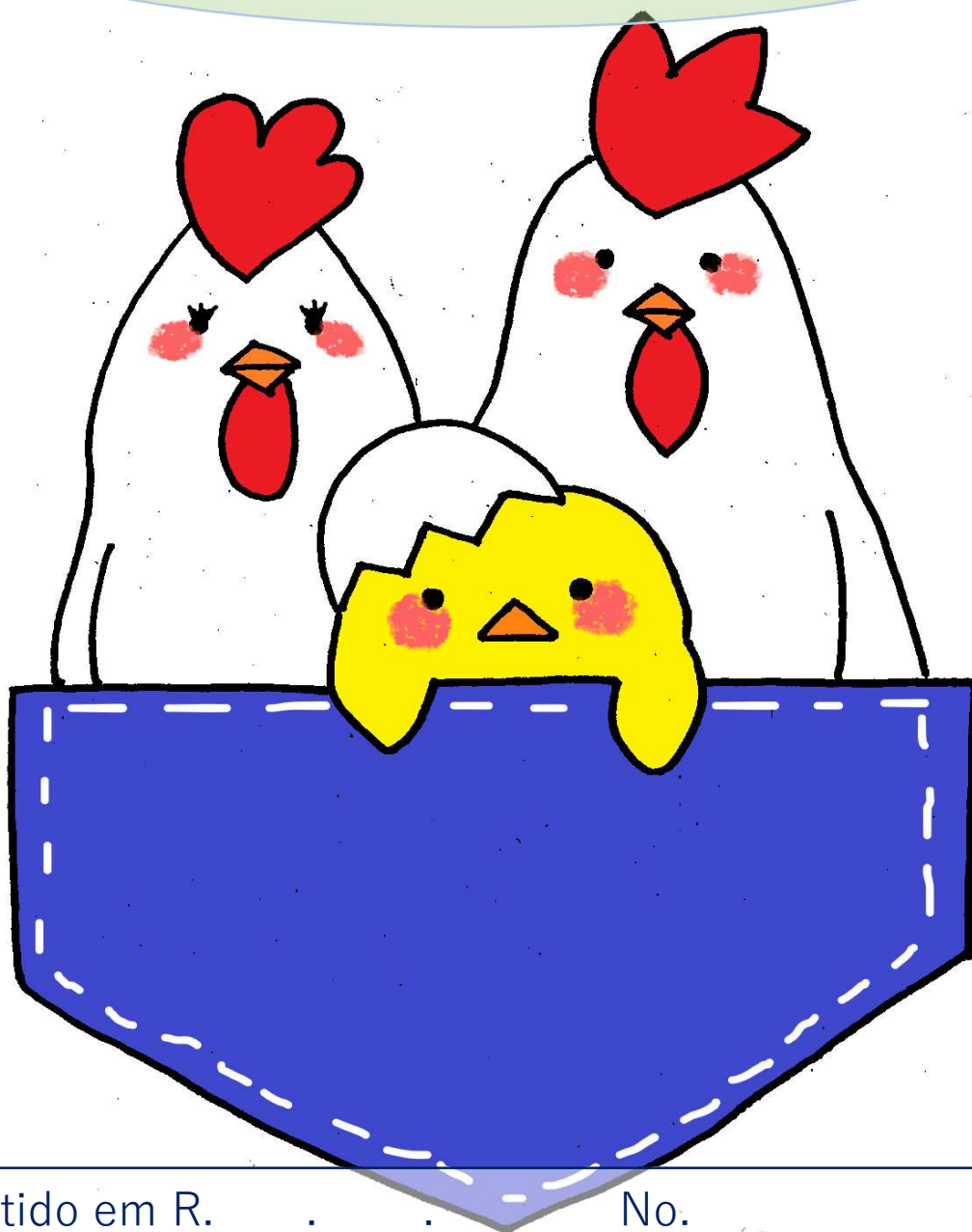


PIYOFAMI BOOK

PIYOPOCKET × FAMILY



Emitido em R. . . No.

Nome do
responsável

Nome da
criança

(Filho no.)

Data de nascimento : R . . Sexo:

Cidade de Takahama

Parabéns !

A parceira que está grávida passará, a partir de agora, por diversas mudanças físicas e emocionais. Ao receber este livreto, é possível que você também esteja sentindo uma mistura de alegria e insegurança.

Criar um filho nem sempre acontece como imaginamos, mas certamente haverá muitos momentos felizes e gratificantes.

Para você, que está prestes a se tornar pai,
esperamos que este livreto possa ser útil, mesmo
que um pouquinho.

Assim como as formas de pensar sobre a criação dos filhos mudam com o tempo, nós, profissionais de saúde pública e parteiras, também nos esforçamos para apoiar pais e mães da melhor forma possível.

Ficaremos muito felizes em receber sua opinião após a leitura da Caderneta do Pai. Sugestões como “seria bom se tivesse isso...” ou “gostaria que estivesse escrito tal coisa...” são mais do que bem-vindas!

Outros materiais que foram entregues no momento da emissão da Caderneta de Saúde Materno-Infantil também contêm informações sobre a criação dos filhos e os serviços oferecidos pela prefeitura. Por favor, utilize-os como referência.



Caderneta de Saúde Materno-Infantil
Livro complementar



Caderneta de Saúde
Materno-Infantil



Livro de Apoio à Gravidez
e ao Parto

★ Registro do nascimento do bebê ★



Vamos colar uma foto!



Nome do bebê

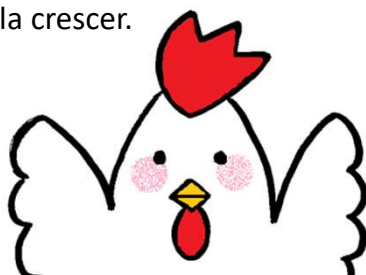
Origem do nome

Índice

O que a participação do pai na criação dos filhos traz	0
Curva de afeto	1
Assistir ao parto? Ou não assistir?	2
Sobre a licença-paternidade	3
O que pode ser feito durante a gravidez	5
Sobre a gestante	7
O andamento do parto	9
Após o parto	11
24 horas acompanhando o bebê	13
Registros das consultas de saúde do bebê	15
Registro do crescimento	17
Lista de locais para passear na cidade	29
Lista de locais de consulta/apoio	33
Contatos de emergência	35
Lista de locais de consulta em caso de emergência	36
Preparação para desastres	38

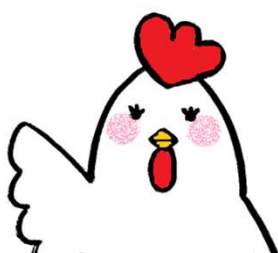
O que a participação do pai na criação dos filhos traz

Atualmente, em meio a diversos contextos como a diversidade, a baixa taxa de natalidade e a promoção de uma sociedade com participação igualitária entre homens e mulheres, a participação do pai na criação dos filhos é cada vez mais exigida pela sociedade. Criar um filho significa dedicar diversos recursos dos pais à criança, mas também através desse processo, cultivar os laços entre pais e filhos e desfrutar da alegria de vê-la crescer.



Felicidade do pai

Você pode sentir a alegria de criar um filho e a satisfação de apoiar sua família. Isso também contribui para que o pai viva de forma plena, como protagonista da sua própria vida.



Felicidade da mãe

Ajuda a reduzir a carga da criação dos filhos, que na sociedade atual tende a recair mais sobre a mãe.

