



GUIA EDUCATIVO PARA A FAMÍLIA

Esperando com Ciência e Amor

Orientações sobre o pré-natal pediátrico, os primeiros cuidados, a amamentação e os sinais de alerta – para você chegar mais preparada e tranquila à chegada do seu bebê.

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 COMEÇAR

Conformidade e uso responsável

Este material 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 de anotação deste guia foram pensados para uso pessoal da família. Evite compartilhar fotos, formulários preenchidos, exames ou informações de saúde por canais inseguros, e compartilhe apenas o necessário com profissionais diretamente envolvidos no cuidado. (Lei nº 13.709/2018 e orientações da ANPD sobre dados sensíveis.)

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, em conformidade com 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 NAVEGAR

O que você vai encontrar

Leia aos poucos, no seu ritmo. Anote dúvidas e leve as perguntas para as consultas — cada gestação e cada bebê têm uma história própria.

APRESENTAÇÃO

- Sobre o Dr. Henes — formação e trajetória
-

PARTE 1 · ANTES DO NASCIMENTO

- 1 Boas-vindas
 - 2 Pré-natal pediátrico
 - 3 Dúvidas frequentes da gestação
 - 4 Exames do pré-natal por trimestre
 - 5 Como escolher o pediatra
 - 6 Enxoval essencial e sono seguro
 - 7 Plano de parto pediátrico
 - 8 Sinais de alerta na gestação
-

PARTE 2 · O NASCIMENTO E OS PRIMEIROS DIAS

- 9 As primeiras 72 horas do bebê
 - 10 Amamentação com apoio
 - 11 Triagens neonatais (os "testinhos")
 - 12 Pais, parceiros e avós: a rede de apoio
-

PARTE 3 · CUIDADO QUE CONTINUA

- 13 Continuidade do cuidado e contatos
 - + Minhas perguntas para a consulta
-

CAPÍTULO 1

1 Boas-vindas

Esperar um bebê costuma trazer alegria, planos e muitas perguntas. A internet oferece respostas rápidas, mas nem sempre oferece contexto, prudência ou acolhimento.

Este guia organiza orientações gerais sobre pré-natal pediátrico, primeiros cuidados, amamentação, sinais de alerta e triagens neonatais. A proposta é ajudar a sua família a chegar melhor preparada para conversar com a equipe de saúde — e a viver esse momento com mais tranquilidade.

Como usar este guia

Leia aos poucos. Anote suas dúvidas conforme surgem e leve as perguntas para as consultas. Ao final, há um espaço reservado só para isso.

Um lembrete carinhoso

Cada gestação e cada bebê têm um ritmo próprio. Comparar histórias raramente ajuda — confiar na sua equipe de saúde e fazer boas perguntas, sim.

APRESENTAÇÃO

Sobre o Dr. Henes



O cuidado da Essência BabyHome é conduzido pelo **Dr. Henes Silva de Farias**, médico pediatra com foco em Neonatologia. Sua atuação acompanha a família desde o pré-natal pediátrico, valorizando o vínculo, a continuidade do cuidado e a orientação baseada em evidências – com linguagem acolhedora e respeito às decisões de cada família.

Formação e trajetória

1998

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

1999–2000

Residência em Pediatria no 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.

É esse olhar – ciência com acolhimento – que orienta cada material da Essência, do pré-natal ao primeiro ano de vida.

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

CAPÍTULO 2

2 Pré-natal pediátrico

É uma consulta educativa com o pediatra **antes** do nascimento. Costuma acontecer no terceiro trimestre, em especial entre a 28^a e a 36^a semana, podendo ser antecipado quando há gestação de maior risco.

Para que serve

- Conhecer o pediatra com calma, antes do pós-parto.
- Conversar sobre amamentação, sono seguro, banho, umbigo e sinais de alerta.
- Revisar informações relevantes da gestação que possam influenciar o cuidado ao nascer.
- Alinhar preferências para os primeiros minutos de vida, sempre com flexibilidade clínica.
- Reduzir a ansiedade por meio de orientação clara e realista.

Ponto importante

O pré-natal pediátrico não é obrigatório para todas as famílias, mas pode ser útil para organizar expectativas e construir vínculo com o profissional que acompanhará o bebê.

