



Ministério da Saúde  
Moçambique

Reproduzido por:



**USAID**  
DO POVO AMERICANO

**SCIP**  
Fundamento da Cuidado em Saúde e Progresso Integral

Produzido por:



**Organização Mundial  
da Saúde**



**Save the Children**

**“Iniciativa Salvando Vidas  
do Recém-Nascido”**



# Saúde do Recém-Nascido

**Cartões de Informação, Educação e Comunicação (IEC)**

## Como usar o cartão

Observar

- que vê no cartão ?
- que estão fazendo as pessoas?

Reflectir

○ que nos diz o cartão?

Quais são as suas mensagens principais?

Personalizar

Em sua comunidade, o que fazem as mulheres quando estão grávidas?

Fazem mesmo?

○ que vocês mulheres fazem quando estão grávidas?

Actuar

A partir da agora o que farão? Porquê?

A partir de agora ○ que vão aconselhar às mulheres grávidas ?

## ▲ Controlo Pré-natal, Plano de Parto e Nascimento Seguro

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

#### Assistência à grávida no controlo pré-natal Planificar com a mãe e a família o parto e o nascimento do bebé

##### No controlo Pré-natal a mãe tem direito á:

- ◆ Saber com que força corre o sangue no seu corpo. Para isso, deve-se medir a sua tensão arterial
- ◆ Saber como está crescendo o seu bebé. Para isso pesa-se e mede-se o tamanho da barriga da mãe
- ◆ Saber como está o seu bebé. Para isso escuta-se os batimentos do coração do bebé com um aparelho que se põe sobre a barriga da mãe
- ◆ Saber em que posição se encontra acomodado o seu bebé. Para isso palpa-se a barriga da mãe
- ◆ Que ela e o seu bebé estejam protegidos contra o tétano. Para isso apanha a vacina contra o tétano
- ◆ Estar protegida contra a anemia e malária. Para isso recebe comprimidos de sal ferroso e Fansidar
- ◆ Saber se tem alguma doença, tal como anemia, sífilis, tensão alta, infecção urinária. Para isso faz-se exames de sangue e urina no laboratório
  - Saber se é portadora de HIV. Para isso, faz-se um exame especial de sangue no na consulta pré natal ou no laboratório.
- ◆ Receber informações sobre os cuidados mais importantes em casa para proteger a sua saúde e a saúde do seu bebé, tais como:
  - Comer alimentos variados existentes na sua zona e comer várias vezes ao dia em pequenas quantidades durante a sua gravidez.
  - Tomar banho pelo menos uma vez por dia
  - Escovar os dentes sempre depois de comer
  - Não deve tomar medicamentos sem receita medica ou não indicados no Centro de saúde
  - Não tomar bebidas alcoólicas, fumar cigarros e consumir drogas.
  - Deve-se prevenir da malária. Para isso, deve dormir sempre dentro da rede mosquiteira tratada com insecticida
  - Não deve carregar coisas pesadas tais como: lenha, sacos de carvão, pilar milho, carregar sacos
  - Durante a gravidez, recomenda-se que se prepare para ter um parto e nascimento seguros.
  - Durante a gravidez é recomendado cumprir com o indicado no plano de parto e nascimento seguros ,que nos ajuda a prepararmo- nos para o parto ou para o caso de ocorrer alguma emergência



## Como usar o cartão

Observar

○ que vê no cartão?

○ que as pessoas estão fazendo?

Refletir

Que mensagem nos dá o cartão?

Personalizar

Em sua comunidade, as mulheres grávidas se protegem contra o HIV ?

Vocês fazem o mesmo ?  
O que fazem?

Actuar

Que fará a partir de agora?

○ que aconselhará as mulheres grávidas e suas famílias sobre a prevenção da transmissão do HIV da mãe para o seu filho?

▲ Prevenção da transmissão do HIV da mãe para o seu filho

## PRÁTICAS IMPORTANTES: Proteger-se contra o HIV Aconselhamento e testagem voluntária Evitar a transmissão do HIV da mãe para o filho

Quando o HIV entra no corpo destrói as suas defesas  
Transmissão de mãe para o filho

### Ocorre em três fases:

- Na gravidez
- Durante o parto
- Durante a amamentação

O teste de HIV é confidencial (ninguém pode saber do resultado, senão a própria pessoa)

Toda a mulher grávida, deve fazer o teste para saber o seu estado (se é HIV positivo) para poder evitar passar o HIV para o seu bebê.

Se o resultado do teste mostrar que tem o HIV a grávida pode diminuir a chance de passar o vírus ao seu bebê, tomando correctamente os medicamentos que lhe vão dar na consulta Pré-natal, permitir que as mulheres com HIV previnam passar vírus para os seus bebês.

Toda a grávida com HIV no seu sangue deve decidir ter o parto num Centro de Saúde

Se o parto for em casa deve levar imediatamente o seu bebê logo após o nascimento, dentro de 72 horas (3 dias) para o centro de saúde.

No centro de saúde o bebê vai tomar um xarope que ajuda a evitar que o recém nascido fique infectado com o vírus de HIV. A mãe também para receber instruções de como cuidar de sua saúde e do seu bebê.

Toda a mulher grávida deve evitar ter relações sexuais não protegidos (sem preservativos).

Os maridos/parceiros das mulheres grávidas devem também fazer o teste de HIV para poder planificar melhor o futuro, evitar passar o HIV a sua mulher/parceira.

### Protecção durante a gravidez

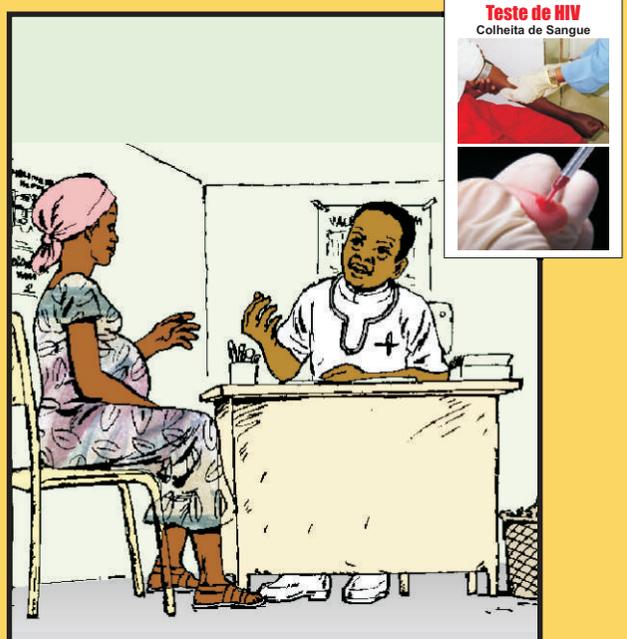
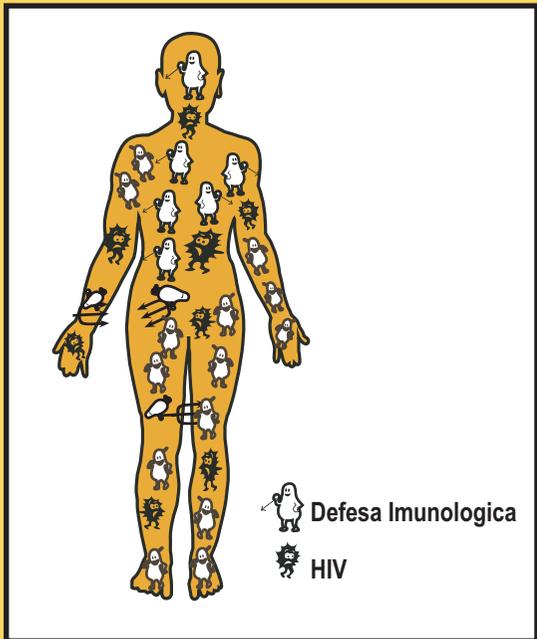
O casal deve fazer o teste para saber se tem o HIV no seu sangue para ter a chance de evitar passar o vírus para o seu bebê

Deve usar preservativo para evitar contrair o HIV ou ser re-infectado (pois se já se tem HIV no sangue, pode receber mais vírus e assim ter menos capacidade de lutar contra as doenças, porque tem muitos vírus e estes facilmente podem destruir as defesas do corpo)

Não ter relações sexuais com muitos parceiros.

Tomar correctamente os medicamentos que lhe vão dar na consulta pré-natal e na maternidade para o bebê

No Centro de Saúde o bebê vai tomar um xarope que ajuda à evitar que fique infectado com o HIV.



## Como usar o cartão

Observar

○ que vê no cartão?

○ que as pessoas estão fazendo?

Reflectir

Que mensagem nos dá o cartão?