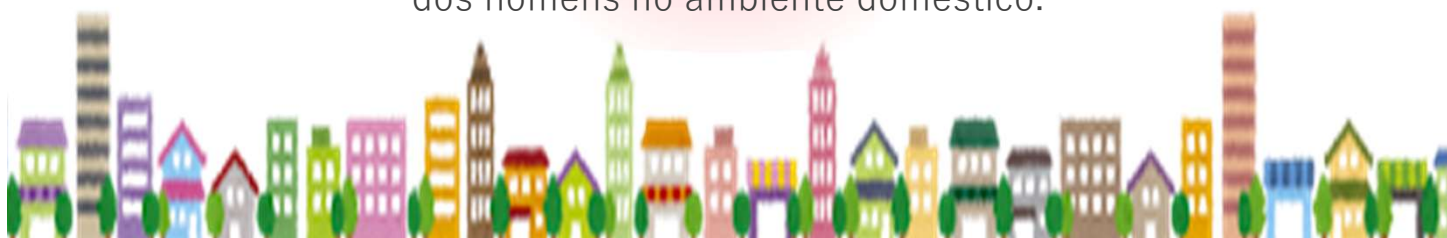


Felicidade da criança

Tem um impacto muito positivo no desenvolvimento da criança e na formação do vínculo afetivo.

Felicidade da sociedade

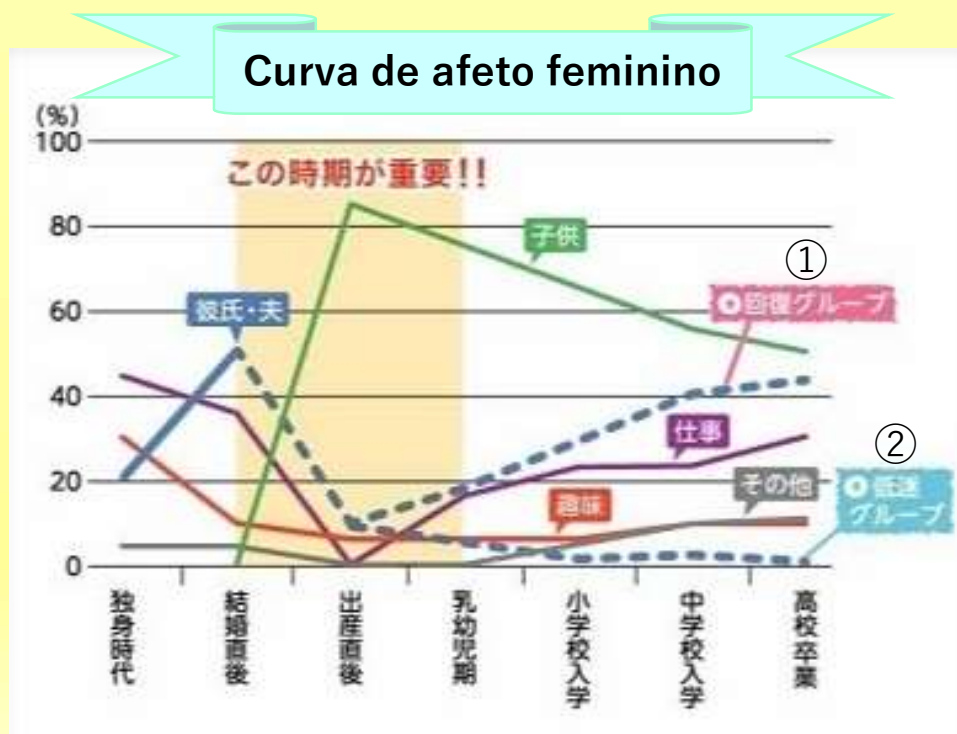
A “participação dos homens na vida familiar” anda junto com a “participação das mulheres na sociedade”. Uma sociedade com igualdade de gênero só é alcançada quando há também o envolvimento dos homens no ambiente doméstico.



Curva de afeto

O amor que a mulher dedica ao **parceiro/marido** atinge o pico **logo após o casamento**, e com o **nascimento** do filho, o amor pela criança passa a ser maior. O sentimento pelo marido, então, divide-se em dois grupos: um em que **se recupera** conforme o **crescimento do filho** (grupo ① no gráfico) e outro em que **permanece em baixa** (grupo ②).

Esse ponto de divisão está relacionado a **quanto o casal compartilhou as tarefas domésticas e o cuidado com o filho desde o período da gravidez**. Estudos em psicologia social indicam que casais que passam por **experiências difíceis** juntos tendem a fortalecer mais o vínculo do que aqueles que compartilham apenas **experiências agradáveis**.



Fonte: Yoshiki Atsumi, diretor do Departamento de Diversidade e Work-Life Balance do Toray Management Institute — “Transição da curva de afeto entre marido e esposa”

Assistir ao parto? Ou não assistir?

O “parto com acompanhante” é um estilo em que uma pessoa próxima e de confiança da mãe está presente no momento do parto, servindo como apoio emocional enquanto ela se esforça, e acompanhando o nascimento do bebê.

Esse tipo de parto pode variar bastante conforme a família e também de acordo com a política da instituição onde o parto será realizado.

Verificar com a instituição onde o parto será realizado se é possível ter acompanhante

Ouvir os sentimentos e a opinião da mãe que vai dar à luz

Conhecer as vantagens e desvantagens do parto com acompanhante e conversar com calma em casal

~ Vantagens ~

- Compartilhar as dificuldades da mãe fortalece o vínculo entre o casal
- Desperta o senso de responsabilidade como pai
- Aumenta o apego ao próprio filho e a consciência sobre a participação na criação entre outros.

~ Desvantagens ~

- Pode ser difícil ver a mãe com dor, gerando sensação de impotência
- Palavras ditas pela mãe em um momento sem margem emocional podem ferir profundamente e afetar a relação do casal posteriormente entre outros.

(Obs.) Por se tratar de uma questão de valores pessoais, a verdade é que só é possível saber como você vai se sentir passando pela experiência.

Pontos importantes se decidir acompanhar o parto

1. Entender o processo do parto desde o início das contrações (página 9)
2. Não esquecer de manter uma atitude de apoio e consideração com a mãe
3. Quando a data prevista estiver próxima, poupar energia e moderar o consumo de álcool
4. Cuidar da saúde para não ficar doente
5. Estar sempre disponível para contato

