



Dra. Camila Joana
PEDIATRIA
GASTROENTEROLOGIA PEDIÁTRICA
— ♥ —
SAÚDE DIGESTIVA PARA CADA FASE DA INFÂNCIA

E-BOOK PARA FAMÍLIAS

O primeiro ano do bebê



Do nascimento aos 12 meses: o que esperar, o que observar
e quando pedir ajuda

Neste e-book



01	As consultas do primeiro ano	4
02	Recém-nascido: as primeiras semanas	6
03	Alimentação: do leite à comida	8
04	Marcos do desenvolvimento	10
05	A barriguinha do bebê	14
06	Sono e segurança no dia a dia	16
07	Vacinas, suplementos e prevenção	18
08	Quando procurar atendimento	20

Uma palavra antes de começar

Querida mãe, querido pai, querida família,

O primeiro ano de vida passa depressa e, ao mesmo tempo, parece uma maratona. Em poucos meses, aquele recém-nascido que mal sustentava a cabeça já ri, rola, senta, come e quer explorar o mundo. Entre uma conquista e outra, surgem muitas dúvidas: *isso é normal? Eu deveria me preocupar? Estou fazendo certo?*

Este guia foi pensado para acompanhar vocês ao longo desse caminho. Ele reúne o que esperar das consultas, dos cuidados nas primeiras semanas, da alimentação, do desenvolvimento, do sono e da segurança, com atenção especial à saúde da barriguinha e do intestino do bebê, que é a minha área de atuação como gastroenterologista pediátrica. Você também vai encontrar os sinais que pedem atendimento rápido.

Cada bebê tem o seu ritmo, e **comparar não ajuda ninguém**. Use este material como apoio para conversar com o pediatra, sem substituir a consulta. Confie na sua observação: ninguém conhece o seu bebê melhor do que você.

Com carinho,

Dra. Camila Joana

Pediatria · Gastroenterologia pediátrica

CAPÍTULO 01

As consultas do primeiro ano



O acompanhamento regular com o pediatra, a chamada **puericultura**, é uma das formas mais eficazes de cuidar do bebê. É nela que acompanhamos o crescimento, o desenvolvimento, a alimentação, as vacinas e tiramos dúvidas.

O calendário mínimo

O Ministério da Saúde recomenda, no mínimo, consultas nestas idades:

QUANDO	CONSULTA
Primeira semana de vida	Primeira consulta do recém-nascido
1 mês	Acompanhamento
2 meses	Acompanhamento
4 meses	Acompanhamento
6 meses	Acompanhamento, início da alimentação complementar
9 meses	Acompanhamento
12 meses	Consulta de 1 ano

Seu pediatra pode recomendar **mais consultas**, principalmente se o bebê nasceu prematuro, se tem dificuldade de ganhar peso, dúvidas na amamentação ou outra condição que peça acompanhamento mais próximo.

O que costuma ser avaliado

- **Peso, comprimento e perímetro cefálico** (a medida da cabeça), que são medidos e registrados nas curvas de crescimento até os 2 anos.
- O **desenvolvimento**: como o bebê se comunica, se movimenta, interage e explora.
- **Alimentação e amamentação**.
- **Sono, cocô, xixi** e dúvidas do dia a dia.
- A **caderneta de vacinação**.

LEVE SEMPRE

A **caderneta da criança**, anotações sobre as mamadas, o sono e as fezes, e uma **lista de dúvidas**. Quando algo preocupar, anote a data, a duração e, se possível, grave um vídeo curto. Isso ajuda muito na consulta.

CAPÍTULO 02

Recém-nascido: as primeiras semanas



Triagens neonatais

Nos primeiros dias de vida, são realizados exames de triagem importantes, como o **teste do pezinho** (em geral entre o 3º e o 5º dia de vida), a **triagem auditiva (teste da orelhinha)**, o **teste do olhinho** e o **teste do coraçãozinho**. Pergunte na maternidade quais já foram feitos e o que ainda precisa ser agendado.

Cuidados do dia a dia

- **Lave bem as mãos** antes de pegar o bebê, e peça o mesmo às visitas. Evite contato com pessoas doentes.
- **Coto umbilical:** mantenha limpo e seco. Procure avaliação se houver vermelhidão ao redor, secreção com mau cheiro ou febre.
- **Banho:** com água morna, em ambiente aquecido, **nunca deixando o bebê sozinho**.
- **Fraldas:** troque com frequência e limpe a pele com cuidado.
- **Amamentação:** em livre demanda, com atenção à pega e aos sinais de que o bebê está mamando bem. Veja o e-book *Amamentar com confiança*.