Personalizar

Em sua comunidade, as pessoas sabem usar correctamente o preservativo?

Vocês fazem o mesmo ?

Actuar

Que fará a partir de agora?

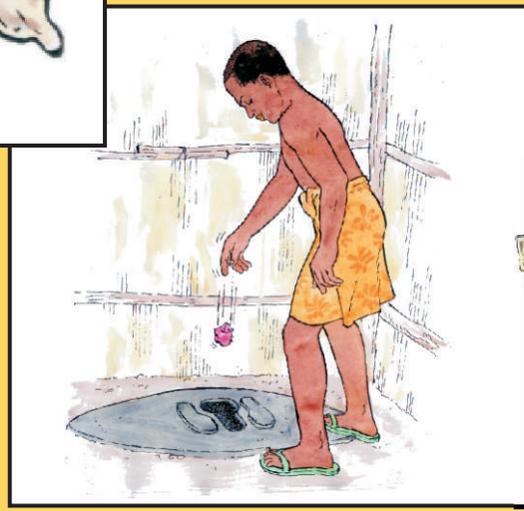
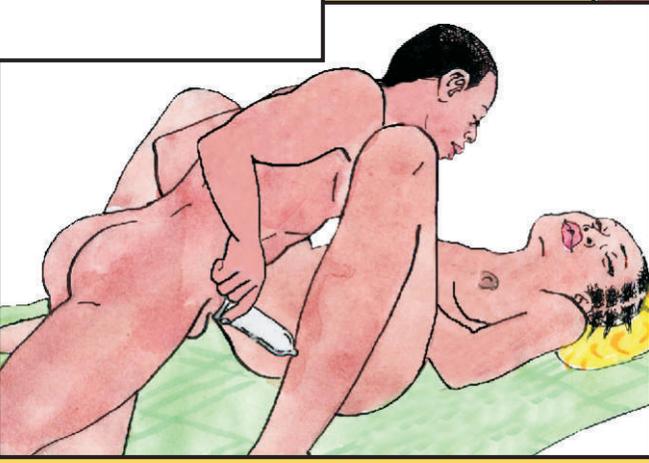
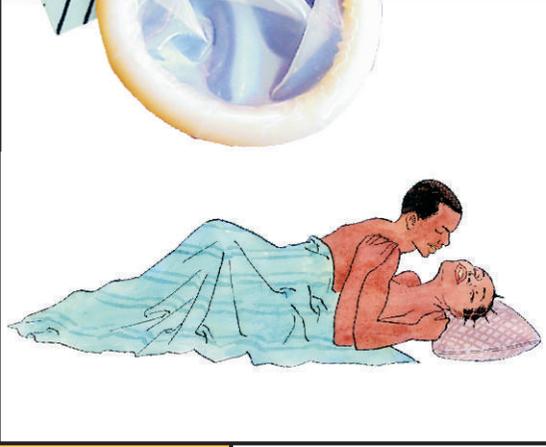
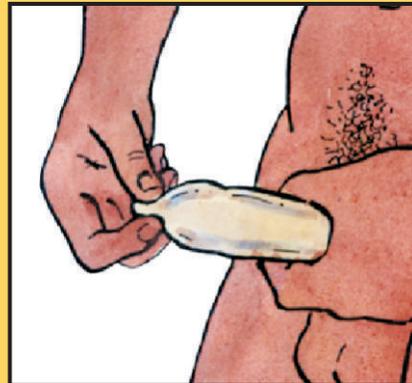
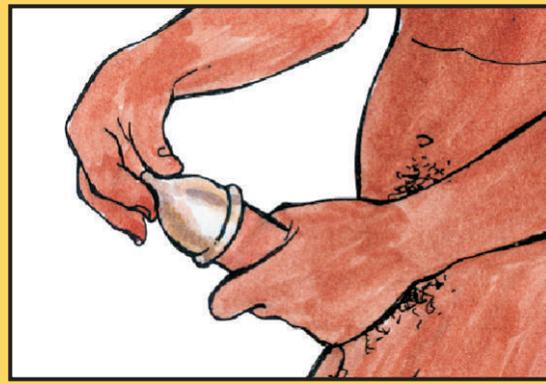
○ que aconselhará as mulheres grávidas e suas famílias sobre o uso do preservativo?

▲ Proteger-se contra o HIV

## PRÁTICAS IMPORTANTES: Usar correctamente o preservativo masculino

### Como se usa o preservativo?

- 1 - Verifique o prazo de validade.
- 2 - Verifique se a embalagem não foi violada (ao apertar, deve-se sentir uma certa resistência do ar no interior).
- 3 - Abra a embalagem do preservativo com os dedos (nunca com os dentes ou tesoura), a partir de uma ranhura que existe num dos lados da embalagem.
- 4 - Verifique se o preservativo está na posição certa para desenrolar.
- 5 - Aperte a ponta do preservativo para não deixar entrar o ar. Se não fizer isso, há o risco do preservativo rebentar durante a ejaculação.
- 6 - Coloque, desenrolando o preservativo no pénis erecto.
- 7 - Penetração.
- 8 - Retire o pénis ainda duro, segurando o preservativo pela extremidade que está junto aos testículos.
- 9 - Retirar o preservativo do pénis, com cuidado para não deixar sair o sémen.
- 10 - Embrulhar o preservativo num papel e colocar na latrina, na cova para o lixo ou queimar.



# Cuidados mais importantes da mulher grávida e seu bebê antes do nascimento

## ▲ Plano de Parto e Nascimento Seguros

### Como usar o cartão

#### Observar

○ que vê no cartão?

○ que as pessoas estão fazendo?

#### Reflectir

○ Que é um plano de parto e nascimento seguros ?

Como se planifica um parto e nascimento seguros ?

#### Personalizar

Em sua comunidade, as mulheres grávidas e suas famílias se preparam para que assegurar que a mulher tenha um parto limpo e seguro ?

Vocês fazem o mesmo ?  
O que fazem?

#### Actuar

Que fará a partir de agora?

○ que aconselhará as mulheres grávidas e suas famílias sobre a preparação para o nascimento e saúde de seu bebê ?

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

**Planificar o parto com a família, agente comunitário de saúde ou pessoal de saúde para definir :  
Onde é que será o parto e quem assistirá o parto e o recém-nascido.**

**○ que é necessário para a mãe e o recém-nascido.**

**○ que é necessário no caso de surgir alguma emergência**

É a preparação que a mulher grávida e sua família realizam durante a gravidez para a chegada da criança, a fim de assegurar um parto e nascimento limpos, assistido pelo pessoal de saúde qualificado, e acções rápidas no caso de apresentar algum problema.

○ Ministério de Saúde conta com a Ficha Pré-natal que contém varias perguntas que ajudam a definir e fazer os preparativos para o dia do parto.

◆ Para planificar o parto, a mulher grávida e sua família devem reflectir podendo escrever numa folha ou somente acordar entre ambos :

○ Onde é que será o parto e quem assistirá o parto e o recém-nascido.

○ que é necessário para a mãe e o recém-nascido.

○ que é necessário no caso de surgir alguma emergência

◆ No controle pré-natal, a grávida pode também falar com o pessoal de saúde sobre o que decidiu sobre o seu parto , o pessoal de saúde poderá anotar sua decisão na Ficha Pré-natal os dados para o parto.

**Quando uma mulher vai ter o seu parto no serviço de saúde é necessário fazer os seguintes preparativos:**

◆ Decidir em que transporte irá até ao serviço de saúde.

◆ Reservar dinheiro para pagar alguma eventualidade, como por exemplo o transporte, comprar comida.

◆ Escolher uma pessoa e concordar que acompanhe a mulher grávida durante o parto.

◆ Ter uma pasta ou sacola e colocar lá as Capulanas, panos, fraldas, roupas limpas para a mãe e para o recém-nascido. Também deve colocar, mantinhas para envolver o recém-nascido.

◆ Conversar com o Marido e decidir em fazer o teste HIV, se possível na maternidade, se não fez durante a gravidez para prevenir a transmissão do HIV para o seu bebê

◆ Acordar com a família quem vai ficar com as outras crianças em casa

◆ Localizar a Ficha Pré-natal. E Levar sempre consigo a Ficha Pré natal.

◆ Se recebeu medicamentos dados na consulta Pré-natal deve tomar correctamente e como explicado pela enfermeira da CPN.

◆ Preparar-se para levar o recém nascido ao controle de nascimento ( 7, 14, 28 dias depois do nascimento)

Se a grávida vai ter o parto em casa é necessário garantir o seguinte

Que o quarto esteja limpo.

Ter água fervida para que a mulher grávida lave as suas partes intimas ou permita que lhe lavem antes do parto.