Sobre a licença-paternidade

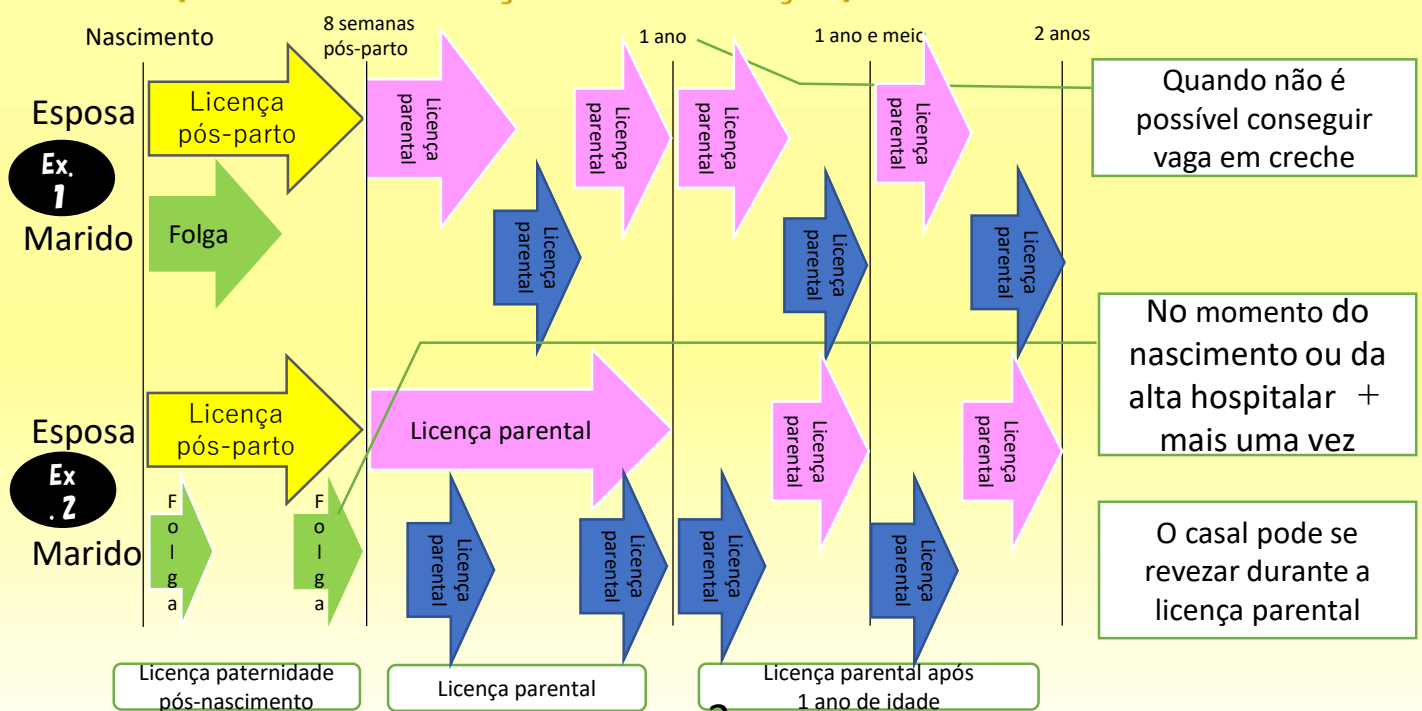
Licença parental é, em princípio, um afastamento do trabalho para cuidar de uma criança com menos de 1 ano de idade, conforme estabelecido pela Lei de Licença para Cuidado de Crianças e Familiares (育児・介護休業法).

Mudança no sistema desde de outubro de 2022!

	新設 産後パパ育休 (育休とは別に取得可能)	改正後 育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子の出生時8週間以内に 4週間まで取得可能	原則子が1歳 (最長2歳)まで
申出期限	原則休業の2週間前まで	原則1か月前まで
分割取得	分割して2回取得可能 (初めにまとめて申し出ることが必要)	分割して2回取得可能 (取得の際にそれぞれ申出)
休業中の就業	労使協定を締結している 場合に限り、労働者が 合意した範囲で休業中に 就業することが可能	原則就業不可
1歳以降の延長	——	育休開始日を柔軟化
1歳以降の再取得	——	特別な事情がある場合 に限り再取得可能

É possível trabalhar em algumas atividades!

Exemplos de obtenção da licença parental



※ Os sistemas específicos podem variar de acordo com o local de trabalho. Caso esteja pensando em utilizá-los, certifique-se de confirmar diretamente com a sua empresa.

Outros sistemas

- Benefício de apoio durante a licença após o parto (início em abril de 2025)
- Licença parental Plus para pai e mãe
- Licença para cuidar de filho doente
- Medidas para possibilitar formas de trabalho mais flexíveis (início em outubro de 2025)
- Limitação de trabalho fora do horário regular
- Sistema de jornada reduzida
- Limitação de horas extras
- Restrição ao trabalho noturno

改正前育児休業制度

原則子が1歳
(最長2歳)まで

原則1か月前まで

原則分割不可

原則就業不可

育休開始日は1歳、
1歳半の時点に限定

再取得不可

Ministério da Saúde,
Trabalho e Bem-Estar
do Japão – “Site
especial sobre licença
parental”



Exemplo da
faixa etária
das crianças
abrangidas

Nos casos em que não for
possível conseguir uma vaga
na creche, entre outros.



O que pode ser feito durante a gravidez

A mãe... pode apresentar enjoo (náuseas) e febre baixa persistente. Devido às alterações hormonais, também pode ficar irritada, sem energia ou mais propensa a se sentir desanimada.

Início da gravidez (até cerca de 15 semanas)

○ Entender a situação atual do casal

Verificar as mudanças no estado físico devido à gravidez e como está o equilíbrio entre trabalho e tarefas domésticas de ambos. Se a mãe estiver passando por dificuldades, procure demonstrar apoio e assumir tarefas de casa, por exemplo.

○ Rever o equilíbrio entre a vida pessoal e o trabalho

Conversem sobre como equilibrar vida e trabalho e, se necessário, consultem o local de trabalho.

○ Conhecer as diferenças de pensamento

Cada um foi criado em ambientes diferentes e pode ter visões distintas. Procurem conversar sobre suas ideias em relação à criação dos filhos e à família.

A mãe... começa a sentir os movimentos do bebê. O estado de saúde tende a ficar mais estável e o apetite aumenta. É importante manter uma alimentação equilibrada e ter cuidado com cáries e doenças periodontais.

Meio da gravidez (até cerca de 28 semanas)

○ Estar presente e demonstrar consideração

Procure demonstrar apoio de formas que façam a parceira se sentir bem: agradecer, voltar mais cedo do trabalho, carregar coisas pesadas, evitar beber álcool junto com ela, entre outros gestos de cuidado.

○ Buscar informações

Visite creches e centros de apoio à criação de filhos, e pesquise sobre itens necessários para o bebê.

○ Participar de cursos/aulas

Na cidade de Takahama, há aulas para futuros pais chamadas “Aula Papa Mama” ou “Mama Petit Salon”, nas quais a família pode participar. Algumas maternidades também oferecem esse tipo de atividade, então vale a pena verificar.

A gestante... o crescimento da barriga pressiona os órgãos internos, podendo causar dor nas costas, sensibilidade aumentada e insônia. O bebê ultrapassa os 2 kg, e tarefas como trocar de roupa ou subir e descer escadas podem se tornar difíceis, sendo útil contar com ajuda.

Final da gravidez

○ Consultas, preparativos e procedimentos para o parto

Verifiquem com antecedência o que fazer quando surgirem os sinais do parto, preparem a mala para a internação e confirmem os procedimentos necessários.

○ Valorizar o tempo a dois

Após o nascimento, começará uma nova rotina em família. Aproveitem este momento único que vocês têm agora.

○ Estar sempre por perto da mãe

Nessa fase, até tarefas simples como calçar meias podem ser difíceis para a mãe. Ouça suas necessidades e ofereça apoio — por exemplo, ajustando o trabalho sempre que possível ou evitando o consumo de álcool.

Comentário da enfermeira de saúde pública

Com o aumento de peso, a vida cotidiana com a barriga maior traz mais carga do que se imagina. O cansaço e o estresse também podem ser fatores que contribuem para aborto espontâneo ou parto prematuro. Tarefas domésticas que pressionam fortemente o abdômen ou que aumentam o risco de perder o equilíbrio e cair devem ser assumidas ativamente pelos familiares.

Tipos de tarefas domésticas que exigem cuidado durante a gravidez:

carregar objetos pesados, pegar coisas em locais altos, agachar-se e atividades em locais escorregadios.



Sobre a gestante

Enjoo da gravidez · · · No início da gravidez, podem surgir sintomas semelhantes a um mal-estar estomacal, como náuseas, vômitos, sensibilidade a cheiros e falta de apetite. Os sintomas variam entre pessoas que passam mal quando ficam com o estômago vazio (enjoo por fome), enquanto outras podem vomitar até ao beber água. Esses sintomas tendem a melhorar por volta de 15 a 20 semanas de gestação, quando a placenta já está formada.

Apoio do pai

Ajudar a mãe a relaxar e mudar um pouco o ambiente para se sentir melhor.

Incentivar que ela coma o que conseguir tolerar

Garantir que ela descanse bem e se hidrate bastante

Reforçar que ela não precisa se esforçar além do limite

Comentário da enfermeira de saúde pública

Quando não é possível ingerir líquidos, podem ocorrer sintomas como desidratação e suor frio. Esse quadro é diferente do enjoo comum da gravidez e é chamado de “hiperêmese gravídica”. Por ser considerado uma condição médica, é importante consultar um médico.