Pele amarelada (icterícia)

É comum nos primeiros dias de vida, e o pediatra acompanha. Procure avaliação se a cor amarelada **aumentar, se espalhar para o corpo todo ou durar mais de duas semanas**, principalmente se as **fezes forem esbranquiçadas ou acinzentadas**.

FEBRE EM BEBÊ COM MENOS DE 3 MESES É EMERGÊNCIA

Se o bebê tiver menos de 3 meses e **apresentar febre**, procure atendimento **imediatamente**. Não espere nem dê remédios por conta própria antes de ser avaliado. O mesmo vale para bebês muito “molinhos”, muito frios ou com dificuldade de respirar.

CAPÍTULO 03

Alimentação: do leite à comida



De 0 a 6 meses

A recomendação da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) é o **aleitamento materno exclusivo até os 6 meses**, sem água, chás ou outros alimentos. Quando a amamentação exclusiva não for possível ou não for suficiente, a **fórmula infantil**, com indicação do pediatra, é a alternativa para bebês menores de 6 meses. Ela é indicada até os 12 meses.

A partir de 6 meses: a alimentação complementar

A comida entra **a partir dos 6 meses**, junto com o leite materno, que continua sendo importante até os 2 anos ou mais.

IDADE	O QUE OFERECER
6 meses	Leite materno + uma refeição principal (almoço ou jantar, com alimentos de todos os grupos) + uma fruta por dia
A partir de 7 meses	Dois refeições principais por dia + frutas duas vezes ao dia
Até os 12 meses	Aumento gradual da variedade, da quantidade e da consistência, até chegar à comida da família

Pontos importantes

- **Consistência:** cozinhe e **amasse com o garfo**. Evite liquidificar e peneirar, e vá aumentando aos poucos a textura.
- **Alimentos que podem causar alergia** (como ovo, peixe, amendoim e castanhas) e o **glúten** podem ser oferecidos a partir dos 6 meses, conforme orientação do pediatra.
- **Água potável** desde o início da alimentação complementar.
- **Sem açúcar e sem ultraprocessados** nos 2 primeiros anos, e **pouco sal**. Não adicione leite ou suco às preparações.
- **Sem mel antes de 1 ano**, pelo risco de botulismo.
- **Alimentação responsiva:** deixe o bebê **explorar com as mãos** e respeite os sinais de que ele já comeu o suficiente. Nada de forçar, distrair com telas ou oferecer “só mais uma colher”.

PREVENINDO ENGASGOS

Ofereça a comida com o bebê **sentado e acordado**, com um adulto atento. Alimentos pequenos, duros ou redondos, como **uva inteira, amendoim inteiro, pipoca e pedaços grandes de cenoura crua**, oferecem risco. Amasse, rale ou corte de forma segura.

E O INTESTINO NESSA FASE?

A chegada da comida muda o cocô: ele costuma ficar mais firme, e a cor e o cheiro mudam. Variedade de frutas, legumes e verduras e **água** ajudam no funcionamento do intestino. Se as fezes ficarem **duras, ressecadas ou dolorosas**, converse com o pediatra. **Não use laxantes ou supositórios sem orientação.**

CAPÍTULO 04

Marcos do desenvolvimento



Os marcos abaixo mostram o que **a maioria das crianças** (75% ou mais) consegue fazer em cada idade, segundo a lista de marcos do CDC (Centro de Controle de Doenças dos Estados Unidos). Eles **não são um teste e não substituem a triagem feita pelo pediatra**. Se o seu bebê nasceu prematuro, converse sobre a idade corrigida.

2 meses

- **Emocional e social:** acalma-se quando falam com ele ou o pegam no colo; olha para o rosto de quem cuida; sorri quando você sorri.
- **Linguagem:** faz sons além do choro; reage a sons altos.
- **Cognição:** acompanha com o olhar as pessoas que se movem; olha para um brinquedo por alguns segundos.
- **Movimento:** sustenta a cabeça quando está de bruços; mexe braços e pernas; abre as mãos por instantes.