Água limpa, sabão e toalhas para que a pessoa que assiste o parto lave muito bem as mãos e unhas. E seque as mãos em pano limpo. No momento de lavar as mãos a água deve escorrer sobre estas, não mergulhar as mãos na bacia .

Qualquer que seja a prática para cortar o cordão umbilical, o importante é evitar infecções do umbigo, daí a necessidade de utilizar material novo e limpo e comprado recentemente.

O fio utilizado para amarrar o cordão umbilical do recém-nascido também tem que estar limpo, desinfectado, por isso antes de utilizar deve fervê-lo em água durante pelo menos 20 minutos.

◆ Se a mulher grávida decide ter o seu parto no serviço de saúde será necessário prever: transporte; dinheiro; um acompanhante; alguém que possa cuidar da sua casa e da família; capulanas, mantinha e roupas para a sua criança; sua ficha pré-natal; e a ficha de plano de parto e nascimento seguros.

◆ Se a mulher grávida decide ter o seu parto em casa será necessário: uma pessoa que saiba assistir um parto; água e sabão para que a pessoa que irá assistir o parto lave as mãos e unhas; material novo (lâmina, tesoura, etc.) para cortar o cordão umbilical; uma fita fervida durante pelo menos 20 minutos para amarrar o cordão umbilical; duas toalhas ou capulana/panos limpas, secos e quentes para secar e cobrir o recém-nascido; uma mantinha ou roupa para o recém-nascido.



### Plano pós-parto

Eu quero o meu controle pós-parto e do meu bebé dentro dos primeiros 3 dias e depois do nascimento do bebé feito por:

Parteira/ enfermeira/Médico \_\_\_\_\_  
 Parteira tradicional/ APE/ACS \_\_\_\_\_  
 Outro \_\_\_\_\_

Dia para o meu controle pós-parto e o do meu bebé

	US	ACS/PT/APEs
1ª semana _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2ª semana _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3ª semana _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40 Dias _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Depois do nascimento do bebé:  
 O bebé vai ser registado  
 Sim  Não

### Sinais de Perigo

Todas as mulheres com estes problemas devem ir o mais cedo possível a uma unidade sanitária:

**Durante a gravidez**

Sangramento/ hemorragia	Febre	Ataques
Dores fortes de barriga	Inchaço da cara, mãos e pés	O bebé não se mexe

**Depois do parto**  
 Trabalho de parto por mais de 12 horas  
 Saída de cordão ou braço  
 Má apresentação

**Depois do parto**  
 Muito sangramento  
 Febre  
 Corrimento com mau cheiro

**Recém-nascido**  
 Prematuro/baixo peso a nascer  
 Febre  
 Tétano (rigidez da nuca)  
 Umbigo sujo/sangue  
 Olhos com pus

Explique a importância de cada um das vacinas que a criança deve apanhar antes de completar um ano de idade.

VACINAÇÃO:	1 MESES	2 MESES	3 MESES	4 MESES
BCG e Pólio (1 dose)	2 Doses DTPa DTPw DTPa	2 Doses DTPa DTPw DTPa	2 Doses DTPa DTPw DTPa	Sarampo

Nome: \_\_\_\_\_  
 Província: \_\_\_\_\_  
 Distrito: \_\_\_\_\_  
 Localidade: \_\_\_\_\_  
 Nome da comunidade: \_\_\_\_\_  
 Bairro/quarteirão/célula: \_\_\_\_\_  
 Chefe de família: \_\_\_\_\_  
 Líder comunitário/régulo: \_\_\_\_\_  
 Nome do grupo: \_\_\_\_\_  
 ACS/PT/APE: \_\_\_\_\_

Data provável de parto: \_\_\_\_\_  
 Dia para Consulta Pré-natal: \_\_\_\_\_  
 1ª consulta: / /  
 2ª consulta: / /  
 3ª consulta: / /  
 4ª consulta: / /

### Planeamento da Gravidez

A GRÁVIDA E SUA FAMÍLIA DEVEM REFLECTIR SOBRE O NASCIMENTO DO BEBÉ E DECIDIR LOGO NO INÍCIO DA GRAVIDEZ.

Fui aconselhada e testada para o HIV?  Sim  Não  
 O meu parceiro/marido foi aconselhado e testado?  Sim  Não

Eu quero ter o parto na/no:  
 Nome da Unidade Sanitária \_\_\_\_\_  
 Em casa \_\_\_\_\_  
 Outro \_\_\_\_\_

Eu quero que o meu parto seja feito por:

Parteira/ enfermeira/ Médico \_\_\_\_\_  
 Parteira tradicional \_\_\_\_\_  
 Outro \_\_\_\_\_

Todas as mulheres grávidas e suas famílias devem preparar antes do parto:  Sim  Não  
 Economizar dinheiro para o parto:  Sim  Não

Custo do parto: \_\_\_\_\_  
 (gratuito nas Unidades Sanitárias do governo)  
 Custo do transporte: \_\_\_\_\_  
 Onde vai arranjar o dinheiro? \_\_\_\_\_

Itens à preparar para o parto:

- Mantinha/ roupa para o bebé  Sim  Não
- Capulanas/panos limpos para secar e para abrigar o bebé  Sim  Não
- Capulanas/panos limpos ou pensos para a mãe  Sim  Não
- Luvvas  Sim  Não
- Lâmina nova
- Água /sabão
- Algodão
- Escova
- Comida

A GRÁVIDA EA SUA FAMÍLIA DEVEM SABER O QUE FAZER EM CASO DE EMERGÊNCIA DURANTE A GRAVIDEZ, PARTO E PÓS-PARTO

Em caso de emergência/urgência durante o parto gravidez/ parto e pós-parto, eu irei para:

Nome da Unidade Sanitária \_\_\_\_\_  
 Custo do parto: \_\_\_\_\_  
 (gratuito nas Unidades Sanitárias do governo)  
 Custo do transporte: \_\_\_\_\_

Meios de transporte:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Outros custos: \_\_\_\_\_

A pessoa que me vai acompanhar à Unidade Sanitária em caso de emergência é meu/vinhã: \_\_\_\_\_

Marido/FAMÍLIA \_\_\_\_\_  
 Parteira tradicional \_\_\_\_\_  
 Outro \_\_\_\_\_

Contactos em caso de emergência:  
 Transporte mais próximo: \_\_\_\_\_  
 Pessoa mais próxima com telefone/ou facilidade de comunicação: \_\_\_\_\_

Nº de telefone da Unidade Sanitária: \_\_\_\_\_  
 Polícia \_\_\_\_\_  
 Administração: \_\_\_\_\_  
 Outro \_\_\_\_\_



## Cuidados mais importantes da mulher grávida e seu bebê antes do nascimento

▲ Sinais de perigo durante a gravidez.

### Como usar o cartão

Observar

○ que vê no cartão?

Reflectir

○ que nos quer dizer esse cartão?

Que mensagem transmite o cartão?

Personalizar

Em sua comunidade que fazem quando as mulheres grávidas apresentam sinais de perigo?

○ que vocês fazem quando a mulher grávida tem sinais de perigo?

Actuar

A partir de agora o que fazem as famílias e as comunidades para ajudar as mulheres grávidas que apresentam sinais de perigo? Porque?

Apartir de agora, que aconselharas as mulheres grávidas quando apresentam sinais de perigo?

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

Reconhecer sinais de perigo da mãe e do seu bebê durante a gravidez para que em caso de apresentar alguns destes sinais, procurar ajuda imediatamente no centro de saúde.

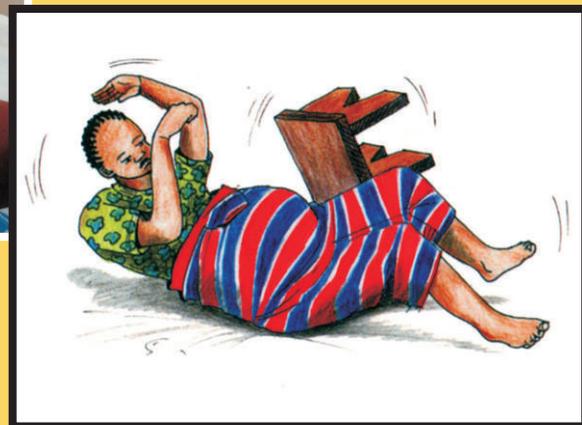
Se se reconhece qualquer sinal de perigo na mulher grávida deve-se buscar ajuda no serviço de saúde de imediato porque ela e o seu bebê estão em grave perigo.

#### Os sinais de perigo na mulher grávida são:

- ◆ Perda de sangue ou outros líquidos pela vagina.
- ◆ Febre e aquecimento.
- ◆ Inchaço dos pés, mãos e das pálpebras.
- ◆ Ataques, desmaios e convulsões.
- ◆ Vômitos contínuos.
- ◆ Dores fortes na barriga
- ◆ Dor de cabeça muito forte.
- ◆ Palidez e cansaço.
- ◆ Seu bebê não se move.