Álcool . . . O consumo de álcool durante a gravidez pode causar no bebê uma condição chamada “síndrome alcoólica fetal.” Claro que isso não significa que o consumo leve a problemas, mas a melhor forma de prevenção é evitar completamente o álcool durante a gestação.

Comentário da enfermeira de saúde pública

Síndrome alcoólica fetal é uma condição causada pela exposição ao álcool durante a gravidez, podendo resultar em baixo peso ao nascer, atraso no desenvolvimento, alterações comportamentais e dificuldades de aprendizagem. Em alguns casos, também pode haver características faciais específicas e diversas malformações. Pode ocorrer em qualquer fase da gestação, mesmo com o consumo de pequenas quantidades de álcool. Por isso, durante a gravidez, é importante evitar completamente o consumo de bebidas alcoólicas.

Cigarro . . . As substâncias nocivas presentes na fumaça do cigarro (tanto a fumaça inalada quanto a secundária) reduzem a quantidade de oxigênio e nutrientes que chegam ao bebê. Fumar durante a gravidez aumenta o risco de aborto espontâneo e parto prematuro, além de afetar o desenvolvimento do bebê, elevando a probabilidade de baixo peso ao nascer. Também há indicações de relação com anomalias congênitas.

Comentário da enfermeira de saúde pública

O exaustor não consegue eliminar completamente a fumaça. Mesmo fumando na varanda com as janelas fechadas, substâncias nocivas permanecem no hálito e nas roupas. Os cigarros aquecidos também contêm substâncias prejudiciais, portanto, é necessário ter cuidado com os efeitos do fumo passivo mesmo nesse caso. Além disso, se o cigarro for ingerido acidentalmente, pode causar intoxicação. Por isso, deve ser guardado em local fora do alcance das crianças.

O site de apoio com informações da Caderneta de Saúde Materno-Infantil disponibiliza conteúdos sobre saúde e criação dos filhos, desde a gestação até a primeira infância.



O andamento do parto (em casos gerais)

Sinais de que o bebê está p

Tampão mucoso (sinal de sangue)

Secreção vaginal com sangue. Costuma aparecer de 1 a 2 dias antes do início das contrações.

Rompimento da bolsa amniótica

Normalmente ocorre quando o colo do útero está suficientemente dilatado para a passagem do bebê. Entretanto, pode acontecer antes disso. Caso ocorra, o líquido amniótico entra em contato imediatamente com a mãe durante o parto.

Fase 1 【Período de dilatação】

Para mães de primeira viagem dura cerca de 10 a 12 horas

Para quem já teve parto anteriormente dura cerca de 4 a 5 horas

Estado do bebê



○ O bebê vai descendo pelo canal de parto enquanto gira dentro dele



Estado da mãe

○ O intervalo entre as contrações chega a cerca de 10 minutos

○ São realizados exames como pressão arterial e ultrassom

○ As contrações ficam cada vez mais fortes e com intervalos mais curtos

○ O colo do útero se dilata até 10 cm (dilatação completa)

○ Procurar relaxar ao máximo com técnicas de respiração

○ Entrar em contato com a maternidade e realizar a internação

Estado da família

○ Ajudar a mãe a relaxar, por exemplo, massageando a região lombar ou fazendo pressão para aliviar a dor

○ Por outro lado, algumas mães não querem ser tocadas, então é importante confirmar as preferências dela

Estes a nascer

Contrações (trabalho de parto)

O abdômen fica contraído e a dor pode se estender até a região lombar, ocorrendo de forma regular em intervalos constantes. Quando as contrações passarem a ocorrer a cada 10 minutos, entre em contato com a maternidade ou o local do parto.

Fase 2 【Período expulsivo】

Para mães de primeira viagem dura cerca de 2 a 3 horas
Para quem já teve parto anteriormente dura cerca de 1 a 1,5 horas



○ A cabeça do bebê aparece e desaparece conforme o esforço de empurrar, até que finalmente deixa de voltar para dentro

Nascimento



○ Encontro com o bebê

○ Ir para a sala de parto

○ Seguir as orientações, fazendo força quando indicado e descansando quando necessário

○ Contrações leves ocorrem e a placenta é expelida

○ No caso de parto com acompanhante, dê todo o apoio possível à mãe! Ex.: ficar ao lado incentivando, orientar para ajudar na respiração, ajudar com a hidratação, entre outros

○ Reconheça o esforço da mãe e expresse palavras de agradecimento e carinho

Após o parto

O corpo da mulher no pós-parto, embora varie de pessoa para pessoa, sofre um impacto comparável ao de um acidente de trânsito com duas semanas de recuperação. Nesse estado, começa o cuidado com o recém-nascido 24 horas por dia e, para proteger uma vida ainda frágil, há uma grande carga tanto física quanto emocional.

Baby Blues • • • Após o parto, enquanto o corpo retorna ao estado anterior à gestação, ocorre uma alteração no equilíbrio hormonal. Isso pode causar irritabilidade, facilidade para chorar, mudanças de humor, ansiedade e tensão, diminuição da concentração, sensação de cansaço, perda de apetite e dores de cabeça, entre outros sintomas. Geralmente, o pico acontece por volta do 5º dia após o parto, e tende a melhorar por volta do 10º dia.

Depressão pós-parto • • • Quando sintomas semelhantes aos do baby blues persistem por várias semanas a meses após o parto e apresentam tendência de piora, há suspeita de depressão pós-parto. Em casos leves, pode haver melhora com o apoio das pessoas ao redor, mas é importante não se esforçar além do limite nem tentar suportar tudo sozinha. Procure orientação médica ou de um profissional de saúde (como enfermeiro de saúde pública) o quanto antes.

Depressão pós-parto no pai • • • Estima-se que **1 em cada 10 pais também desenvolva depressão pós-parto**. Fatores como grandes mudanças no ambiente e a falta de sono são considerados causas. Esse tipo de depressão costuma ocorrer com **mais frequência entre 3 a 6 meses após o nascimento**, quando o apoio da família diminui e as responsabilidades do pai aumentam.

Comentário da enfermeira de saúde pública

O baby blues e a depressão pós-parto não acontecem por fraqueza emocional — são condições que podem ocorrer com qualquer pessoa. A família, em vez de dizer “se esforce” ou “seja forte”, deve procurar oferecer apoio prático e emocional, ajudando nas tarefas domésticas e no cuidado com o bebê, para que a pessoa possa descansar física e mentalmente. Além disso, é importante não enfrentar isso sozinho: procure orientação com um profissional de saúde, como uma enfermeira de saúde pública (seu “My Hokenshi”) (página 37) ou um médico. Caso seja difícil consultar um psiquiatra ou clínico especializado, também é possível utilizar serviços de cuidado pós-parto ou conversar com o médico da clínica/ hospital onde ocorreu o parto.

Crise pós-parto . . . Refere-se ao esfriamento rápido do relacionamento entre o casal dentro de até 2 anos após o nascimento do bebê. De fato, cerca de um terço dos divórcios ocorrem quando o filho tem entre 0 e 2 anos. Como forma de prevenção, é importante criar um ambiente em que o pai possa participar mais facilmente dos cuidados com o bebê, manter uma boa relação conjugal e compreender que a mãe está em uma condição física e emocional diferente do normal, cuidando do seu bem-estar e da sua recuperação.



Oxitocina . . . É o hormônio que estimula a produção de leite materno. Quando é liberado, promove uma sensação de bem-estar, por isso também é conhecido como o “hormônio da felicidade”.

