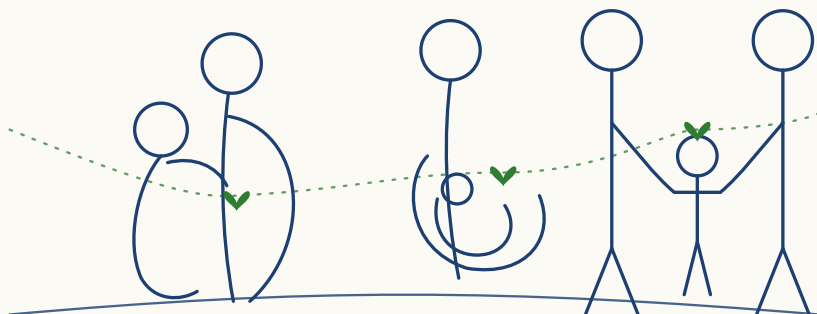




os primeiros mil dias

Caderneta de Pré-Natal Pediátrica

*A primeira jornada do bebê começa
antes do nascimento*



Dr. Henes Silva de Farias

Pediatra com foco em Neonatologia

CRM-GO 8297 · RQE 4183

Acolher com Amor · Cuidar com Ciência · Servir com Propósito

Amostra gratuita - Caderneta completa (232 págs) em dr-henes-farias-pediatria-ceres-ebh.netlify.app

*A cada família que nos confia o início de uma
vida —
e a cada bebê que chega trazendo, junto, um
futuro inteiro.*

Essência Baby Home

***À Larissa Caetano Ribeiro de Farias —
que mudou a minha vida por inteiro.
Mulher, companheira, meu apoio de todos os
dias;
presente em cada detalhe, parceira em cada
sonho.
É você quem faz a diferença — em cada passo,
em cada dia.***

Você é o porquê de cada página.

Sumário

PARTE 0 · FUNDAMENTOS

00	A Jornada dos Mil Primeiros Dias	6
-----------	--	----------

PARTE 1 · APRESENTAÇÃO

01	Carta de boas-vindas	8
02	Como usar esta caderneta	10
03	Identificação da família	14
04	Pediatra responsável	20
05	Equipe obstétrica e maternidade	24

PARTE 2 · ANAMNESE

06	História da pessoa que gesta	29
07	História paterna e familiar	37
08	História socioambiental e LGPD	44
09	Estratificação de risco neonatal	50
10	Consulta pré-natal pediátrica — registro	57

PARTE 3 · ACOMPANHAMENTO

11	Cronograma das consultas pré-natais pediátricas	64
12	Marcos do desenvolvimento fetal	69
13	Exames maternos com impacto neonatal	74
14	Sinais de alerta materno-fetais	81

PARTE 4 · NASCIMENTO

15	Plano de parto pediátrico	86
16	O que esperar do pediatra na sala de parto	92
17	Parto vaginal vs. cesárea — repercussões no recém-nascido	98

18	Triagem neonatal planejada	104
19	Vitamina K, Credé e primeiras horas de vida	111
20	Gestação gemelar — particularidades pediátricas	117
21	Prematuridade prevista — preparando coração e logística	124

PARTE 5 · PREPARAÇÃO DA FAMÍLIA

22	Aleitamento materno — o preparo começa na gestação	132
23	Enxoval clínico essencial — sem consumismo, com propósito	141
24	Sono seguro — prevenção da SMSL	149
25	Rede de apoio e saúde mental perinatal	155
26	Vacinação na gestação e no entorno familiar	162

PARTE 6 · PÓS-NASCIMENTO

27	Checklist da alta hospitalar	168
28	Primeira consulta pediátrica (5 ^o –7 ^o dia de vida)	175
29	Sinais de alerta no recém-nascido	181
30	Calendário vacinal do recém-nascido	188

PARTE 7 · ANEXOS

31	Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	196
32	Termo de Ciência e Consentimento — LGPD	202
33	Declaração de Acompanhamento Pré-Natal Pediátrico	209
34	Referências científicas consolidadas	214
35	Anotações livres da família	221
	<i>Anexo · Checklist Essência</i>	227



PARTE 0 · FUNDAMENTOS · CAPÍTULO 00

A Jornada dos Mil Primeiros Dias

Há uma janela na vida humana — apenas mil dias — em que o corpo, o cérebro e o futuro de uma pessoa se moldam para sempre. É nessa janela que esta caderneta vive.

— Abertura da caderneta

♥ Para a família

Esta é, em silêncio, a **página mais importante da caderneta**. Antes de qualquer formulário ou protocolo, queremos que vocês conheçam a **moldura científica** dentro da qual todo o nosso cuidado acontece: os **Mil Primeiros Dias**.

A ciência descobriu que **existe uma janela curta e poderosa de oportunidade na vida humana** — começa na fecundação e termina no segundo aniversário da criança. São aproximadamente mil dias. Nesse período, o cérebro, o sistema imunológico, o metabolismo e o microbioma se organizam de forma irreversível.

🩺 Nota clínica

O ponto de partida clínico é a **Data da Última Menstruação (DUM)**. A fecundação ocorre cerca de duas semanas depois, mas adotamos a DUM como **dia 0** por ser a data mais confiável e universalmente registrada.