CAPÍTULO 3

3 Dúvidas frequentes da gestação

Café, chás e suplementos

Cafeína em quantidade moderada costuma ser aceita em muitas diretrizes, mas o limite individual deve ser discutido com o obstetra. Chás, fitoterápicos e suplementos merecem cuidado, pois também podem ter efeitos farmacológicos.

Amamentação

A maior parte das dificuldades iniciais envolve pega, posicionamento, dor, frequência das mamadas ou insegurança. Orientação antes do parto e apoio nos primeiros dias aumentam a chance de uma experiência mais tranquila.

Parto normal ou cesárea

A decisão deve considerar a gestação, a mãe, o bebê e a avaliação obstétrica. O melhor parto é o parto seguro, com indicação técnica clara e equipe preparada.

Exercícios e viagens

Em gestações sem contraindicações, a atividade física adaptada pode ajudar no bem-estar. Viagens, sobretudo no fim da gestação, devem ser planejadas com o obstetra e com atenção aos sinais de alerta.

CAPÍTULO 4

4 Exames do pré-natal

Os exames acompanham a saúde materna, o desenvolvimento fetal e riscos que possam exigir cuidado específico. A lista e o calendário variam conforme as diretrizes locais e a avaliação do obstetra.



Primeiro trimestre

- Hemograma, tipagem sanguínea, glicemia, urina e urocultura.
- Sorologias indicadas pelo obstetra — como HIV, sífilis e hepatites — e outras conforme o contexto.
- Ultrassom inicial e triagens de primeiro trimestre, quando indicadas.

Segundo trimestre

- Ultrassom morfológico no período recomendado pelo obstetra.
- Rastreamento de diabetes gestacional.
- Reavaliações laboratoriais conforme risco e protocolo assistencial.

Terceiro trimestre

- Pesquisa de *Streptococcus* do grupo B quando indicada.
- Sorologias e exames finais conforme protocolo.
- Avaliação de crescimento fetal e vitalidade quando necessário.

LGPD Guarde exames e informações de saúde em local seguro. Ao compartilhar com profissionais, envie apenas o necessário para a finalidade assistencial.

CAPÍTULO 5

5 Como escolher o pediatra

A escolha envolve técnica, comunicação, disponibilidade e confiança. Evite decidir apenas por frases de impacto ou por promessas de resultado.

- Confirme o CRM e o RQE de especialidade quando houver, além das áreas comunicadas de forma regular.
- Pergunte como funciona o atendimento em urgências e quais canais são adequados.
- Observe se o profissional explica riscos, benefícios e limites com linguagem clara.
- Confirme se há atendimento em sala de parto e em quais maternidades isso é possível.
- Verifique se o teleatendimento, quando oferecido, segue normas profissionais e não substitui a urgência presencial.

Boa pergunta para a consulta

“Em quais situações devo procurar pronto atendimento, em vez de mandar mensagem?”

CAPÍTULO 6

6 Enxoval essencial e sono seguro

Listas comerciais costumam exagerar. Para os primeiros meses, priorize itens seguros, simples e fáceis de lavar.

O essencial

- Roupas básicas em quantidade moderada, evitando excesso de tamanho RN.
- Sabonete neutro, gaze, algodão, termômetro digital e soro fisiológico.
- Berço com colchão firme e lençol bem ajustado.
- Sem travesseiro, posicionadores, protetores fofos ou objetos soltos no local de sono.
- Evite andador e itens sem necessidade comprovada.

● Sono seguro

Coloque o bebê para dormir **de barriga para cima**, em superfície firme, sem objetos soltos. Ajustes individuais devem ser discutidos com o pediatra.

CAPÍTULO 7

7 Plano de parto pediátrico

Registra as preferências para os primeiros minutos e horas do bebê. Ele orienta a comunicação com a equipe, mas não deve impedir condutas necessárias à segurança materna ou neonatal.