Por outro lado, ao tentar proteger algo importante, pode fazer com que a pessoa sinta uma forte aversão a quem é percebido como “ameaça”. Assim, quando a mãe sente que o pai não está colaborando com os cuidados do bebê, pode acabar percebendo-o como um “inimigo” e reagir de forma mais agressiva — dizem que esse tipo de dinâmica pode acontecer.

Também se diz que, quando os homens sentem o cheiro da cabeça de um recém-nascido, ocorre a liberação de oxitocina.

Isso pode despertar o sentimento de “querer cuidar da família e do próprio filho”, o que talvez leve a uma maior motivação para participar da criação dos filhos.!?

Período “Garu Garu” (instinto protetor pós-parto) . . . Entre as mulheres que deram à luz, há aquelas que passam a se sentir incomodadas quando alguém toca no bebê ou que não conseguem controlar a irritação em relação à família. Diz-se que isso está relacionado ao comportamento de diversos animais que protegem seus filhotes de ameaças externas, sendo uma reação natural.

Na seção “Informações para Papais” do Aichi Hagumin Net, estão publicados os sentimentos e opiniões sinceras das mães e dos papais, bem como informações úteis



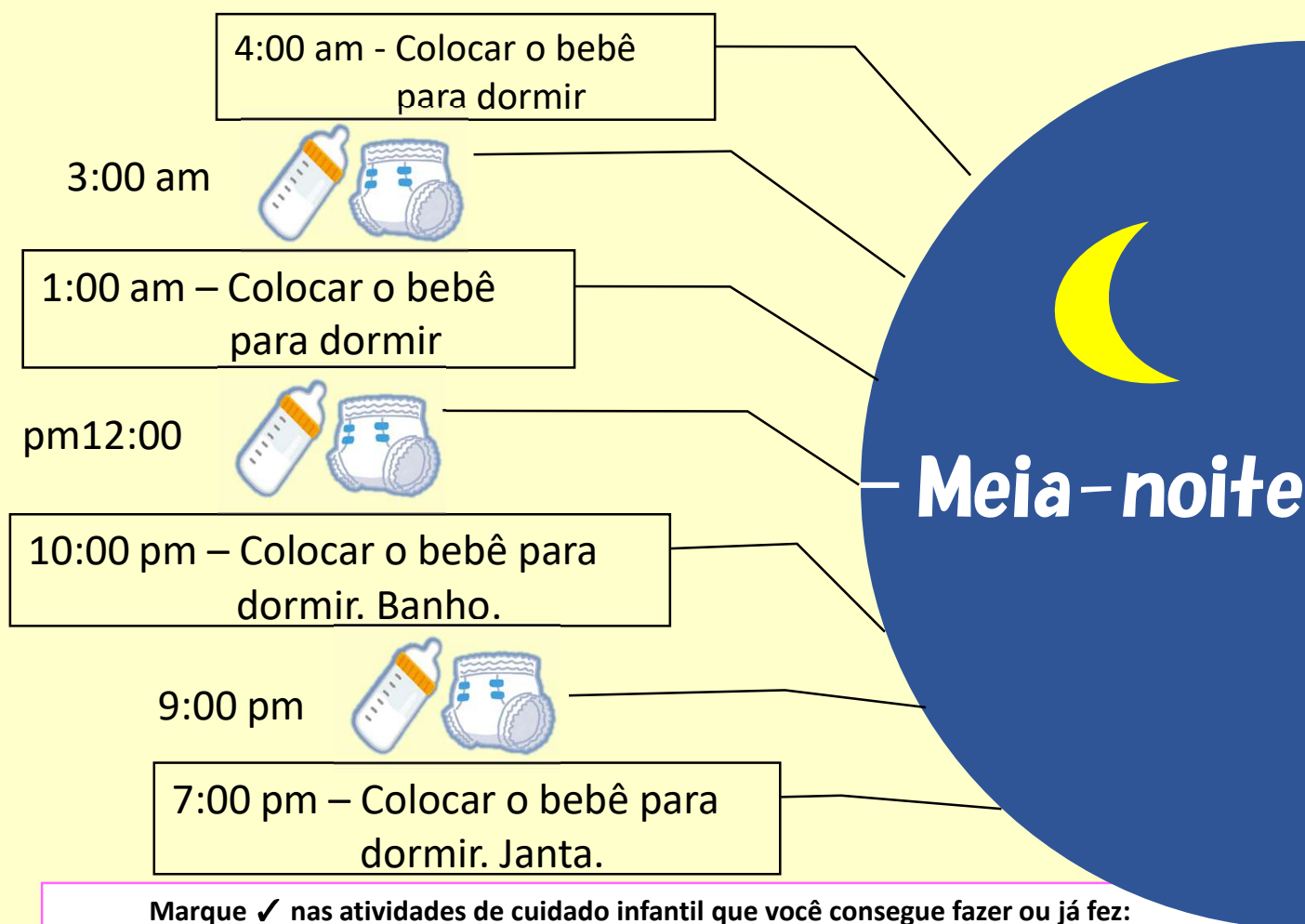
24 horas acompanhando o bebê

O bebê nasceu! Vamos acompanhar um dia na vida de um recém-nascido.

Entre as amamentações e as trocas de fraldas, os pais também precisam cuidar das tarefas domésticas e de outros cuidados com o bebê, fazendo com que o dia passe rapidamente, quase sem tempo para descansar.

É claro que a rotina varia de um dia para o outro, e as coisas raramente acontecem exatamente como planejado. Isso acaba se tornando algo comum no dia a dia.

No entanto, à medida que o bebê cresce, os intervalos entre as amamentações e as trocas de fraldas vão ficando mais longos. Além disso, o pai e a mãe vão se acostumando à nova rotina e, aos poucos, encontram uma divisão de responsabilidades que funciona melhor para a família.



Marque ✓ nas atividades de cuidado infantil que você consegue fazer ou já fez:

- | | | |
|--|---|---|
| ☐ Preparar a mamadeira | ☐ Fazer o bebê arrotar | ☐ Preparar a papinha |
| ☐ Dar mamadeira | ☐ Dar banho no bebê | ☐ Dar a papinha |
| ☐ Guardar a mamadeira | ☐ Cortar as unhas | ☐ Preparar itens para sair |
| ☐ Trocar fralda (cocô) | ☐ Limpar os ouvidos | ☐ Buscar e levar os irmãos |
| ☐ Trocar fralda (xixi) | ☐ Acalmar o bebê | ☐ |
| ☐ Trocar de roupa | ☐ Colocar o bebê para dormir | ☐ |
| ☐ Saber onde ficam guardados o Cartão de Beneficiário do Subsídio de Despesas Médicas Infantil e a Caderneta de Saúde Materno-Infantil (Boshi Techo). | | |

Marque ✓ nas tarefas domésticas que você consegue fazer ou já fez:

- | | | |
|--|--|---|
| ☐ Preparar o café da manhã | ☐ Limpar o vaso sanitário | ☐ Fazer compras |
| ☐ Preparar o almoço | ☐ Limpar o banheiro | ☐ Arrumar o quarto |
| ☐ Preparar a janta | ☐ Limpar a pia | ☐ Limpar o fogão |
| ☐ Trocar as roupas da estação | ☐ Lavar a louça | ☐ Limpar o chão |
| ☐ Organizar a coleta de lixo | ☐ Estender a roupa | ☐ Levar o lixo para fora |
| ☐ Dobrar a roupa lavada | ☐ Limpar o exaustor | ☐ |
| ☐ | ☐ | ☐ |

6:00 am



= amamentar



=Trocar a fralda

7:00 am – Colocar o bebê para dormir. Café da manhã

9:00 am



10:00 am – Colocar o bebê para dormir. Lavar a roupa

12:00 am



1:00 pm – Colocar o bebê para dormir. Almoço.