4 meses

- **Emocional e social:** sorri por conta própria para chamar a sua atenção; dá risadinhas.
- **Linguagem:** faz sons prolongados ("aaa", "ooo"); responde com sons quando você fala; vira a cabeça para o som.
- **Cognição:** abre a boca ao ver o seio ou a mamadeira; olha as próprias mãos com interesse.
- **Movimento:** sustenta a cabeça sem apoio; segura um brinquedo que você coloca na mão; leva as mãos à boca; apoia-se nos antebraços quando está de bruços.

6 meses

- **Emocional e social:** reconhece as pessoas que conhece; gosta de se olhar no espelho; ri.
- **Linguagem:** alterna sons com você; faz "bolhinhas" com a boca; emite sons agudos.
- **Cognição:** leva objetos à boca para explorar; estica o braço para alcançar o que quer; fecha os lábios para recusar comida.
- **Movimento:** rola de bruços para as costas; empurra o chão com os braços esticados; apoia as mãos para se manter sentado.

9 meses

- **Emocional e social:** estranha pessoas desconhecidas; mostra expressões diferentes; olha quando ouve o próprio nome; reage quando você se afasta; ri no "cadê? achou!".
- **Linguagem:** repete sílabas ("mamama", "bababa"); estende os braços para ser pego.
- **Cognição:** procura o que cai ou sai do campo de visão; bate dois objetos um no outro.
- **Movimento:** senta sozinho, sem apoio; passa objetos de uma mão para a outra; usa os dedos para puxar a comida para perto.

12 meses

- **Emocional e social:** participa de brincadeiras, como bater palmas.
- **Linguagem:** acena "tchau"; chama os pais por um nome especial, como "mama" ou "papa"; entende o "não".
- **Cognição:** coloca objetos dentro de recipientes; procura um brinquedo escondido sob um pano.
- **Movimento:** puxa o corpo para ficar de pé; anda apoiado nos móveis; bebe de um copo aberto segurado por você; pega pequenos pedaços de comida com o polegar e o indicador.

CONVERSE COM O PEDIATRA SE...

- seu bebê **não alcança** um ou mais marcos da idade;
- ele **perde habilidades** que já tinha;
- você sente que algo está diferente, mesmo sem saber explicar.

Não espere: agir cedo pode fazer uma grande diferença. O pediatra pode fazer a triagem do desenvolvimento e, se necessário, encaminhar para avaliação e estímulo precoce.

CAPÍTULO 05

A barriginha do bebê



Como gastroenterologista pediátrica, este é o assunto que mais vejo gerar ansiedade. Vamos separar o esperado do que merece avaliação.

Golfadas e refluxo

É comum o bebê **golfar** parte do leite, às vezes mais de uma vez por dia. Se ele está **ganhando peso, confortável e mamando bem**, em geral não precisa de tratamento, e as golfadas costumam diminuir ao longo do primeiro ano. A orientação das diretrizes internacionais (NASPGHAN-ESPGHAN, 2018) é acolher a família, ajustar a rotina e acompanhar, sem medicar o bebê saudável que apenas golfa.

SINAIS QUE PEDEM AVALIAÇÃO

- Vômitos **em jato**, ou vômitos **verdes ou amarelo-esverdeados**.
- **Sangue** no vômito ou nas fezes.
- Barriga muito inchada e dura.
- **Pouco ganho de peso** ou perda de peso; recusa em mamar.
- Choro intenso, com dor, durante ou depois das mamadas.
- Febre, moleza ou sonolência excessiva; dificuldade para respirar.
- **Início dos vômitos depois dos 6 meses**.

Não eleve a cabeceira do berço nem deite o bebê de lado ou de bruços por causa do refluxo. **De barriga para cima é a posição mais segura**, mesmo para quem golfa.

Cólica

Choro intenso e difícil de consolar em um bebê saudável, geralmente no fim do dia, nas primeiras semanas ou meses. Colo, balanço suave, ruído constante e baixo e massagem delicada podem ajudar. **Evite chás, ervas e remédios sem orientação.**

O cocô do bebê

- **Amamentados:** a cor varia de amarelo a esverdeado; a consistência costuma ser pastosa. Podem evacuar várias vezes ao dia ou ficar alguns dias sem evacuar, desde que as fezes sejam macias e o bebê esteja bem.
- **Com fórmula:** costumam ser um pouco mais firmes e escuros.
- **Depois da comida:** ficam mais firmes, e a cor e o cheiro mudam. Isso é esperado.
- **Procure avaliação** se as fezes forem duras, ressecadas ou dolorosas, se houver **sangue ou muco com frequência**, ou se forem **esbranquiçadas, acinzentadas** ou muito escuras.

ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA (APLV)

Sangue ou muco nas fezes, vômitos frequentes, irritabilidade intensa e lesões na pele podem ter várias causas, entre elas a APLV. **Não retire leite e derivados da alimentação da mãe nem troque a fórmula por conta própria.** A investigação deve ser feita com avaliação médica.

CAPÍTULO 06

Sono e segurança no dia a dia



Sono: o essencial

Para todos os bebês menores de 1 ano, as recomendações de sono seguro são:

- **Barriga para cima**, sempre.
- **Berço com colchão firme, plano**, sem travesseiros, almofadas, naninhas, cobertas soltas, pelúcias ou protetores.
- **No quarto dos pais, mas não na cama**. Evite dormir com o bebê em sofás e poltronas.
- **Ambiente sem cigarro**, em casa e no carro.
- Evite excesso de roupa e não cubra a cabeça do bebê.

Entre 4 e 12 meses, o total de sono esperado é de **12 a 16 horas por dia, incluindo os cochilos**. Veja mais no e-book *Sono na primeira infância*.

Telas

A SBP recomenda **nenhum tempo de tela antes dos 2 anos**. Conversa, música, brincadeira e livros são o que mais ajuda o desenvolvimento nessa fase.

Segurança em casa e na rua

- **Quedas:** nunca deixe o bebê sozinho em trocador, cama, sofá ou colo de cadeira. Quando ele começar a rolar, isso pode acontecer de repente.
- **Banho:** nunca deixe o bebê sozinho na água, nem por alguns segundos.
- **Objetos pequenos:** mantenha fora do alcance moedas, pilhas, botões, balões e brinquedos com peças pequenas.
- **Queimaduras:** cuidado com líquidos quentes. Não segure o bebê enquanto tomam café, por exemplo.
- **Produtos de limpeza e medicamentos:** sempre fora do alcance e em local alto e trancado.
- **No carro:** use sempre a **cadeirinha** adequada à idade e ao peso, em todos os trajetos.

CAPÍTULO 07

Vacinas, suplementos e prevenção



Vacinas

As vacinas são uma das formas mais seguras de proteger o bebê.

Leve sempre a caderneta e siga o calendário indicado pelo pediatra.

O calendário do SUS (PNI) e o da SBP podem ter diferenças, e ambos são atualizados com frequência.

O calendário da SBP 2026/2027, divulgado em julho de 2026, traz, entre outros pontos:

- **Vacina pneumocócica conjugada (VPC20 ou VPC15)**, preferencialmente em esquema de **3 doses mais reforço**, aos **2, 4 e 6 meses, com reforço aos 12 meses**.
- **Proteção contra o vírus sincicial respiratório (VSR)**, que pode ser feita pela vacinação da gestante ou por um anticorpo de longa duração dado ao bebê, conforme a indicação.
- **COVID-19**, com as versões mais atualizadas, para crianças menores de 5 anos.

Além dessas, o calendário inclui vacinas contra doenças como tuberculose, hepatite B, poliomielite, difteria, tétano e coqueluche, rotavírus, meningites, febre amarela, sarampo, caxumba e rubéola, hepatite A e gripe, nas idades definidas pelo calendário vigente. **Peça ao pediatra o esquema atualizado do seu bebê.**

Vitamina D e ferro

O pediatra costuma orientar a suplementação de **vitamina D** e de **ferro** no primeiro ano. As doses e o momento de começar dependem de cada bebê, e as recomendações de ferro foram atualizadas recentemente. **Siga sempre a prescrição atual do seu pediatra** e não repita receitas antigas nem use doses por conta própria.

Prevenindo infecções

- Lave as mãos com frequência e peça o mesmo às visitas.
- Mantenha as vacinas em dia e amamente quando possível.
- Evite fumaça de cigarro e contato próximo com pessoas doentes, principalmente nos primeiros meses.

CAPÍTULO 08

Quando procurar atendimento



Confie no seu instinto. Se algo parecer errado, procure ajuda. Estes sinais ajudam a decidir onde e com que urgência.