Como contamos os mil dias

Marco	Dia aprox.	Evento
Dia 0	DUM	Início da jornada
Dia 14	Fecundação	Encontro entre os gametas
Dia 280	40ª semana	Nascimento (a termo)
Dia 645	~1 ano e 2 meses	1º aniversário
Dia 1010	~2 anos	2º aniversário (~mil dias)

Os primeiros mil dias da vida — da concepção aos 2 anos — são a janela mais crítica para o crescimento, a saúde e o desenvolvimento humano.

— The Lancet Maternal and Child Nutrition Series, 2013

Protocolo / referência

As intervenções nessa janela têm o maior retorno em saúde pública de todas as fases da vida (UNICEF · OMS · Banco Mundial, séries de 2008 e 2013).

Atenção

Cuidar bem nessa janela **não garante** uma vida perfeita — dá ao bebê a melhor base biológica e afetiva que a ciência hoje sabe oferecer. Evite interpretar marcos como promessas.



PARTE 1 · APRESENTAÇÃO · CAPÍTULO 01

Carta de boas-vindas

Toda chegada é também uma travessia. E nenhuma travessia precisa ser feita sozinha.

— Abertura do capítulo

Olá, família.

Se vocês estão lendo estas páginas, é porque alguém muito esperado está a caminho — talvez ainda em forma de planos, talvez já se mexendo, talvez prestes a nascer. Em qualquer momento dessa jornada, **vocês são bem-vindos**.

Eu sou o Dr. Henes Farias, pediatra com foco em neonatologia, e há mais de duas décadas tenho a honra de receber crianças no mundo. Aprendi, em cada nascimento, que **cuidar de um bebê é também cuidar das pessoas que o amam**. Por isso, a Essência Baby Home nasceu com uma convicção: **nenhuma família deveria atravessar a chegada de um filho sem ciência, sem escuta e sem afeto**.

Por que uma caderneta de pré-natal pediátrica?







Durante muitos anos, a pediatria começava no nascimento. A gente conhecia o bebê depois que ele já tinha chorado pela primeira vez. Hoje, sabemos que **o cuidado pediátrico de excelência começa antes** — quando ainda há tempo de planejar, conversar, prevenir e, principalmente, criar vínculo.

A ciência hoje fala dos **“Mil Primeiros Dias”** — a janela que vai do início da gestação aos dois anos de vida da criança. É nesses mil dias que o cérebro humano forma mais conexões do que em qualquer outro período da vida, que o sistema imunológico se calibra e que o vínculo afetivo se enraíza. Esta caderneta é o nosso jeito de **caminhar com vocês através dessa janela**, com mãos firmes e gestos suaves.

Leitura recomendada

Para entender essa moldura mais a fundo, leiam o **Capítulo 00 · A Jornada dos Mil Primeiros Dias** — é a página que dá sentido a todas as outras.

Esta caderneta é o nosso convite para que vocês caminhem ao nosso lado **desde o pré-natal**. Aqui dentro, vocês vão encontrar:

-  **Espaço para registrar** a história de saúde da família
-  **Encontros pediátricos** ao longo da gestação
-  **Orientações baseadas em evidências** — sem achismos, sem modismos
-  **Perguntas para fazer**, reflexões para guardar
-  **Plano de parto pediátrico** construído com vocês
-  **Checklists práticos** para a maternidade e os primeiros dias

- 🖋️ **Páginas em branco** para escrever o que sentirem vontade

O que prometemos

A vocês, eu e a equipe da Essência Baby Home prometemos:

Nosso compromisso

Acolher — sem julgamento, sem pressa, sem hierarquia entre quem cuida e quem é cuidado.

Cuidar com ciência — toda recomendação que dermos terá base em evidência atualizada e citada.

Servir com propósito — vocês não são “mais um caso”. São a razão de tudo isto existir.

E o que pedimos a vocês

- **Tragam suas dúvidas** — todas, mesmo as que parecerem bobas. Não existem perguntas pequenas em pediatria.
- **Escrevam nesta caderneta** — ela é viva. Quanto mais marcas de uso, melhor.
- **Compartilhem com quem importa** — avós, padrinhos, madrinhas, irmãos, cuidadores. Crianças crescem em rede.
- **Confiem no processo** — nem tudo precisará de resposta imediata; alguns medos só se desfazem com o tempo, com informação e com presença.

Uma palavra final, antes de começarmos

Cada gestação é única. Cada família é única. Cada bebê é único.

Não existe modelo certo de família para receber um filho — existem **famílias dispostas a amar**. Sejam vocês duas mães, dois pais, mãe solo, pai solo, casal heteroaferivo, família formada por adoção, por reprodução assistida ou por gestação solidária — esta caderneta é de vocês. **A pediatria que praticamos aqui não tem desenho preestabelecido de família; tem compromisso com a criança que está chegando.**

Agora, respirem fundo. Virem a página. **A jornada começa.**

Com afeto e cuidado,

Dr. Henes Silva de Farias

Pediatra com foco em Neonatologia

CRM-GO 8297 · RQE 4183 (Pediatria)