#### Cuidados a ter durante a gravidez

- ◆ Deve descansar mais do que o normal, pelo menos 12 horas por dia
- ◆ Deve dormir debaixo da rede mosquiteira (dentro de uma rede mosquiteira)
- ◆ Evitar consumo de álcool e tabaco
- ◆ Evitar consumo de drogas
- ◆ Não tomar medicamentos que não foram indicados pelo médico ou técnico de saúde



## Cuidados mais importantes para a mãe e o seu bebé no momento do parto

▲ Parto por Pessoal de Saúde.

### Como usar o cartão

Observar

○ que vê no cartão?

○ que está acontecendo ?

Reflectir

○ que nos quer dizer esse cartão?

Que mensagem transmite o cartão?

Personalizar

Em sua comunidade que fazem quando as mulheres que estão para ter o parto apresentam sinais de perigo ?

○ que vocês fazem quando a mulher grávida tem sinais de perigo?

Actuar

○ que fará a partir de agora? Porquê?

Que aconselhará as grávidas para ter atenção nos seus partos?

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

Ter um parto atendido por pessoal de saúde.

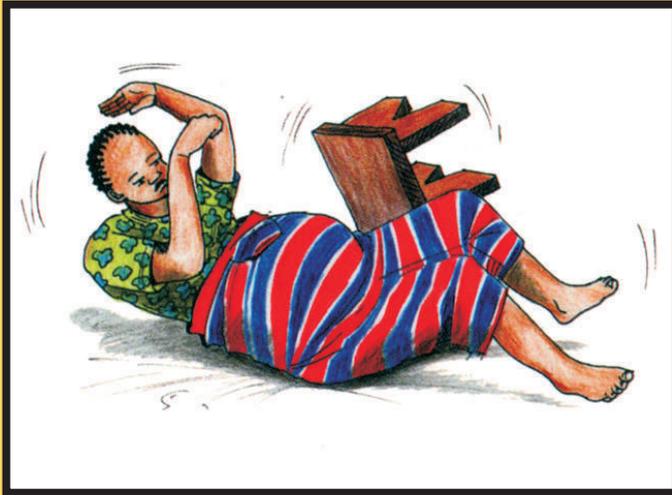
Recomenda-se que o parto seja feito na maternidade ou centro de saúde por pessoal de saúde treinado, porque o pessoal de saúde mais facilmente pode reconhecer se a grávida apresentar algum sinal de perigo para ela ou para o recém nascido e rapidamente actuar para evitar que a mãe e o bebé corram risco de vida

○ parto na maternidade é gratuito (não se paga)

Os sinais de perigo para a mãe durante o parto são:

- ◆ Ataques e convulsões.
- ◆ Muito sangramento através da vagina.
- ◆ Dores de parto que duram mais de 12 horas (parto arrastado, prolongado, demora mais de 12 horas).
- ◆ Saída da mão, do pé, ou do cordão umbilical do bebé antes da cabeça.
- ◆ A placenta não sai (fica dentro do útero por meia hora ou mais).

Qualquer destes sinais indicam que a vida da mãe ou do seu bebé esta em perigo e necessita de atenção imediata do pessoal de saúde. A falta de atenção imediata, pode levar o recém nascido e/ou a mãe á morte .



## Como usar o cartão

Observar

O que vê no cartão?

Que materiais devem ser preparados para o um parto limpo

Reflectir

O que diz este cartão  
É importante preparar estes materiais para o parto e nascimento?

Personalizar

Em sua comunidade como se preparam para atender o parto e nascimento?

Como se preparam vocês para atender o parto?

Actuar

O que fará a partir de agora?  
Porquê?

Que aconselhará a mulheres grávidas para ter atenção nos seus partos?

## ▲ Atenção ao Parto e Nascimento Limpos.

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

**Preparar e usar materiais e instrumentos limpos, lavar as mãos e unhas.**

**Para prevenir as infecções, tanto na mãe assim como no bebé, é necessário ter muito cuidado com a higiene e limpeza durante o trabalho do parto. Para isso, os seguintes cuidados são muito importantes:**

- ◆ Para atender o parto deve-se lavar as mãos e unhas com água e sabão durante 5 minutos. Lava-se as mãos com água corrente ou usando uma jarra ou caneca com auxílio de um ajudante.
- ◆ Para cortar o cordão umbilical, deve ter material limpo como por exemplo: lâmina nova, faca ou tesoura ferverdas com água limpa durante 20 minutos
- ◆ Para amarrar o cordão umbilical, ferver um fio grosso ou ligadura em água limpa, durante 20 minutos.
- ◆ Para secar o recém nascido, ter uma toalha limpa ou capulana limpa e seca . Recomenda-se também sempre que possível ter outra capulana limpa/seca na mesa ou esteira de parto.
- ◆ Para aquecer o recém nascido, deve ter outra toalha limpa ou capulana seca .
- ◆ Para vestir o recém nascido usar roupa limpa, seca e quente.

É aconselhável que a mulher tenha sempre o seu parto na maternidade, mas se ela não poder ir a maternidade e decidir ter em casa ,que seja um parto limpo e seguro

A mulher deve guardar dinheiro para transporte para casos de emergência

Preparar tudo que é necessário para o parto: 2 capulanas limpas para o bebé, outra para ela, pensos/algodão, sabão, toalha e roupa da mãe, com antecedência.



## Como usar o cartão

Observar

○ que vê no cartão?

○ que está a acontecer?

Reflectir

Que mensagem nos  
Dá este cartão

Personalizar

Na vossa comunidade,  
que cuidados dão ao bebé  
quando nasce?

Que fazem com o bebé  
quando está a nascer?

Actuar

○ que fará a partir  
de agora? Porquê?

○ que aconselharão às  
pessoas para atender  
○ bebé quando nasce?

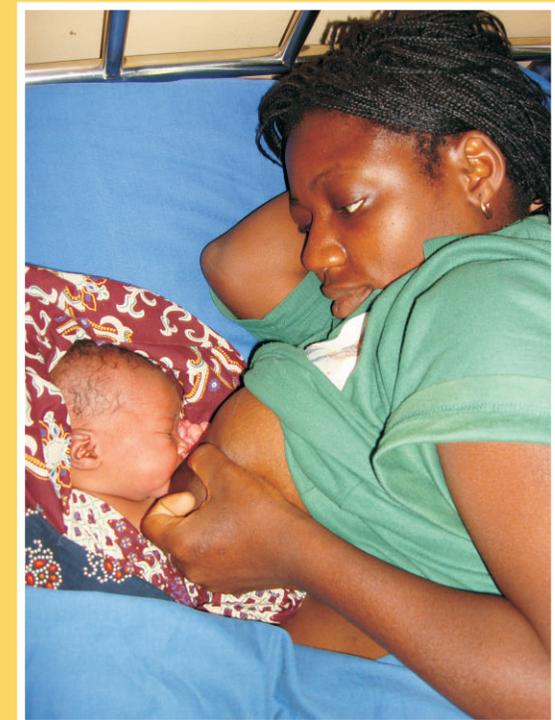
## Secar e Aquecer o Recém Nascido

### PRÁTICAS IMPORTANTES: Secar e aquecer o bebé logo que nasce.

**○ cuidado mais importante para o recém nascido é protegê-lo do frio. Devemos evitar em todo o momento que o corpo do bebé apanhe frio, por isso é melhor:**

- ◆ Fazer o parto num lugar sem correntes de ar.
- ◆ Receber o recém nascido com uma toalha ou capulana limpa e seca.
- ◆ Secar o bebé imediatamente depois do nascimento, começando pela cabeça e depois o resto do corpo, sem no entanto tirar a gordura da pele (a gordura também protege o bebé do frio).
- ◆ Mantê-lo aquecido, envolvendo todo o seu corpo com outra toalha ou capulana limpas e secas, especialmente sua cabeça e pés.
- ◆ Colocar o bebé no peito da mãe para manter aquecido e iniciar o aleitamento logo na primeira meia hora após o nascimento, enquanto se espera pela saída da placenta. Se o bebé tomar o leite do peito de sua mãe, isto ajuda a saída rápida da placenta.
- ◆ Dar de mamar ao bebé logo a nascença (primeira meia hora) protege o, dá força ao bebé, porque o primeiro leite, também conhecido por colostro, é rico em substancias/produtos que o protegem contra as doenças.

Enviar o Recém Nascido ao Centro de Saúde mais próximo para iniciar a vacina (BCG, Pólio), receber o cartão de saúde e de nascimento para facilitar o seu registo. É direito do recém nascido ser registado .



