



MATERIAL PRÁTICO PARA IMPRIMIR

Checklist Essência

Do pré-natal ao primeiro mês do bebê – um roteiro simples para organizar exames, a mala da maternidade, o enxoval e os sinais de alerta, no seu ritmo.

Acolher com amor · Cuidar com ciência · Servir com propósito

Dr. Henes Silva de Farias — Médico Pediatra com foco em Neonatologia
CRM-GO 8297 · RQE 4183 · Essência BabyHome — Ceres/GO
Material educativo revisado em maio de 2026 · conforme LGPD e CFM

LEIA ANTES DE USAR

Conformidade e uso responsável

Este checklist é educativo, preventivo e de apoio à organização da família. Ele não substitui consulta médica, atendimento de urgência, acompanhamento obstétrico, avaliação pediátrica nem orientação individualizada.

Sempre que houver sintomas, alteração do estado geral ou dúvidas sobre medicação, exames, parto, amamentação ou saúde do recém-nascido, procure o obstetra, o pediatra ou o serviço de urgência adequado.

LGPD · PRIVACIDADE

Dados sobre gestação, parto e saúde da mãe e do bebê são **dados pessoais sensíveis**. Os campos deste checklist são para uso pessoal da família. Evite compartilhar fotos, páginas preenchidas ou exames por canais inseguros — compartilhe apenas o necessário com profissionais envolvidos no cuidado. (Lei nº 13.709/2018 e orientações da ANPD.)

CFM · PUBLICIDADE MÉDICA

Este conteúdo não promete resultados, não compara profissionais, não garante desfechos e não substitui consulta. As informações profissionais são apresentadas de forma identificada, sóbria e educativa, conforme a Resolução CFM nº 2.336/2023 e o Manual de Publicidade Médica do CFM.

Identificação profissional

Dr. Henes Silva de Farias — Médico. **CRM-GO 8297 · RQE 4183**. Pediatra com foco em Neonatologia.

Como usar

Imprima e vá marcando conforme avança. Os quadrados em branco são para você assinalar à mão. Guarde as páginas preenchidas em local seguro.

APRESENTAÇÃO

Sobre o Dr. Henes



Dr. Henes Silva de Farias — médico pediatra com foco em Neonatologia. Acompanha a família desde o pré-natal pediátrico, com cuidado contínuo, vínculo e orientação baseada em evidências.

Formação e trajetória

1998

Graduação em Medicina — Universidade Federal de Goiás (UFG).

1999–2000

Residência em Pediatria — Hospital Materno Infantil de Goiás.

desde 2000

Atuação como pediatra, com foco no recém-nascido e no primeiro ano de vida.

2024–2025

Pós-graduação em Neonatologia.

SBP · SGP

Instrutor do curso de Reanimação Neonatal pelas Sociedades Goiana e Brasileira de Pediatria.

Dr. Henes Silva de Farias · CRM-GO 8297 · RQE 4183 · Pediatra com foco em Neonatologia.

SEÇÃO 1

1 Pré-natal por trimestre

Acompanhe com seu obstetra. A lista pode variar conforme a avaliação e as diretrizes locais.

Primeiro trimestre

- Hemograma, tipagem sanguínea, glicemia e urina conforme solicitação
- Sorologias e ultrassom inicial conforme orientação obstétrica
- Anotar dúvidas para a próxima consulta

Segundo trimestre

- Ultrassom morfológico no período recomendado
- Rastreamento de diabetes gestacional quando indicado
- Revisar vacinas e suplementação com o obstetra

Terceiro trimestre

- Exames finais e pesquisa de *Streptococcus* B quando indicada
- Consulta pré-natal pediátrica
- Plano de parto pediátrico conversado com obstetra e pediatra
- Mala da maternidade pronta por volta das 36 semanas

SEÇÃO 2

2 Perguntas para escolher o pediatra

Leve estas perguntas à consulta de escolha do pediatra.

- Possui CRM ativo e RQE de especialidade quando houver?
- Qual é a sua experiência e o seu foco de atuação no cuidado do recém-nascido?
- Atende em quais maternidades?
- Como orientar urgências fora do horário?
- Quais situações exigem pronto-socorro em vez de mensagem?
- Como conduz amamentação, vacinas, sono seguro e introdução alimentar?
- O teleatendimento, se houver, segue as normas aplicáveis e tem limites claros?