2:00 pm - Banho

3:00 pm



4:00 pm
Colocar o bebê para dormir.
Fazer limpeza.
Fazer compras

6:00 pm



Meio-dia

Comentário da enfermeira de saúde pública

O papai e a mamãe provavelmente têm estilos de vida diferentes, assim como coisas em que são mais ou menos habilidosos. Conversem bastante sobre as ideias e opiniões de cada um e procurem, juntos, a melhor forma de organizar a vida familiar para que o lar funcione de maneira harmoniosa.

Registros das consultas de saúde do bebê



Dia do nascimento (Ano Mês Dia Hora Minuto)				
Período de gravidez	semanas		dias	
Peso			g	
Altura			cm	
Circunferência da cabeça			cm	
Circunferência do tórax			cm	



Exame de saúde do bebê de 1 mês de idade (Ano Mês Dia)		
Peso		g
Altura		cm
Circunferência da cabeça		cm

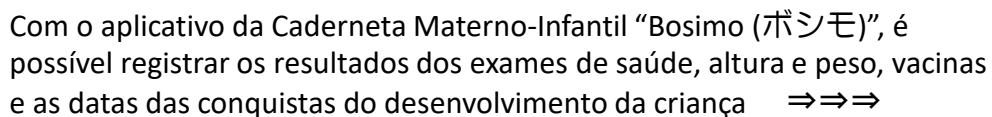
Exame de saúde do bebê de 5 anos de idade (Ano Mês Dia)	
Peso	g
Altura	cm
Condição dos dentes	



Exame de saúde do bebê de 3 anos de idade (Ano Mês Dia)	
Peso	g
Altura	cm
Condição dos dentes	



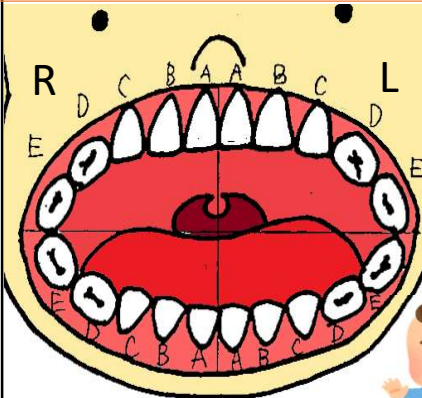
As crianças que apresentam, desde cedo, fatores de risco para doenças relacionadas ao estilo de vida têm maior probabilidade de desenvolver essas doenças no futuro, quando crescerem. Por isso, desde a infância, quando os responsáveis conseguem acompanhar mais de perto o dia a dia da criança, é importante estabelecer hábitos saudáveis de alimentação, sono e atividade física.

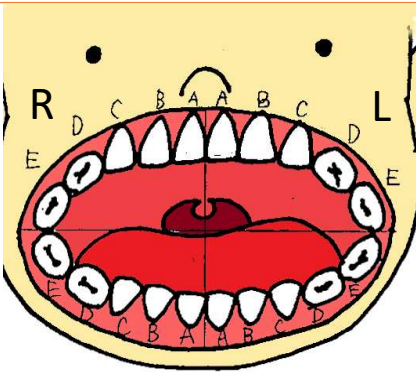


Peso	g
Altura	cm
Circunferência da cabeça	cm



Peso	g
Altura	cm
Circunferência da cabeça	cm

Peso	g
Altura	cm
Condição do dente	

Peso	g
Altura	cm
Circunferência da cabeça	cm
Condição do dente (Pinte de preto as áreas onde os dentes ainda não nasceram. Marque as cáries com X.)	

Há uma tendência de aumento da proporção de crianças com cáries até os 3 anos de idade. Como os dentes de leite são mais suscetíveis às cáries, é necessário realizar a escovação correta, orientar os pais pelos responsáveis, controlar a alimentação e os lanches, além de fazer consultas odontológicas regulares e periódicas.



Consulte também o site de apoio informativo da Caderneta de Saúde Materno-Infantil 

✂Esta página contém o mesmo conteúdo da Caderneta de Saúde Materno-Infantil (página à esquerda da abertura de cada exame de saúde). Caso haja algo que preocupe você, consulte um médico, enfermeiro de saúde pública ou parteira.

Registro por volta de 1 mês de idade

(Registrado em: . .)

- ☐ Quando é colocado sem roupas, movimenta bem os braços e as pernas? Sim Não
- ☐ Mama bem no peito ou toma leite adequadamente? Sim Não
- ☐ Quando ouve um som alto, às vezes se assusta, estica os braços e as pernas ou começa a chorar? Sim Não
- ☐ O umbigo já está seco? Sim Não
- ☐ Quando vai dormir, é colocado para dormir de barriga para cima? Sim Não
- ☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)? Sim Não
- ☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu sono? Não Sim
- ☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos? Sim Não
- ☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos? Não Sim Não sei dizer
- ☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, impressões ou qualquer outra observação.



Registro por volta de 2 meses de idade

(Registrado em: . .)

- ☐ Mama bem no peito ou toma leite adequadamente? Sim Não
- ☐ Acompanha objetos com os olhos, movendo o olhar para segui-los? Sim Não
- ☐ Quando vai dormir, é colocado para dormir de barriga para cima? Sim Não
- ☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)? Sim Não
- ☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu sono? Não Sim
- ☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos? Sim Não
- ☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos? Não Sim Não sei dizer
- ☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, impressões ou qualquer outra observação.



Que tal participar do Papa Salon?



Há uma aula para pais e filhos voltada para papais de bebês!

Horário : 13 : 05 ~ 13 : 25

Público-alvo : Papais e seus filhos de 2 meses até menos de 1 ano de idade
(Por ser tratar de uma atividade voltada aos pais, pedimos que as mães não participem.)

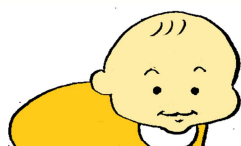
Reserva : Não é necessária

Local : Toshopia (3º andar do Iki Iki Hiroba)

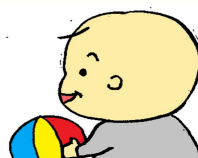
Conteúdo : Conversa sobre o crescimento e o desenvolvimento da criança, brincadeiras e interação entre pai e filho, entre outros.

O que levar : Toalha de banho e os itens necessários para sair com a criança.

2026年 4月 17日 (金)	10月 16日 (金)
5月 15日 (金)	11月 20日 (金)
6月 19日 (金)	12月 18日 (金)
7月 17日 (金)	2027年 1月 22日 (金)
8月 21日 (金)	2月 19日 (金)
9月 18日 (金)	3月 19日 (金)



18



Registro por volta de 3 a 4 meses de idade

(Registrado em: . . .)

☐ Quando o pescoço passou a ficar firme (sustentar a cabeça)?

(Por volta de ____ mês ____ dia)

("Sustentar a cabeça" significa que o pescoço não fica balançando mesmo sem apoio.)

☐ Quando brincam com a criança, ela sorri com frequência? Sim Não

☐ Você se preocupa achando que o olhar ou os movimentos dos olhos dela podem estar diferentes do normal? Não Sim

☐ Se você falar com ela de uma direção que ela não consegue ver, ela tenta olhar para o lado de onde veio a voz? Sim Não

☐ Ela tem tomado ar fresco (passeios ao ar livre)? Sim Não

(Procure levá-la para passear em dias de bom tempo.)

☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)? Sim Não

☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja lhe causando preocupação? Sim Não

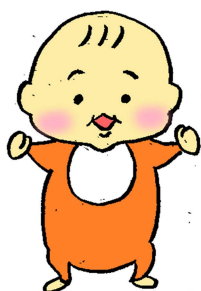
☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono? Não Sim

☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos? Sim Não

☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos? Não Sim

Não sei dizer

☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, impressões ou qualquer outra observação.



Registro por volta de 6 a 7 meses de idade

(Registrado em: . . .)

