

# Importante

Medicamentos, produtos de limpeza e venenos (como raticida e inseticida) devem ficar trancados, fora do alcance das crianças e separados dos alimentos. Não reutilize as embalagens desses produtos, pois pode custar uma vida! Se a criança engolir produtos de limpeza ou houver suspeita de envenenamento, procure de imediato um pronto-socorro ou uma Unidade de Pronto Atendimento e, para orientações, nesses casos, você pode também entrar em contato com o Centro de Informações Toxicológicas da SES-DF pelos telefones 0800-6446774 ou 0800-7226001.

## Saiba como cuidar da saúde da sua criança

INFORMAÇÕES  
Disque 160  
[saude.df.gov.br/programas/296-programas-saude-da-crianca](http://saude.df.gov.br/programas/296-programas-saude-da-crianca)





## Bons hábitos para crianças

### Escovar os dentes

A partir do surgimento do primeiro dente, todo bebê deve receber escovação duas vezes por dia. O creme dental dos adultos pode ser usado desde que seja colocada uma quantidade bem pequena na escova (apenas uma “lambuzadela” sobre a escova). Todo bebê deve ir ao dentista até o primeiro aniversário.

### Tomar banho

As crianças devem tomar um banho diário. Use um xampu e um sabonete próprios de crianças pequenas e nunca as deixem sozinhas no banho para evitar acidentes. Um adulto deve verificar a temperatura da água com a própria mão antes de colocar a criança na banheira ou no chuveiro.

### Lavar as mãos

É recomendável que as crianças sempre lavem as mãos com água e sabonete após usarem o banheiro e antes de comer.

### Cortar as unhas

Mantenha as unhas das crianças curtas e limpas para não acumular sujeiras e prevenir arranhões e machucados.

### Cuidar da alimentação

Hábitos alimentares são importantes! Por isso, não ofereça líquidos adoçados como refrigerantes, sucos artificiais ou chás e evite também doces, pirulitos e balas.

### Rotina para crianças pequenas

Definir as atividades que as crianças realizam durante o dia ajuda a família a ter uma vida mais tranquila e facilita o desenvolvimento infantil.

### Veja algumas dicas

#### 1. Café da manhã

O café da manhã é a refeição mais importante do dia e passa a energia necessária para a criança brincar, aprender e crescer ao longo do dia. Dessa forma alimente-a com calma e varie os alimentos.

#### 2. Hora de brincar

Um tempo reservado para as brincadeiras ajuda no crescimento e desenvolvimento de sua criança. Por isso, brinque e se divirta com seu filho e sua família.

#### 3. Almoço

A criança provavelmente estará com fome depois de brincar pela manhã e até mesmo após dormir. Então, prepare um almoço saudável e bem colorido. Ofereça água durante o dia e evite sucos durante a refeição.

#### 4. Soneca

A maioria das crianças pequenas dormirá por uma a duas horas no final da manhã ou durante a tarde. Crianças pequenas precisam desse descanso para crescer e se desenvolver. A melhor posição para os bebês dormirem é de barriga para cima.

### 5. Jantar

Tente juntar toda a família na mesa para comer o mais frequentemente possível. Você pode preparar a mesma refeição para todos da casa.

### 6. Hora de ir para a cama

Crianças pequenas precisam de 10 a 12 horas de sono por noite. É importante acompanhar seu filho para o quarto dele. Leia um livro, conte uma história ou cante canções de ninar.

Lembre-se: as consultas de acompanhamento do crescimento e desenvolvimento infantil devem ser realizadas na Unidade Básica de Saúde periodicamente. Essa é a melhor forma de garantir que sua criança cresça saudável e feliz.

### Confira como deve ser esse acompanhamento

CONSULTA	DIAS	MESES												
		7	1	2	3	4	5	6	9	12	15	18	24	+24 ANUAL
PROFISSIONAL		Méd.	Enf. ou Méd.	Méd.	Enf.	Méd.	Enf. e Nut.	Méd.	Enf.	Méd.	Enf.	Méd.	Méd.	Méd.

Méd. - Médico / Enf. - Enfermeiro / Nut. - Nutricionista