Pediatra escolhido

SEÇÃO 3

3 Mala da maternidade

Para a mãe

- Documentos, cartão do plano e carteira de pré-natal
- Exames relevantes da gestação
- Roupas confortáveis e com abertura para amamentação
- Itens de higiene pessoal e carregador

Para o bebê

- Bodies, mijões/calças, meias, mantas e roupa de alta
- Fraldas RN em pequena quantidade
- Itens solicitados pela maternidade

SEÇÃO 4

4 Plano de parto pediátrico

Preferências para os primeiros minutos – sempre com flexibilidade para a segurança da mãe e do bebê.

- Clampeamento oportuno do cordão, se clinicamente possível
- Contato pele a pele imediato, se mãe e bebê estiverem bem
- Amamentação na primeira hora, quando possível
- Adiar banho e medidas rotineiras quando não houver urgência
- Alojamento conjunto
- Evitar chá, água, fórmula e chupeta sem indicação individual

Nome do pediatra escolhido

SEÇÃO 5

5 Enxoval essencial

Priorize o simples, seguro e fácil de lavar. Listas comerciais costumam exagerar.

- 6 a 8 bodies de manga curta e 4 a 6 de manga longa
- 6 a 8 mijões/calças e 2 a 3 macacões
- Meias, mantas leves e poucos itens tamanho RN
- Sabonete neutro, gaze, algodão, termômetro e soro fisiológico
- Berço com colchão firme e lençol bem ajustado
- Sem travesseiro, posicionador, protetor fofo ou objetos soltos para dormir
- Não comprar andador

SEÇÃO 6 · SEGURANÇA

6 Sinais de alerta na gestação

● **Procure a maternidade / pronto-socorro obstétrico se houver:**

- Sangramento vaginal vivo
- Perda contínua de líquido
- Diminuição importante dos movimentos do bebê
- Dor de cabeça forte, visão turva ou pontos brilhantes
- Inchaço súbito de rosto ou mãos
- Contrações regulares antes de 37 semanas
- Febre, falta de ar importante, desmaio ou dor abdominal intensa

Maternidade de referência

Obstetra

Em emergência, ligue 192 (SAMU)

SEÇÃO 7

7 Triagens e cuidados ao nascer

- Teste do Pezinho no período recomendado
- Teste da Orelhinha
- Teste do Olhinho
- Teste do Coraçõzinho conforme protocolo
- Teste da Linguinha conforme protocolo
- Vacinas e vitamina K conforme rotina da maternidade e orientação médica

SEÇÃO 8 · SEGURANÇA

8 Sinais de alerta no bebê

● **Procure avaliação se notar:**

- Dificuldade para respirar, geme ou fica arroxeadado
- Febre ou temperatura baixa
- Não quer mamar por período prolongado ou está muito sonolento
- Icterícia intensa ou precoce (cor amarela)
- Vômito em jato ou esverdeado
- Poucas fraldas molhadas após os primeiros dias
- Sangramento importante ou pus no umbigo
- Convulsão, tremores rítmicos ou comportamento muito diferente

SEÇÃO 9

9 Primeiras 72 horas em casa

- Registrar mamadas e fraldas
- Observar cor da pele, respiração e disposição
- Manter sono de barriga para cima em superfície firme
- Evitar visitas em excesso
- Separar dúvidas para a primeira consulta do recém-nascido

Minhas dúvidas para a primeira consulta

SEÇÃO 10

10 Privacidade das anotações

Estas páginas podem conter dados sensíveis da gestação e do bebê. Proteja essas informações.

- Guardar este checklist preenchido em local seguro
- Não postar fotos de páginas com dados da gestação ou do bebê
- Enviar exames e informações de saúde apenas a profissionais envolvidos no cuidado
- Apagar imagens/documentos de canais compartilhados quando não forem mais necessários

Agendamentos e informações

Telefone / WhatsApp: (62) 9 8115-4805

Instagram: @drhenesfariaspediatra · **Links:** linktr.ee/drhenesfariaspediatra

Em urgência: maternidade, pronto-socorro ou SAMU 192

“Acolher com amor, cuidar com ciência e servir com propósito.”

Essência BabyHome · Ceres-GO · 2026 — material educativo, não substitui atendimento médico.