda a identificar algumas cardiopatias congênitas que precisam de atenção rápida; se algo aparecer, o bebê é encaminhado para um ecocardiograma (Ministério da Saúde).

O teste da linguinha. A Lei 13.002/2014 tornou obrigatório o protocolo de avaliação do frênulo da língua nas maternidades. Se você sentir dor ao amamentar ou o bebê tiver dificuldade na pega, conte à equipe: ela vai olhar o conjunto (posição, pega, frênulo), e não só a linguinha.

A Caderneta tem uma página para os resultados das triagens. A consulta do 1º mês confere se tudo foi feito. Não saia da maternidade sem saber o que já foi feito e o que falta.

Em Portugal.

O "teste do pezinho" é feito entre o 3.º e o 6.º dia de vida, nas maternidades, hospitais ou centros de saúde (gov.pt, "Saúde das crianças e jovens"). Se tiver alta antes do 3.º dia, pergunte na maternidade onde e quando o fazer.

A icterícia: o "amarelão"

A icterícia é a cor amarelada da pele e do branco dos olhos. Ela é frequente no recém-nascido: o fígado do bebê ainda não elimina a bilirrubina (um resíduo dos glóbulos vermelhos) tão depressa quanto fará algumas semanas depois. Na maioria das vezes, ela é leve e passa sozinha (NHS).

A Caderneta da Criança é clara sobre quando a icterícia precisa de avaliação **com urgência** pelo profissional de saúde:

- se a cor amarela aparecer **nas primeiras 24 horas de vida**;
- se for **muito forte**;
- se estiver **espalhada por todo o corpo**;
- se **durar mais de duas semanas**.

O Caderno de Atenção Básica nº 33 acrescenta, entre os sinais de perigo do bebê com menos de 2 meses, a icterícia **visível abaixo do umbigo** (ou seja, já chegando à barriga, às pernas e aos braços).

Como olhar, segundo o NHS e a AAP:

- Observe o bebê à luz do dia, perto de uma janela. O amarelo costuma começar pelo rosto e pela cabeça e descer pelo corpo.
- Olhe o branco dos olhos, a parte de dentro da boca e embaixo da língua.
- Em pele negra ou parda, o amarelo aparece menos: apertar de leve a ponta do nariz ou a testa e soltar ajuda a ver a cor da pele por baixo.

Para a maioria dos bebês, segundo o NHS, o amarelo é mais visível por volta do 3º dia e leva cerca de duas semanas para sumir. A AAP explica que, em bebês amamentados, é comum a icterícia durar um pouco mais. Mesmo assim, a regra brasileira vale para todos: mais de duas semanas, avaliação.

Mamar com frequência ajuda. O NHS orienta mamadas regulares e acordar o bebê muito sonolento para mamar. Quando é preciso tratar, o tratamento mais comum é a fototerapia, uma luz especial aplicada à pele, no hospital. A AAP é direta: **colocar o bebê no sol não é uma forma segura de tratar a icterícia**.

Icterícia: quando agir.

Procure atendimento com urgência se o amarelo aparecer nas primeiras 24 horas, for muito forte, se espalhar pelo corpo (abaixo do umbigo) ou durar mais de duas semanas (Caderneta da Criança; CAB 33). Leve também ao serviço de saúde, no mesmo dia, se as fezes ficarem muito claras, quase brancas ou cinzentas, ou se a urina ficar escura (guarde uma fralda para mostrar). Ligue **192** se o bebê amarelo estiver muito sonolento, difícil de acordar, não conseguir mamar,

> estiver molinho ou rígido, tiver convulsão ou respirar com dificuldade.

O peso: a pequena perda e a recuperação

Quase todos os bebês perdem um pouco de peso nos primeiros dias. A Caderneta da Criança tranquiliza: é normal os bebês perderem peso, mas **por volta do décimo dia** eles recuperam o peso de nascimento. Nos primeiros dias o leite pode demorar a descer, e isso não significa que há um problema: ter paciência e colocar o bebê no peito é o principal estímulo para a descida do leite. O Caderno de Atenção Básica nº 33 considera normal uma perda de até 10% do peso de nascimento, com recuperação até o 15º dia de vida.