☐ Quando o bebê rolou (virou de barriga para cima para baixo) pela primeira vez?

(Por volta de ____ mês ____ dia)

☐ Quando conseguiu sentar sozinho pela primeira vez?

(Por volta de ____ mês ____ dia)

("Sentar sozinho" significa conseguir permanecer sentado sem apoio.)

☐ Estende a mão e pega objetos que estão próximos ao seu corpo?

Sim Não

☐ Quando está com a família, emite sons como se estivesse tentando conversar?

Sim Não

☐ Olha na direção da voz dos responsáveis ou do som dos brinquedos?

Sim Não

☐ Já começou a alimentação complementar (papinhas)?

Sim Não

(Cerca de um mês após iniciar a alimentação complementar, passe a oferecer duas refeições por dia e aumente gradualmente a variedade dos alimentos. Por volta dos 7 a 8 meses, os alimentos devem ter uma consistência que possa ser amassada com a língua.)

☐ As pupilas dos olhos às vezes parecem brancas ou apresentam um brilho verde-amarelado?

✱ Se os olhos parecerem brancos ou apresentarem um brilho verde-amarelado, pode haver suspeita de uma doença ocular. Procure imediatamente um oftalmologista.

Não Sim

☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)?

Sim Não

☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja causando preocupação?

Sim Não

☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono?

Não Sim

☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos?

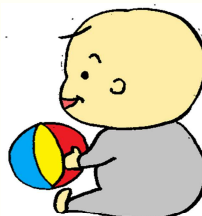
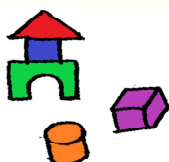
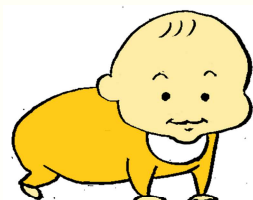
Não Sim

☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos?

Não Sim

Não sei dizer

☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, preocupações com a alimentação complementar, impressões ou qualquer outra observação.



Registro por volta de 9 a 10 meses de idade

(Registrado em: . . .)

☐ Quando começou a engatinhar? (Por volta de ____ mês ____ dia)

☐ Quando começou a ficar em pé segurando em móveis ou outros apoios? (Por volta de ____ mês ____ dia)

☐ Consegue pegar objetos pequenos usando os dedos (movimento de pinça)?
Sim Não

(Tenha cuidado para evitar a ingestão acidental de objetos estranhos, como cigarros, grãos de feijão etc.)

☐ O processo de alimentação complementar está avançando bem? Sim Não

(Passe a oferecer três refeições por dia. A partir de cerca de 9 meses, os alimentos devem ter uma consistência que possa ser amassada com a gengiva.)

☐ Quando é chamado em voz baixa (sussurrando), ele vira na direção da voz? Sim Não

☐ Procura os pais ou responsáveis quando eles saem de perto? Sim Não

☐ Há algo que lhe preocupa em relação ao crescimento dos dentes, formato, cor ou às gengivas? Não Sim

☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)? Sim Não

☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja causando preocupação? Não Sim

☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono? Não Sim

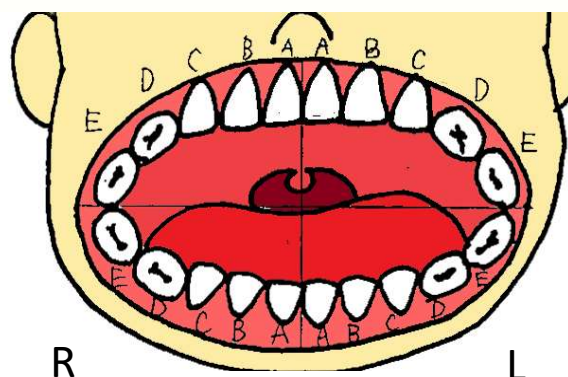
☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos? Sim Não

☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos? Não Sim
Não sei dizer

☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, preocupações com a alimentação complementar, impressões ou qualquer outra observação.

Início do nascimento dos dentes: ____ meses
Caso perceba alguma alteração nos dentes, como cáries ou outras anormalidades, marque um × no desenho ao lado correspondente ao dente afetado.

Quando os dentes começarem a nascer, experimente limpá-los utilizando uma gaze umedecida ou uma escova de dentes apropriada para bebês.



Registro por volta de 1 ano de idade

(Registrado em: . . .)

Vamos escrever uma mensagem para o aniversário de 1 ano da criança.

☐ Quando começou a andar segurando em móveis ou outros apoios?

(Por volta de ____ mês ____ dia)

☐ Faz gestos como dar tchau ("bye-bye") ou cumprimentar ("olá")?

Sim Não

☐ Move o corpo alegremente ao ouvir música?

Sim Não

☐ Compreende palavras simples ditas por um adulto, como "venha aqui" ou "me dê"?

Sim Não

☐ Se você apontar para um brinquedo que está em outra parte do cômodo, ela olha na direção indicada?

Sim Não

☐ De quais brincadeiras ela gosta?

(Exemplo de brincadeiras : _____)

☐ Já adquiriu o hábito de fazer três refeições por dia em horários regulares?

Sim Não

(Para evitar a perda de apetite e prevenir cáries, procure limitar alimentos e bebidas que contenham açúcar.)

☐ Já começou a praticar a escovação dos dentes?

Sim Não

☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)?

Sim Não

☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja causando preocupação?

Não Sim

☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono?

Não Sim

☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos?

Sim Não

☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos?

Não Sim

Não sei dizer

☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, preocupações com a alimentação complementar, impressões ou qualquer outra observação.



Registro por volta de 1 ano e 6 meses de idade

(Registrado em: . . .)

☐ Quando começou a andar sozinho(a)? (Por volta de ____ mês ____ dia)

☐ Fala algumas palavras com significado, como

“mamãe”, “au-au”, etc.?

Sim Não

☐ Consegue segurar um copo e beber água sozinho(a)?

Sim Não

☐ Ainda usa mamadeira?

Não Sim

✕ O uso prolongado da mamadeira pode aumentar o risco de cáries. Por isso, procure interromper seu uso no momento adequado.

☐ Os horários e a frequência das refeições e dos lanches são mais ou menos regulares?

Sim Não

☐ Você faz a escovação complementar dos dentes da criança (escovação final realizada pelos responsáveis)?

Sim Não

☐ A criança demonstra sensibilidade excessiva à luz ou você se preocupa com possíveis alterações nos movimentos dos olhos? ✕ Se, ao sair ao ar livre, a criança demonstrar incômodo excessivo com a luz, apertar os olhos ou inclinar a cabeça com frequência, pode haver algum problema ocular. Nesse caso, consulte um oftalmologista.

Não Sim

☐ Quando é chamada pelo nome por trás, ela se vira para olhar?

Sim Não

☐ De quais brincadeiras ela gosta?

(Exemplo de brincadeiras :)

☐ A criança recebe aplicação de flúor nos dentes ou utiliza creme dental com flúor?

Sim Não

☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)?

Sim Não

☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja causando preocupação?

Não Sim

☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono?

Não Sim

☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos?

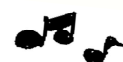
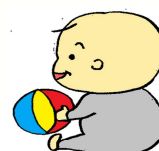
Sim Não

☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos?

Não Sim

Não sei dizer

☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve e suas impressões ou observações.

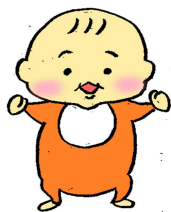


Registro por volta de 2 anos de idade

(Registrado em: . . .)

Vamos escrever uma mensagem para o aniversário de 2 anos da criança.

