



OS PRIMEIROS MIL DIAS E A NOSSA SAÚDE

Estudos científicos apontam que os cuidados nos primeiros 1000 dias de vida podem afetar a saúde de uma pessoa para sempre.

$$\begin{array}{r} 270 \text{ dias (9 meses da gestação)} \\ + 365 \text{ dias (1º ano de vida)} \\ + 365 \text{ dias (2º ano de vida)} \\ \hline 1000 \text{ dias} \end{array}$$

Confira no verso desta cartela como os primeiros cuidados podem fazer a diferença na vida de seu filho ou de sua filha.

Para saber mais sobre a Pastoral da Criança e suas atividades converse com nosso líder comunitário. Todas as informações contidas neste material também estão disponíveis na internet.

www.pastoraldacrianca.org.br

1A

270 dias (9 meses da gestação)

Possíveis Problemas

- Bebês com atraso no crescimento dentro do útero ou que nascem com baixo peso (menos de 2,5 kg) apresentam mais riscos de desenvolver diabetes, obesidade, colesterol elevado, pressão alta, osteoporose, doenças renais e do coração quando adultos.
- Crianças nascidas duas semanas antes da hora têm 120 mais chances de desenvolver problemas respiratórios.
- As cesarianas acarretam quatro vezes mais infecções pós-parto e três vezes mais doenças e mortes maternas.

Como cuidar

- Acompanhamento pré-natal durante toda a gestação em um serviço de saúde, com atenção especial para as gestantes pobres e acima dos 30 anos.
- Evitar o fumo, o álcool e as drogas.
- Alimentação saudável.
- Levar a gravidez até o final e ter parto normal.

365 dias + 365 dias (1º e 2º ano de vida)

Possíveis Problemas

- 1º ano: crianças que não mamam no peito apresentam mais pressão alta, diabetes e obesidade na adolescência e depois de adultas.
- Crianças de dois anos que estão abaixo do peso têm maior risco de desenvolver diabetes quando adultas.

Como cuidar

- Aleitamento materno.
- Alimentação saudável.
- Bons hábitos de higiene.
- Vacinas.
- Carinho, atenção, conversas e oportunidades para brincadeiras.