

OUTONO/INVERNO



# PROTEJA OS MAIS NOVOS COM PEQUENOS GESTOS



## É IMPORTANTE PROTEGER OS BEBÉS DAS INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS

As infeções respiratórias nos bebés podem ser muito graves; no Outono e no Inverno são a principal causa de procura dos cuidados de saúde.

## O QUE SÃO INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS?

As infeções respiratórias são causadas principalmente por vírus, transmitidos entre as pessoas, mesmo que não pareçam estar doentes.

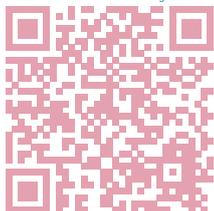
A nossa saliva e as nossas mãos podem transportar vírus e bactérias, que podem provocar doença grave nos bebés.

O risco dos bebés terem infeção respiratória grave é tanto maior quanto mais pequenos forem.

Os recém nascidos são, por isso, os mais suscetíveis à infeção.

**A POSSIBILIDADE DE TER  
UMA INFEÇÃO GRAVE É  
TANTO MAIOR QUANTO MAIS  
PEQUENO O BEBÉ**

Mais informações:



## COMO SE PREVINEM AS INFEÇÕES RESPIRATÓRIAS?



- » **Lavar sempre as mãos** antes e após mexer no bebé;
- » **Ensinar os irmãos** a lavar as mãos e o rosto antes de brincar com o bebé, principalmente quando chegam a casa do jardim de infância, da creche ou da escola;
- » **Evitar o contacto** com familiares ou amigos **doentes ou constipados**;
- » **Evitar visitas e saídas de casa no 1º mês de vida.** Após o 1º mês, evitar o contacto em simultâneo com muitas pessoas em visitas, convívios ou festas;
- » Se os pais/cuidadores estiverem doentes ou constipados devem usar sempre **máscara** a cobrir a boca e o nariz, quando cuidarem do bebé. As mãos devem ser lavadas sempre antes e depois da colocação da máscara e depois de se assoar (usar lenços descartáveis);
- » Utilizar o antebraço para cobrir a boca e o nariz ao espirrar ou tossir (evitar utilizar as mãos);
- » **Evitar locais com grande concentração de pessoas** como transportes públicos, supermercados, centros comerciais ou hospitais;
- » **Evitar o fumo do tabaco**, incluindo vestuário e ambientes expostos ao fumo; o tabaco aumenta o risco das infeções respiratórias;
- » **O leite materno é protetor de infeções respiratórias.** Mantenha, sempre que possível, a amamentação exclusiva até aos 6 meses e/ou como complemento da alimentação enquanto o bebé quiser;
- » Evitar colocar na sua boca a chupeta ou colher do bebé;
- » Evitar que o bebé partilhe a cama; deve ter o seu berço ou cama;
- » Cumprir o **Programa Nacional de Vacinação**.

### SAIBA MAIS SOBRE O SEU BEBÉ

<https://janela-aberta-familia.min-saude.pt/boletins>

<https://www.sns24.gov.pt/guia/guia-para-pais/>

**Junto dos profissionais de saúde**

## ESTAS MEDIDAS DEVEM SER LEMBRADAS A TODOS OS QUE CUIDAM E CONVIVEM COM BEBÉS.

### SEMPRE QUE O BEBÉ:



- » Apresentar dificuldade respiratória (ou seja, se o bebé ficar irritado, a respirar mais rápido, cansado ou com esforço, ou se engasgar durante a mamada);
- » Beber menos de metade da quantidade habitual em 2 ou mais refeições ou as recusar;
- » Vomitar frequentemente e em grande quantidade;
- » Tiver febre (temperatura mantida acima de 38°C);
- » Urinar pouco (fralda seca por período superior a 12 horas).

**RECORRA AOS SERVIÇOS DE SAÚDE**

OU

**LIGUE PARA O**

**SNS 24 (808 24 24 24)**