## Como usar o cartão

### Observar

○ que vê no cartão?

Que estão fazendo a mãe e o papa com o seu bebe?

### Reflectir

Porque é bom para a mãe dar peito ao seu bebe Quando nasce?

### Personalizar

Os recém nascidos em sua comunidade são dados peito quando nascem?

Vocês fazem assim?

### Actuar

A partir de agora o que aconselhará as mulheresque vão ter seus bebés ?

Que fará a partir de agora quando os seus bebés nascem? Porquê?

## ▲ Aleitamento Materno Imediato e Exclusivo

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

**Assegurar que o recém nascido tome (chupe) o peito da sua mãe na primeira meia hora depois do nascimento e que se alimente só e somente com leite materno até aos 6 meses de idade.**

#### Logo a nascença, a mãe deve dar de mamar ao bebé para que:

- ◆ O bebé sinta o calor da mãe e se mantenha quente.
- ◆ O bebé se sinta protegido e querido (aceite na família).
- ◆ O primeiro leite, também conhecido por colostro, contém proteínas, gorduras, água e outros alimentos necessários para o bebé crescer saudável. O colostro protege o bebé durante os primeiros meses de vida contra muitas doenças (como diarreia e pneumonia) e lhe dá forças
- ◆ O primeiro leite ajuda a limpar a barriga do bebé (ajuda a fazer necessidades maiores- cocó).

#### **Dar de mamar logo à nascença ajuda o seguinte:**

Produção do leite mais rápido

- ◆ Que a placenta saia mais depressa

Evita hemorragia (perda de sangue)

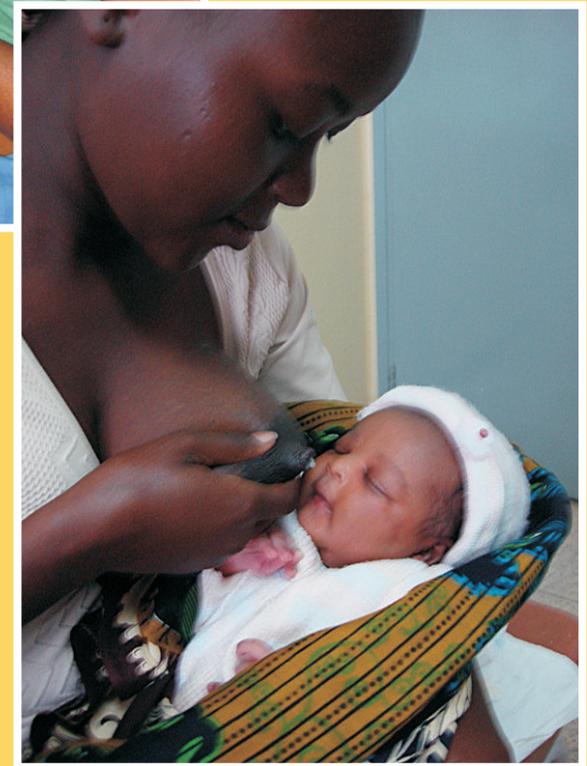
A mãe tenha contacto e carinho para com o seu bebé

Amamentar os bebés só com leite materno (leite do peito da mãe) até aos 6 meses de idade, ajuda para que cresçam saudáveis fortes e fiquem menos doentes.

O leite materno é suficiente e completo (contém gorduras, proteínas, água, entre outros que protegem o bebé das doenças) e é o melhor alimento para os bebés até ao 6 meses de idade .

O leite que sai nos primeiros dias após o nascimento é um liquido amarelado que contém substâncias (produtos) que ajudam a proteger o bebé contra as infecções. Por isso, é importante dar o leite do peito logo após o parto.

Até aos 6 meses de idade, dar só e somente o leite do peito e não dar água nem outro tipo de líquidos e alimentos.



## Como usar o cartão

### Observar

O que vê no cartão?

Que estão fazendo a mãe e o seu bebé?

### Reflectir

Como é que a mãe deve dar de mamar?

### Personalizar

As mães em sua comunidade dão correctamente de mamar aos seus bebés? Como fazem?

### Actuar

A partir de agora o que aconselhará as mulheres que estão a dar de mamar?

Pode repetir como se deve fazer?

## Como dar de mamar correctamente

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

**Amamentar o bebé várias vezes de dia e de noite, todas ás vezes e durante o tempo que o bebé quiser. Isto quer dizer pelo menos 10 vezes em 24 horas(1 dia).**

**Dar só e somente leite do peito até aos seis meses de idade.**

**Posicionar o bebé de maneira correcta para que não magoe os mamilos**

#### Ao iniciar dar de mamar deverá ajudar ao bebé para correctamente mamar:

Toque primeiro suavemente os lábios do bebé no mamilo e quando o bebé abrir bem a boca ,puxe rapidamente o bebé para a mama de modo que o lábio inferior do bebé fique por baixo do mamilo.

Confirme sempre se o bebé está a mamar correctamente, verificando se :

A boca do bebé esta bem aberta,

O lábio inferior do bebe esta virado para fora

As bochechas do bebe estão redondas

O bebe esta a chupar devagar e profundamente, por vezes com pausas/paragens (pode se por vezes ouvir o bebé a engolir o leite)

Deixe o bebé acabar de mamar de um lado primeiro, deixando que este pare por si mesmo. Este é um sinal que o bebé já chupou quase todo leite da mama, só assim e que pode dar a outra mama

Verifique sempre se o bebé tem feridas na boca, se encontrar alguma deve ir ao Centro de Saúde

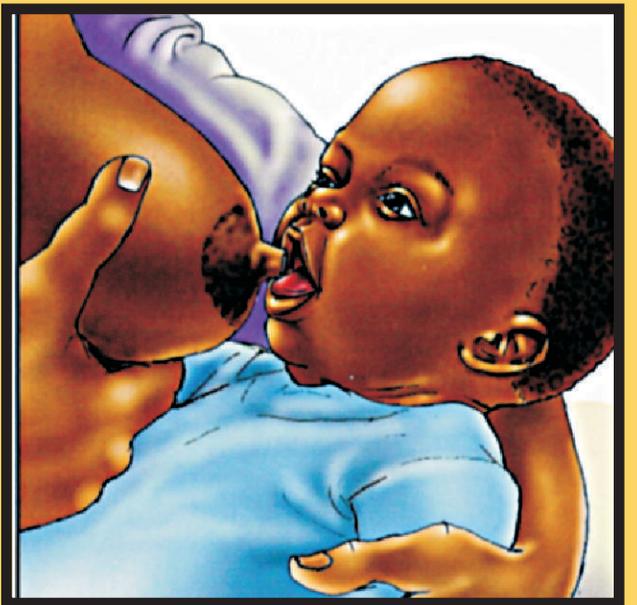
Evite sempre falhar mamadas, se você falha mamadas, os seus seios ficam inchados. Se não puder dar de mamar sempre, esprema o leite para deixar os seios macios . O leite espremido deve ser guardado em lugar fresco (lugar com muita sombra e fresco). Deixe este leite com uma pessoa que cuida do bebé para dar mais tarde

Se os seus mamilos ficarem rachados /doridos ou um deles ficar muito cheio, quente ao toque e avermelhado ,isto e sinal que não esta bem e procure um Centro de Saúde.

Lembre se que não deve usar cremes ou pomadas não receitas pelo pessoal de saúde. E recomendado que depois de cada mamada lave os seios e deixe secar ao ar livre .

A mãe deve beber pelo menos 2 litros de líquidos (água, sumos, frutas) por dia e aumentar as quantidades de comida (5 refeições por dia- mata-bicho, lanche, almoço, lanche e jantar), para poder produzir leite suficiente para o bebé.  
(os lanches podem ser constituídos por mandioca, batata doce, banana, laranja, papaia, ananás, ou outras frutas produzidas localmente.)

O leite materno é o melhor e seguro alimento para o bebé. O leite materno contém todos os produtos/nutrientes e água em qualidade e quantidade necessária para o bebé crescer até aos seis meses de idade. Somente quando o bebé tiver seis meses é que é tempo seguro para iniciar dar de comer ao bebé.



## Como usar o cartão

Observar

O que vê no cartão?

Que está fazendo a mãe?

Reflectir

Como espremer o leite materno?

Em que situações a mãe deve espremer o leite do peito?

Personalizar

As mães em sua comunidade dão correctamente de Mamar aos seus bebês ? Como fazem?

Actuar

A partir de agora o que aconselhará as mulheres que estão a dar de mamar ?

Pode repetir como se deve fazer?