A pesquisa ajuda a relativizar. Um estudo com 143.889 recém-nascidos no norte da Califórnia (Paul e colegas, Pediatrics, 2016) mostrou que metade dos bebês tinha recuperado o peso de nascimento 9 dias depois de um parto normal e 10 dias depois de uma cesárea. Entre os nascidos de parto normal, 14% ainda não tinham recuperado o peso aos 14 dias e 5% aos 21 dias; depois de cesárea, eram 24% e 8%. Os autores concluem que não é raro um bebê ainda estar abaixo do peso de nascimento entre o 10º e o 14º dia. Um estudo anterior da mesma equipe (Flaherman e colegas, Pediatrics, 2015), com bebês em aleitamento exclusivo, mostrou que às 72 horas mais de 25% dos nascidos por cesárea tinham perdido pelo menos 10% do peso; ele permitiu construir curvas que ajudam a equipe a identificar cedo os bebês que precisam de mais apoio para mamar.

O que isso quer dizer para você: o peso é um dos sinais mais claros de como a alimentação está indo, e acompanhá-lo é papel da equipe que cuida de vocês. Vá às consultas, anote as pesagens no seu diário e peça ajuda cedo se alimentar o bebê estiver difícil. Não compare com outros bebês: cada curva tem a sua história.

Pesagem	Data	Peso	Quem pesou	Observações
Nascimento				
Alta da maternidade				
Visita domiciliar				
Consulta da 1ª semana				
Consulta do 1º mês				
Consulta do 2º mês				
Outra pesagem (3º mês, se houver)				

O coto umbilical

O coto do cordão umbilical seca, encolhe e cai sozinho. A Caderneta da Criança diz que ele **costuma cair até o fim da segunda semana de vida**. Sobre a limpeza, as orientações oficiais variam um pouco, e preferimos dizer isso com clareza: a Caderneta orienta, depois do banho, secar a região e passar apenas **álcool a 70%** no local, sem deixar pingar na pele ao redor; o Caderno de Atenção Básica nº 33 e a AAP dizem que basta manter o coto **limpo e seco**. Siga a orientação da sua maternidade ou da sua UBS. Em qualquer caso: dobre a fralda abaixo do umbigo para ele não

ficar abafado e molhado de xixi.

Nada de faixa, moeda, pomada caseira ou qualquer outro objeto ou substância sobre o coto: a Caderneta lembra que isso pode causar infecção.

Leve o bebê **imediatamente** ao serviço de saúde se a pele ao redor do umbigo ficar vermelha ou aparecer secreção amarelada, com pus e mau cheiro (Caderneta). O CAB 33 inclui entre os sinais de perigo o umbigo com vermelhidão que se estende à pele da barriga. Algumas gotas de sangue na fralda quando o coto cai são normais; um sangramento de verdade pede atendimento (AAP).

Depois da queda, às vezes fica uma bolinha rosada e úmida (granuloma umbilical): mostre na consulta, porque ela pode precisar de um cuidado simples. Um umbigo que estufa quando o bebê chora pode ser uma pequena hérnia umbilical, que, segundo a AAP, costuma se fechar sozinha nos primeiros 12 a 18 meses. Também aqui: nada de moeda nem de faixa.

A alta e a primeira semana em casa

No SUS, o cuidado com você e com o bebê depois do parto faz parte da **Rede Alyne** (Portaria GM/MS nº 5.350/2024). A portaria determina que as equipes de atenção primária façam o acompanhamento da puérpera e da criança, **incluindo visita domiciliar regular até o 7º dia após o parto e o nascimento**, orientem o aleitamento materno e acompanhem a mulher e a criança até os 2 anos de vida. Ou seja: a visita da equipe da UBS na primeira semana não é um favor; é o que a política nacional define.

Na prática:

- **Antes da alta**, pergunte: "Quando será a minha consulta de pós-parto? E a primeira consulta do bebê? Alguém da UBS vem em casa?" A Caderneta lembra que a mãe tem direito a receber, no momento da alta, orientações sobre quando e onde fazer as consultas dela e do bebê.
- **A consulta da 1ª semana** do bebê, segundo a Caderneta da Criança, deve ser feita **do 3º ao 5º dia de vida**, por médico ou enfermeiro, **em casa ou na unidade de saúde**. Ela avalia a saúde da mãe e do bebê, o vínculo entre os dois, a amamentação, as vacinas e outros cuidados, e encaminha para as triagens que faltarem. O CAB 33 sugere juntar tudo numa mesma data quando possível: consultas da mãe e do bebê, apoio à amamentação, vacinas e coleta do teste do pezinho.
- **Se ninguém da UBS entrar em contato na primeira semana**, ligue ou vá até a unidade para agendar. Leve a Caderneta da Criança e a sua Caderneta da Gestante.
- **Se você tem plano de saúde**, combine com o pediatra do plano a primeira consulta na primeira semana. Você pode usar também a UBS para vacinas e triagens: ter plano não tira o seu direito ao SUS.