- Clampeamento oportuno do cordão, quando clinicamente possível.
- Contato pele a pele e amamentação na primeira hora, se mãe e bebê estiverem bem.
- Adiar banho e medidas rotineiras quando não houver urgência.
- Alojamento conjunto e livre demanda, quando possível.
- Evitar fórmulas, chás ou chupeta nos primeiros dias sem indicação individual.

Flexibilidade é cuidado

Um bom plano de parto é um desejo organizado, não uma regra rígida. A prioridade é sempre a segurança da mãe e do bebê.

CAPÍTULO 8 · SEGURANÇA

8 Sinais de alerta na gestação

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

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

Na dúvida, procure atendimento

Uma avaliação que tranquiliza é melhor do que esperar diante de um sinal potencialmente importante.

CAPÍTULO 9 · SEGURANÇA

9 As primeiras 72 horas do bebê

Nos primeiros dias podem ocorrer perda de peso, mecônio, soluços, espirros, descamação da pele e choro frequente — situações comuns. Ainda assim, alguns sinais não devem esperar.

● **Procure avaliação se notar:**

- Cor amarela intensa, principalmente nas primeiras 24 horas ou atingindo mãos e pés.
- Dificuldade para respirar, gemência, retrações ou lábios azulados.
- Recusa alimentar persistente ou sonolência incomum.
- Febre ou temperatura baixa no recém-nascido.
- Vômitos em jato ou esverdeados.
- Poucas fraldas molhadas após os primeiros dias.
- Sangramento importante ou secreção com pus no umbigo.
- Convulsão, tremores rítmicos ou alteração importante do comportamento.

CAPÍTULO 10

10 Amamentação com apoio

Amamentar é biológico, mas também é aprendido. Dor persistente, fissuras, estalos, bebê irritado no peito ou ganho de peso inadequado merecem avaliação de pega, posição e saúde do bebê.

Sinais de boa pega

- Boca bem aberta, queixo encostado e lábios evertidos (“virados para fora”).
- Livre demanda é comum no início, com muitas mamadas ao longo do dia.
- Água, chá ou fórmula não devem ser oferecidos sem orientação para bebê em aleitamento exclusivo.

Você não precisa resolver sozinha

Consultora de amamentação e pediatra podem atuar em conjunto quando há dificuldade. Pedir ajuda cedo faz diferença.

CAPÍTULO 11

11 Triagens neonatais

As triagens – os famosos “testinhos” – ajudam a detectar precocemente condições que podem precisar de acompanhamento ou tratamento. Confirme com a maternidade e o pediatra o calendário de cada teste.

- Teste do Pezinho** – geralmente entre o 3º e o 5º dia de vida.
- Teste da Orelhinha** – triagem auditiva neonatal.
- Teste do Olhinho** – reflexo vermelho e avaliação ocular inicial.
- Teste do Coraçõzinho** – oximetria entre 24 e 48 horas, quando indicado pelo protocolo.
- Teste da Linguinha** – avaliação do frênulo lingual, conforme legislação e protocolo local.

CAPÍTULO 12

12 Pais, parceiros e avós

O cuidado do bebê é uma rede. O segundo cuidador não é visitante do processo: participa de consultas, banho, troca, apoio noturno, organização da casa e proteção do descanso materno.

Avós ajudam muito quando atualizam orientações, respeitam as decisões dos pais e oferecem apoio prático. No puerpério, menos visita social e mais ajuda concreta costuma fazer bem.

PRIVACIDADE DA CRIANÇA Antes de fotografar, postar ou compartilhar informações do bebê, peça autorização aos pais e pense na privacidade da criança.

CAPÍTULO 13

13 O cuidado que continua

O guia termina aqui, mas o cuidado real acontece na consulta: escuta, exame físico, revisão de documentos e orientação individualizada.

Agendamento e informações

Telefone / WhatsApp: (62) 9 8115-4805

Instagram: @drhenesfariaspediatra

Links: linktr.ee/drhenesfariaspediatra

Em urgência: maternidade, pronto-socorro ou SAMU 192

Referências normativas consultadas

Lei nº 13.709/2018 (LGPD); orientações da ANPD sobre dados pessoais e sensíveis; Resolução CFM nº 2.336/2023 e Manual de Publicidade Médica do CFM. Material educativo — deve ser revisado periodicamente.