## ▲ Como espremer e tratar o leite do peito (materno)

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

**Espremer correctamente o leite do peito ,para os casos em que não pode dar directamente de mamar , por exemplo : quando os mamilos estão rachados, se a mãe trabalha fora e não pode levar o bebé , quando o recém nascido e de baixo peso/prematuro e não consegue chupar .**

Sente-se ou fique de pé, confortavelmente, em lugar sossegado. É por vezes eficaz colocar sobre a mama um pano húmido e quente (morno) bem como massagear suavemente a mama para estimular o fluxo do leite.

Coloque o seu dedo polegar na mama por cima na zona escura a volta do mamilo, conhecido por areóla, ponha então o seu dedo indicador por baixo do mamilo e da areóla. Utilize os outros dedos da mão como suporte para a mama.

Suavemente pressione o seu dedo polegar e indicador um contra outro. Pressione e largue. Volte a pressionar e largue. Isto ajuda que o fluxo de leite inicie a saída.

Pressione da mesma maneira dos lados da areóla de forma a esvaziar todos os lados da mama.

Não esprima o mamilo, nem esfregue os dedos ao longo da pele. Os seus dedos devem “rolar” sobre a mama. Este processo não deve doer, se sentir dôr ao fazê-lo é sinal de que não está espremendo correctamente.

Esprema uma mama durante 3-5 minutos até que o fluxo do leite diminua e assim então passe para outra mama. Mude de mão sempre que sentir a mão cansada.

Guarde o leite num copo/recipiente limpo e tapado em lugar fresco até que esteja pronta para dar ao seu bebé.

A mãe ou qualquer outra pessoa pode dar o leite ao bebé usando um copo limpo - até o recém-nascido poder aprender a beber num copo.

Evite sempre usar biberões e chuchas, estes são difíceis de lavar/limpar e podem fazer com que o seu bebé fique doente.

As mães que são HIV positivas podem reduzir muito o risco de passarem o vírus de HIV para os seus bebês através do leite materno se elas exprirem o leite e ferverem/aquecerem antes de darem aos seus bebês.

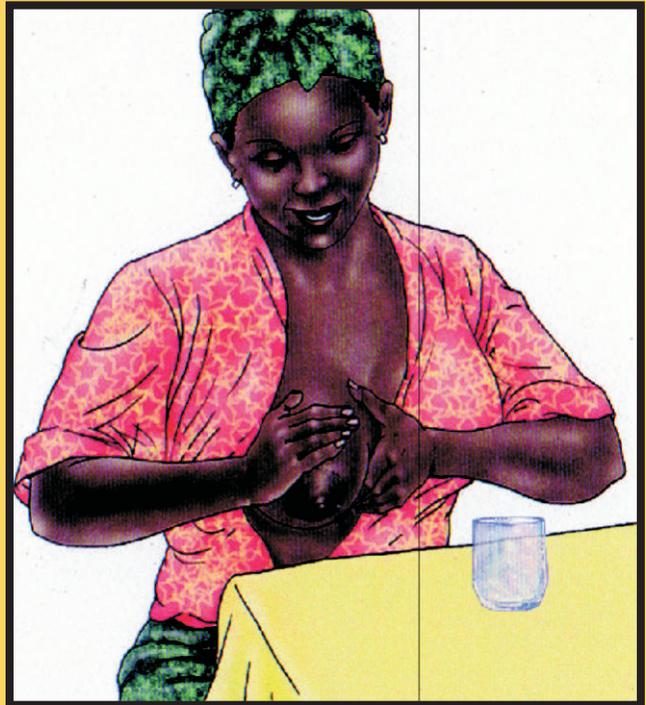
Como ferver/aquecer correctamente e com segurança o leite materno?

Aquecimento directo ou pasteurização/banho maria.

Esprima o leite e coloque numa pequena jarra/copo ou lata que suporte temperaturas altas, tape e coloque o recipiente contendo o leite em uma panela com água e leve ao fogo. Deixe ferver o leite até que este comece a levantar a fervura (ou a fazer bolhas).

Retire a jarra/copo/recipiente contendo o leite do fogo e coloque em uma panela contendo água fria para arrefecer, ou deixe arrefecer por si só, a temperatura ambiente. Uma vez esfriado o leite tape-o com a tampa ou com um pano limpo para o proteger.

Depois de ferver o leite use-o dando ao seu bebé dentro de uma (1) hora.



# Cuidados mais importantes do bebé no primeiro mês de vida

## ▲ Cuidados com o recém nascido em casa

### Como usar o cartão

#### Observar

O que vê no cartão?

O que está a acontecer?

#### Reflectir

Quais são as principais mensagens deste cartão?

São importantes estas mensagens? Porquê?

São boas ou são más?

#### Personalizar

Em sua comunidade, o que fazem para cuidar dos recém nascido no seu primeiro mês de vida ?

O que vocês estão fazendo para cuidar dos recém nascidos em casa

#### Actuar

A partir de agora como cuidarão dos recémnascidos? Porquê?

Que cuidados particulares se deve ter com recém nascidos com peso inferior a 2.5kg?

A partir de agora, o que aconselhará as mães e famílias para cuidar dos recém nascidosem casa?

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

#### Praticar os cuidados mais importantes do bebé em casa durante o seu primeiro mês de vida.

Os cuidados mais importantes que a família deve prestar aos recém nascidos durante o primeiro mês de vida são:

##### Para ajudar o seu desenvolvimento:

Dar ao bebé muito amor e carinho

A mãe/pai/família deve prestar muita atenção/cuidado ao bebé

##### Para evitar que apanhe frio:

- ◆ Manter o bebé junto da mãe em todo o momento para permitir contacto pele-a-pele, se possível dia e noite
- ◆ Manter o bebé sempre agasalhado (vestido com roupa e toquinha/gorro)
- ◆ Dar o primeiro banho somente depois de 24 horas depois(1 dia) nas seguintes condições:
  - Sem corrente de ar (lugar fechado).
  - Dar banho ao bebé com água limpa e morna (não muito quente).
  - Banho rápido( que o banho não demore muito).
  - Secar-lhe de imediato todo o corpo, especialmente a cabeça.
  - Cobrir o bebé com roupa seca e limpa(capulana ou lençol ou mantinha)
  - Trocar a roupa do bebé (lençol, capulana) sempre que estiverem molhados

##### Para evitar infecções:

Lavar as mãos com água e sabão antes de tocar o bebé

Manter sempre as unhas cortadas

Evitar tocar nos olhos do bebé com os dedos, .

Não deve colocar pomadas nem medicamentos nos olhos do bebé que não foram indicados pelo pessoal de saúde

Evitar tocar no cordão umbilical ou no umbigo, apenas ao dar banho com água e sabão

Manter o cordão umbilical e umbigo limpos e secos

Não deitar nada, nada mesmo por cima do cordão umbilical e umbigo (não por medicamentos, nem pus, fezes de animais, cinza e outros)

O cordão umbilical e umbigo deve secar sozinho

Não deve cobrir o cordão umbilical e umbigo com panos, nem com ligaduras

##### Alimentação do recém nascido:

Até os 6 meses de vida, o bebé deve alimentar-se exclusivamente (apenas) do leite do peito (materno)

Dar só leite materno (não dar água, nem sumos, papas, nem qualquer outro alimento), até completar os 6 meses de vida

Cuidados especiais para bebés pequenos

Se o bebé é prematuro (nasceu antes do tempo) ou que tenha baixo peso (menos de 2,5kg), não deve dar banho, até completar o peso ideal de 2,5kg

Deve apenas limpar o bebé com um pano limpo humedecido (molhar o pano e espremer ) com água limpa e morna

Manter o recém nascido com peso baixo aquecido, para prevenir baixar a temperatura do corpo usando o método mãe/pai canguru



## Como usar o cartão

### Observar

○ que vê no cartão?

○ que as pessoas estão fazendo?

### Reflectir

Que mensagem nos dá o cartão?

### Personalizar

Em sua comunidade, o que fazem com os bebês que nascem em casa nos primeiros dias de vida?

Vocês fazem o mesmo ?  
○ que fazem?

### Actuar

Que fará a partir de agora?

○ que aconselhará as mulheres grávidas e suas famílias sobre o primeiro controlo Do recém-nascido?

## ▲ Controlo do recém nascido no Centro de Saúde

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

**Levar o recém nascido ao centro de saúde antes dos primeiros 3 dias depois do seu nascimento, principalmente se nasceu em casa.**

**Controle do recém nascido no 7 dia depois de nascimento e subsequentes 14 e 28 dias de vida e continuar com o controle do bebé até aos 5 anos de idade**

**○ controlo do bebé no centro de saúde, antes dos primeiros 3 dias depois do seu nascimento é bom porque permite detectar os problemas de saúde.**

#### No centro de saúde, o bebé tem direito á:

- ◆ Ser pesado.
- ◆ Ser medido.
- ◆ Receber a vacina de BCG e Pólio 0 (zero) que lhe protege contra a tuberculose e a paralisia infantil.
- ◆ Observação do seu corpo e do umbigo.
- ◆ Receber o seu cartão de saúde e o seu cartão de nascimento para facilitar o seu registo
- ◆ Receber medicamentos apropriados e em tempo certo se for um bebé filho de pais com HIV , para evitar ficar infectado com o vírus.
- ◆ Que sua família tenha orientação sobre os cuidados mais importantes que deve receber, durante o primeiro mês de vida.