PROCURE UM SERVIÇO DE EMERGÊNCIA AGORA SE

- O bebê tiver **menos de 3 meses e febre**.
- Houver **dificuldade para respirar**, respiração muito rápida, afundamento das costelas, ou **lábios e rosto arroxeados**.
- Ele estiver **muito difícil de acordar**, "molinho", sem reagir.
- Tiver **convulsão**.
- Tiver **vômitos em jato, verdes, ou com sangue**, ou **sangue nas fezes**.
- Mostrar sinais de **desidratação**: boca seca, quase nenhum xixi, choro sem lágrimas, muita sonolência.
- Sofrer uma **queda forte**, principalmente com batida na cabeça seguida de vômitos ou sonolência.
- Tiver **inchaço de lábios ou rosto** e dificuldade para respirar depois de comer algo.

MARQUE UMA CONSULTA SE

- As golfadas forem muito frequentes ou o bebê estiver irritado ao mamar.
- O cocô estiver duro, com dor, ou houver muita dificuldade para evacuar.
- O bebê estiver ganhando pouco peso ou recusando a comida.
- Surgirem manchas na pele, vômitos repetidos ou sangue nas fezes depois de um alimento novo.
- Você notar atraso nos marcos do desenvolvimento.
- Houver ronco frequente ou outros problemas de sono.
- Você estiver com dúvidas ou ansiosa. Isso também é motivo de consulta.

Perguntas frequentes

Meu bebê precisa tomar água?

Até os 6 meses, não: o leite materno (ou a fórmula) já oferece o que ele precisa. A partir do início da alimentação complementar, ofereça água potável.

Quando posso oferecer mel?

Somente depois de 1 ano, por causa do risco de botulismo.

Meu bebê não quer comer a comida nova. É normal?

É comum recusar no começo. Ofereça de novo em outros dias, sem forçar e sem distrações, e deixe o bebê explorar. Procure o pediatra se houver perda de peso ou recusa persistente.

Meu bebê nasceu prematuro. Os marcos mudam?

Os marcos devem ser avaliados considerando a idade corrigida. O pediatra orienta como acompanhar.

O que é esperado aos 12 meses em relação a andar?

Aos 12 meses, o esperado é que o bebê consiga se puxar para ficar de pé e andar apoiado nos móveis. Andar sozinho costuma vir por volta dessa época, com variação de criança para criança.

Para levar a cada consulta

- ☐ Caderneta da criança e cartão de vacinas.
- ☐ Anotações sobre mamadas ou refeições, sono e fezes.
- ☐ Lista de dúvidas e de medicamentos ou suplementos em uso.
- ☐ Vídeos curtos de algo que preocupa.
- ☐ Perguntas sobre desenvolvimento, segurança e alimentação da fase.

Referências

As recomendações podem mudar, e a orientação do seu pediatra tem prioridade.

1. Brasil, Ministério da Saúde. Saúde da criança: crescimento e desenvolvimento. Cadernos de Atenção Básica nº 33. Brasília, 2012.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Marcos do desenvolvimento (programa "Aprenda os sinais. Aja cedo."), versão em português.
3. Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP). Guia prático de alimentação complementar para o lactente saudável. Departamentos Científicos de Aleitamento Materno, Bioética, Gastroenterologia, Nutrologia e Pediatria Ambulatorial. Gestão 2022-2024.
4. SBP. Calendário de Vacinação da SBP: atualização 2026/2027 (28/07/2026).
5. SBP, Departamento Científico de Medicina do Sono. Nota de Alerta nº 56 (24/03/2023): sono seguro no primeiro ano de vida.
6. SBP. Privação de sono na população pediátrica. Departamento Científico de Sono, 2025.
7. Rosen R, et al. Pediatric Gastroesophageal Reflux Clinical Practice Guidelines: joint recommendations of NASPGHAN and ESPGHAN. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2018;66(3):516-554.



Dra. Camila Joana

PEDIATRIA
GASTROENTEROLOGIA PEDIÁTRICA

SAÚDE DIGESTIVA PARA CADA FASE DA INFÂNCIA

Cada fase tem suas dúvidas. Você não precisa enfrentá-las sozinha.

Se este material despertou perguntas sobre o seu bebê, a consulta é o melhor espaço para respondê-las com calma e de forma individual.

camilajoana.com.br

Dra. Camila Joana · Pediatria e Gastroenterologia Pediátrica
CRM-SP 146241 · RQE 61331 e 613311 · Vila Clementino, São Paulo · SP