Aproveite essas visitas para perguntar tudo: a equipe observa uma mamada, olha o umbigo e a cor da pele, pesa o bebê, confere as triagens e as vacinas, e também pergunta como **você** está.

Os documentos do bebê

Papelada é a última coisa em que se quer pensar, mas no Brasil boa parte começa na própria maternidade, e o essencial é gratuito.

Documento	O que saber
Declaração de Nascido Vivo (DNV)	Emitida pela maternidade. É com ela que o cartório faz o registro. Confira os dados e tire uma foto
Registro e certidão de nascimento	Gratuitos para todos (Lei 6.015/1973, art. 30; a Caderneta lembra a gratuidade). Prazo: 15 dias, ampliado em até 3 meses se o cartório estiver a mais de 30 km (art. 50). Muitas maternidades têm cartório dentro (Unidade Interligada)
CPF	Já vem impresso na certidão de nascimento (Provimento 149/2023 do CNJ, art. 477)
Cartão SUS	Feito presencialmente na rede pública (UBS, hospital), com RG, CPF e certidão de nascimento (Ministério da Saúde). Pergunte na UBS se pode ser feito na primeira consulta ou na vacina
Plano de saúde	O plano com obstetrícia cobre o recém-nascido nos primeiros 30 dias; para incluí-lo como dependente sem carência, faça a inscrição em até 30 dias do nascimento (Lei 9.656/1998, art. 12)
Caderneta da Criança	Leve a todas as consultas, vacinas, idas ao pronto-socorro, matrícula na creche e serviços de assistência social

A Caderneta lembra também que a mãe ou o pai, sozinhos ou juntos, podem fazer o registro, e que se o bebê nasceu fora do hospital e não tem DNV, o registro é feito com duas testemunhas maiores de 18 anos. O passo a passo completo, com os prazos e os benefícios (salário-maternidade, Bolsa Família), está no nosso guia "Gravidez no Brasil: o guia completo".

> **Em Portugal.**
>
> Na maternidade, o bebé é inscrito no Serviço Nacional de Saúde, recebe o Boletim de Saúde Infantil e Juvenil e é associado ao médico de família da mãe (gov.pt). O registo de nascimento pode ser feito na maternidade ("Nascer Cidadão").

Lista dos primeiros dias

- ☐ Pele a pele assim que possível (você ou o parceiro, a parceira)
- ☐ Primeira mamada ou primeira mamadeira, com ajuda se precisar
- ☐ Página do nascimento da Caderneta preenchida (Apgar, medidas, vitamina K, prevenção oftálmica)
- ☐ Teste do olhinho feito
- ☐ Teste do coraçãozinho feito (entre 24 e 48 horas)
- ☐ Teste da orelhinha feito, resultado anotado na Caderneta

- ☐ Teste da linguinha feito
- ☐ Teste do pezinho marcado ou feito (entre o 3º e o 5º dia)
- ☐ Vacinas do nascimento (hepatite B e BCG) anotadas na Caderneta
- ☐ Icterícia: “Ele está amarelinho? Alguém olhou?”
- ☐ Primeiro mecônio (cocô escuro) anotado
- ☐ DNV conferida e fotografada
- ☐ Registro de nascimento feito ou agendado (prazo de 15 dias)
- ☐ Consulta da 1ª semana marcada (do 3º ao 5º dia) e visita domiciliar combinada
- ☐ Minha consulta de pós-parto marcada
- ☐ Bebê-conforto instalado no carro, se formos de carro
- ☐ Ficha de contatos preenchida

Fim da amostra

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já sejam úteis e que mostrem como o resto do livro é feito: passos claros, páginas para preencher e fontes que você pode conferir.

O livro completo tem 74 páginas.

Encontre-o aqui: https://mamavela.com/pt/shop/recem-nascido-12-primeiras-semanas/

Pagamento único, PDF na hora.