É importante levar o recém nascido ao centro de saúde para o seu primeiro controlo dentro dos primeiros 3 dias de vida, mesmo que esteja saudável ou doente, principalmente se tiver nascido em casa.

O controlo da saúde do recém nascido deve ser feito também quando ele tem 7, 14 e 28 dias de vida. Se a mãe não pode levar o bebé ao centro de saúde ela pode combinar com o agente de saúde para visitas domiciliarias de modo a garantir que este ajude a reconhecer os sinais de perigo e dar lhe orientações em como melhor cuidar da criança

A partir do primeiro mês de vida , deve levar a criança ao centro de saúde para o controle de crescimento / pesagem e vacinação mensalmente (1x/mês)



## Como usar o cartão

### Observar

O que vê no cartão?

O que está a acontecer?

### Reflectir

Que mensagem nos da o cartão?

Como estão os recém nascidos?

Estão bons ou estão maus?

### Personalizar

Na sua comunidade o que se fazem quando um recém nascido tem algum destes sinais?

O que a comunidade faz quando um recém nascido está em perigo?

### Actuar

O que fará a partir de agora?

Que aconselhara á uma mulher/família que tem um recém nascido?

## ▲ Sinais de perigo no recém nascido

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

**Reconhecer sinais de perigo para o recém nascido e**

**Procurar ajuda imediata no centro de saúde.**

**Os recém nascidos necessitam de cuidados especiais, muitos podem morrer nos primeiros dias ou na primeira semana de vida por diferentes causas.**

**Para que a família dar conta que o seu recém nascido está em perigo de morte, é necessário estar atento á presença de qualquer um destes sinais de perigo:**

- ◆ Não reage aos estímulos (move-se menos do que normal ou não consegue despertar).
- ◆ Olhos com pús.
- ◆ Está muito quente (febre 37.5°C ou mais ou quente ao tocar)
- ◆ Não quer mamar ou mama pouco
- ◆ Umbigo vermelho/com sangue ou com pús.
- ◆ É muito pequeno (baixo peso- menos de 2,5kg ou prematuro)

Qualquer destes sinais indicam que a vida do bebé está em perigo e necessita de atenção imediata do pessoal de saúde.

Na falta de atenção imediata, pode levar o recém nascido a morte.



## Como usar o cartão

Observar

○ que vê no cartão?

○ que está a acontecer?

Reflectir

Que mensagem nos dá o cartão?

Como estão os recém nascidos?

São boas ou são más?

Personalizar

Na sua comunidade o que se fazem quando um recém nascido tem algum destes sinais?

○ que a comunidade faz quando um recém nascido está em perigo?

Actuar

○ que fará a partir de agora?

Que aconselhara á uma mulher/família que tem um recém nascido?

## ▲ Sinais de perigo no recém nascido

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

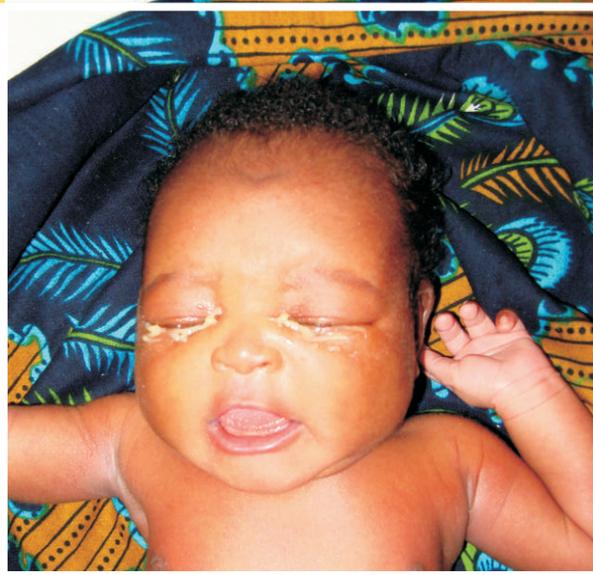
Reconhecer sinais de perigo para o recém nascido e  
Procurar ajuda imediata no centro de saúde.

**Os recém nascidos necessitam de cuidados especiais, muitos podem morrer nos primeiros dias ou na primeira semana de vida por diferentes causas.**

**Para que a família dê conta de que o seu recém nascido está em perigo de morte, é necessário estar atento à presença de qualquer um destes sinais de perigo :**

- ◆ Respiração rápida ou respira mal (custa-lhe respirar)
- ◆ Boca azulada
- ◆ Está muito frio (corpo frio ao tocar ou temperatura baixa ,menos de 35.5 )
- ◆ Gemidos
- ◆ O olhos, pele , corpo está amarelado
- ◆ Convulsões/tremores
- ◆ Não urina ou não faz xixi
- ◆ Não faz cocó

Qualquer destes sinais indicam que a vida do bebe está em perigo e necessita de atenção imediata do pessoal de saúde. Na falta de atenção imediata, pode levar o recém nascido à morte.



### Como usar o cartão

#### Observar

○ que vê no cartão?

Que estão fazendo a mãe e o pai com o seu bebé?

#### Reflectir

Porque é que estão acomodando assim o bebé?

Que cuidados se deve ter com um bebé que nasceu antes do tempo ou que nasceu com peso abaixo de 2.5 Kg?

#### Personalizar

Na sua comunidade levam os recém nascidos com sinais de perigo ao hospital?

Se os levam, como fazem?

#### Actuar

A partir de agora que fará quando um recém nascido tiver algum sinal de perigo?

Como transferem os bebés ao hospital quando apresentam algum sinal de perigo? Porque?

Pode repetir como se deve fazer a técnica canguru?

### ▲ Método de contacto pele-à-pele (Mãe Canguru)

#### PRÁTICAS IMPORTANTES:

**Levar urgentemente o recém nascido que apresenta alguns sinais de perigo a um hospital ou centro de saúde usando o método de contacto pele-à-pele. Este método permite que o recém nascido se mantenha quente durante a sua transferência ao hospital/centro de saúde .**

**Além disso estimula a sua respiração ao sentir-se cercado pelos movimentos da pessoa que o transporta. Para isso, a mãe ou outra pessoa carrega/leva o recém nascido no seu peito em contacto pele-à-pele**

#### Passos para usar o método canguru.

- ◆ Vestir o recém nascido com meias ou botinhas, gorro de algodão e pano/fralda.
- ◆ Nos lugares frios o recém nascido deve estar vestido com roupa quente (pano de flanela ou lã).
- ◆ Acomodar/aconchegar o bebé com os braços e as pernas abertas (como uma rã) em posição vertical de frente a pessoa que o carrega para que esteja em contacto directo com a pele do peito de quem o carrega (pele a- pele).
- ◆ A pessoa que vai carregar o bebé deve estar com roupa larga para permitir que o bebé respire normalmente.
- ◆ Segurar a roupa por baixo do corpo do bebé com um cinto formando uma bolsa. Também se pode segurar usando uma bata, manta ou capulana.
- ◆ Para proteger mais ainda o bebé do frio a pessoa que o carrega pode cobrir-se com uma manta ou mantinha.
- ◆ Enquanto se transfere o bebé, deve ser dado o leite materno.

#### Se o bebé não consegue mamar:

- ◆ A mãe deve gotejar lentamente o leite na boca do bebé.
- ◆ Espremer o leite num recipiente limpo para dar ao bebé com uma colherinha, fazendo gotejar o leite lenta e continuamente.
- ◆ Durante a transferência deve- se vigiar continuamente se o recém nascido continua a respirar e que o seu corpo não está frio (não arrefeceu).
- ◆ O recém nascido que tem algum sinal de perigo deve receber cuidados médicos o mais rápido possível e sua vida depende da rapidez com que chegamos ao hospital/centro de saúde .
- ◆ O método mãe/pai canguru deve ser usado por pais e familiares que tenham recém nascidos com peso inferior a 2.5 kg



## Como usar o cartão

### Observar

○ que vê no cartão?

### Reflectir

○ que nos quer dizer esse cartão?

Que mensagem transmite o cartão?

### Personalizar

Na vossa comunidade o que fazem com as mulheres que apresentam sinais de perigo depois do parto?

○ que vocês fazem quando uma mulher depois do parto tem sinais de perigo?

### Actuar

A partir de agora o que vão fazer as famílias e as comunidades para ajudar as mulheres depois do parto que apresentam sinais de perigo? Porquê?

## ▲ Sinais de perigo depois do parto

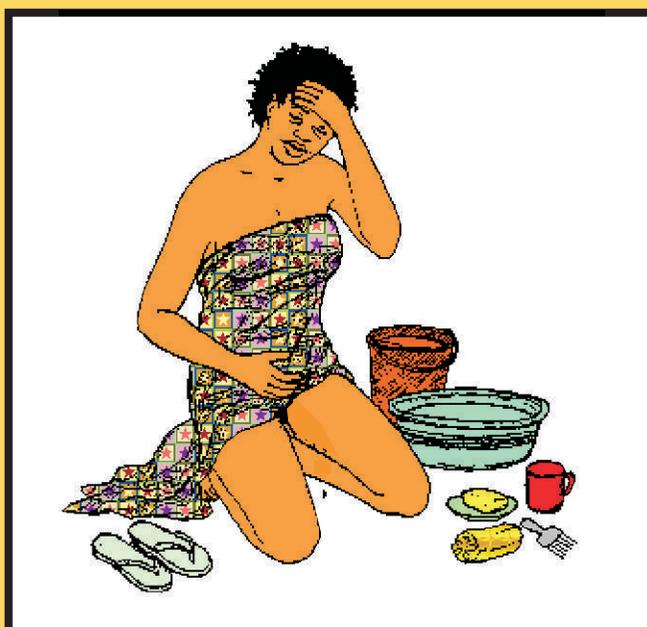
### PRÁTICAS IMPORTANTES:

**Reconhecer sinais de perigo da mãe depois do parto para que em caso de apresentar alguns destes sinais, procurar ajuda imediatamente no centro de saúde mais próximo.**

**Se reconhecer qualquer sinal de perigo na mulher depois do parto, deve procurar ajuda no centro de saúde mais próximo porque ela corre perigo.**

### Os sinais de perigo depois do parto são:

- ◆ Perda de sangue pela vagina.
- ◆ Saída de sujidade ou líquidos mal cheirosos
- ◆ Febre e aquecimento do corpo.
- ◆ Palidez e cansaço.
- ◆ Fortes dores abdominais
- ◆ Calafrios (sensação de frio)



## Como usar o cartão

Observar

○ que vê no cartão?

Reflectir

○ que nos quer dizer esse cartão?

Que mensagem transmite o cartão?

Personalizar

Na vossa comunidade o que fazem com as mulheres que apresentam sinais de perigo depois do parto?

○ que vocês fazem quando uma mulher depois do parto tem sinais de perigo?

Actuar

A partir de agora o que vão fazer as famílias e as comunidades para ajudar as mulheres depois do parto que apresentam sinais de perigo? Porquê?

## ▲ Cuidados Pós-parto

### PRÁTICAS IMPORTANTES:

### Praticar os cuidados mais importantes da mãe depois do parto

#### Cuidados a ter depois do parto

- ◆ Deve manter a higiene do corpo, tomar banho pelo menos uma vez por dia
- ◆ Deve lavar a roupa, secar ao sol e se possível passar a ferro(engomar)
- ◆ A mãe deve lavar as mãos antes de pegar o bebé e antes de dar de mamar
- ◆ Lavar todos os dias a zona das feridas
- ◆ Mudar os pensos/panos higiénicos (modess ou outros) sempre que estiverem sujos
- ◆ Evitar as relações sexuais até as feridas se curarem, para prevenir infecções na mãe
- ◆ Não deve beber bebidas alcoólicas, nem fumar cigarros, enquanto estiver a amamentar
- ◆ Não pode consumir drogas enquanto estiver a amamentar para prevenir passar a droga para o bebé
- ◆ Vir a consulta pós parto depois de uma semana, onde vai ser explicada sobre a importância de fazer o planeamento familiar para evitar nova gravidez antes de 2 ou 3 anos e receber a Vit. A
- ◆ Descansar

Alimentação equilibrada e beber bastante líquidos para poder ter leite suficiente para dar ao bebé

Não ter relações sexuais desprotegidas , para evitar se infectar com o vírus de HIV , e evitar passar o vírus ao bebé durante a amamentação



## Cuidados mais importantes depois do parto da mãe, Higiene pessoal

### ▲ Higiene pessoal

#### Como usar o cartão

##### Observar

○ que vê no cartão?

##### Reflectir

○ que nos quer dizer esse cartão?

Que mensagem transmite o cartão?

##### Personalizar

Na vossa comunidade o que aconselham às mulheres depois do parto em relação à higiene?

Que medidas de higiene praticam depois do parto?

##### Actuar

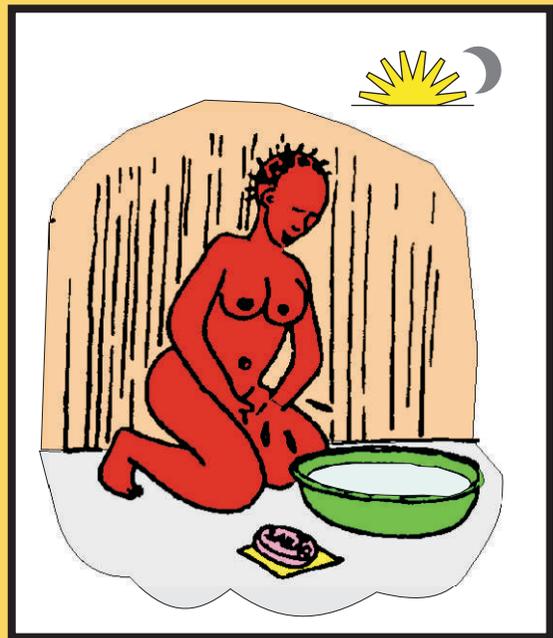
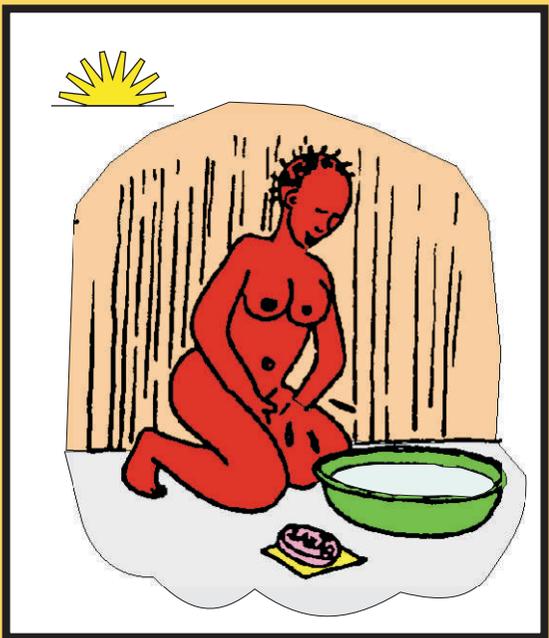
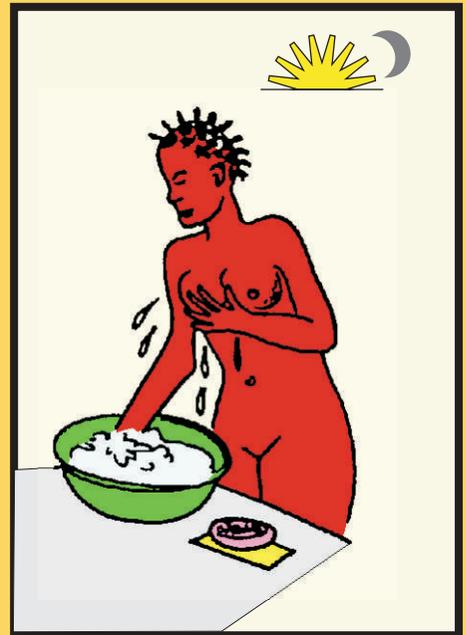
A partir de agora o que vão aconselhar as famílias e as comunidades em relação à higiene depois do parto?

#### PRÁTICAS IMPORTANTES:

Deve manter higiene do corpo, tomar banho com água e sabão

#### Cuidados a ter depois do parto

A mãe deve lavar três vezes ao dia, as partes íntimas e as mamas



# Projeto SCIP

## SCIP - Fortalecendo Sistemas, Construindo Parcerias e Empoderando a Comunidade para melhorar a Saúde na Província de Nampula.

Reproduzido pelo Projecto SCIP, através do Contracto com USAID CA 656-A-00-09-00134-00

Tiragem: 15000 cópias – Junho de 2010

O Projecto SCIP é um consórcio liderado pela Pathfinder International em parceria com a CARE, CLUSA, PSI e World Relief.