- | | | |
|---|---------------|-----|
| ☐ Consegue correr? | Sim | Não |
| ☐ Consegue comer sozinho(a) usando uma colher | Sim | Não |
| ☐ Brinca empilhando blocos para fazer uma torre ou alinhando-os para fingir que são um trem, por exemplo? | Sim | Não |
| ☐ Imita gestos vistos na televisão ou feitos pelos adultos? | Sim | Não |
| ☐ Fala frases de duas palavras, como “o cachorro chegou” ou “quero comida”? | Sim | Não |
| ☐ Come carne e vegetais fibrosos? | Sim | Não |
| ☐ Você faz a escovação complementar dos dentes da criança? | Sim | Não |
| ☐ De quais brincadeiras ela gosta?
(Exemplo de brincadeiras : . . .) | | |
| ☐ Você evita que a criança passe longos períodos assistindo televisão ou usando smartphone e outros dispositivos? | Sim | Não |
| ✕ Recomenda-se que crianças de 2 a 5 anos tenham no máximo 1 hora de tela por dia. | | |
| ☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)? | Sim | Não |
| ☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja causando preocupação? | Não | Sim |
| ☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono? | Não | Sim |
| ☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos? | Sim | Não |
| ☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos? | Não | Sim |
| | Não sei dizer | |
| ☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, impressões ou qualquer outra observação. | | |



Registro por volta de 3 anos de idade

(Registrado em: . .)

Vamos escrever uma mensagem para o aniversário de 3 anos da criança.

☐ Consegue subir escadas sozinho(a), sem usar as mãos para se apoiar?	Sim	Não
☐ Consegue desenhar um círculo com giz de cera ou lápis de cor?	Sim	Não
☐ Demonstra vontade de vestir e tirar as próprias roupas sozinho(a)?	Sim	Não
☐ Consegue dizer o próprio nome?	Sim	Não
☐ Escova os dentes e lava as mãos?	Sim	Não
☐ Você faz a escovação complementar dos dentes da criança?	Sim	Não
☐ Tem o hábito de mastigar bem os alimentos?	Sim	Não
☐ Apresenta estrabismo (olhos desalinhados)?	Não	Sim
☐ Quando olha para algo, costuma semicerrar os olhos ou aproximar-se excessivamente para enxergar?	Não	Sim
☐ Você se preocupa que a audição da criança possa não estar boa?	Não	Sim
☐ Há algo que lhe preocupa em relação ao alinhamento ou à mordida dos dentes?	Não	Sim
☐ A criança recebe aplicação de flúor nos dentes ou utiliza creme dental com flúor?	Sim	Não
☐ Consegue brincar de faz de conta (brincadeiras de imaginação)?	Sim	Não
☐ Você acha que a criança é muito agitada ou tem dificuldade para ficar tranquila?	Não	Sim
☐ Você evita que a criança passe longos períodos assistindo televisão ou usando smartphone e outros dispositivos eletrônicos?	Sim	Não
☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)?	Sim	Não
☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja causando preocupação?	Não	Sim
☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono?	Não	Sim
☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos?	Sim	Não
☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos?	Não	Sim
	Não sei dizer	
☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, impressões ou qualquer outra observação.		

Registro por volta de 4 anos de idade

(Registrado em: . . .)

Vamos escrever uma mensagem para o aniversário de 4 anos da criança.

☐ Costuma pular de alturas equivalentes ao 2º ou 3º degrau de uma escada?	Sim	Não
☐ Conta para a mamãe ou para o papai coisas que vivenciou ou aconteceu com ela?	Sim	Não
☐ Consegue desenhar uma cruz (+) observando um modelo?	Sim	Não
☐ Consegue usar a tesoura com habilidade?	Sim	Não
☐ Consegue vestir e tirar as próprias roupas?	Sim	Não
☐ Brinca de faz de conta com outras crianças?	Sim	Não
☐ Escova os dentes, enxágua a boca (faz bochechos) e lava as mãos?	Sim	Não
☐ Você faz a escovação complementar dos dentes da criança?	Sim	Não
☐ Tem preferência ou rejeição por determinados alimentos? (Exemplos de alimentos que não gosta: _____)		
☐ Consegue urinar sozinho(a)?	Sim	Não
☐ Você evita que a criança passe longos períodos assistindo televisão ou usando smartphone e outros dispositivos eletrônicos?	Sim	Não
☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)?	Sim	Não
☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja causando preocupação?	Não	Sim
☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono?	Não	Sim
☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos?	Sim	Não
☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos?	Não	Sim
	Não sei dizer	
☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, impressões ou qualquer outra observação.		

Registro por volta de 5 anos de idade

(Registrado em: . . .)

Vamos escrever uma mensagem para o aniversário de 5 anos da criança.

- | | | |
|---|---------------|-----|
| ☐ Consegue ficar em pé sobre uma perna só por mais de 5 segundos? | Sim | Não |
| ☐ Consegue ficar em pé sobre uma perna só por mais de 5 segundos? | Sim | Não |
| ☐ Reconhece as cores (vermelho, amarelo, verde e azul)? | Sim | Não |
| ☐ Consegue falar com pronúncia clara? | Sim | Não |
| ☐ Consegue fazer cocô sozinho(a)? | Sim | Não |
| ☐ Está adaptado(a) à vida em grupo no jardim de infância, creche ou instituição semelhante e passa o tempo de forma feliz? | Sim | Não |
| ☐ Faz as refeições junto com a família? | Sim | Não |
| ☐ Você faz a escovação complementar dos dentes da criança? | Não | Sim |
| ☐ Costuma chupar o dedo com frequência? | Não | Sim |
| ☐ Quando alguém lê uma história para a criança, ela consegue compreender o conteúdo? | Sim | Não |
| ☐ Você evita que a criança passe longos períodos assistindo televisão ou usando smartphone e outros dispositivos eletrônicos? | Sim | Não |
| ☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)? | Sim | Não |
| ☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja causando preocupação? | Não | Sim |
| ☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono? | Não | Sim |
| ☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos? | Sim | Não |
| ☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos? | Não | Sim |
| | Não sei dizer | |
| ☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, impressões ou qualquer outra observação. | | |

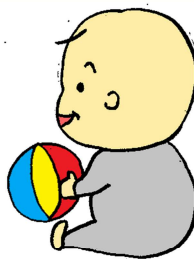
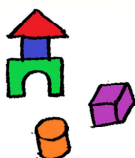
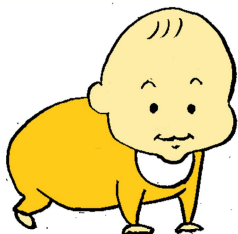


Registro por volta de 6 anos de idade

(Registrado em: . . .)

Vamos escrever uma mensagem para o aniversário de 6 anos da criança.

- | | | |
|---|-----|---------------|
| ☐ Consegue copiar e desenhar um quadrado observando um modelo? | Sim | Não |
| ☐ Consegue compreender, de forma geral, o que é direita/esquerda e frente/trás em relação ao próprio corpo? | Sim | Não |
| ☐ Consegue ler e escrever o próprio nome em hiragana? | Sim | Não |
| ☐ Consegue controlar a vontade de ter brinquedos, doces ou outras coisas e esperar quando necessário? | Sim | Não |
| ☐ Consegue brincar respeitando combinados e regras? | Sim | Não |
| ☐ O primeiro molar permanente (dente permanente que nasce atrás dos dentes de leite) já apareceu? | Sim | Não |
| ☐ Você faz a escovação complementar dos dentes da criança? | Sim | Não |
| ☐ Toma café da manhã todos os dias? | Sim | Não |
| ☐ Você evita que a criança passe longos períodos assistindo televisão ou usando smartphone e outros dispositivos eletrônicos? | Sim | Não |
| ☐ Quando anda de carro, utiliza a cadeirinha infantil (cadeira de segurança para crianças)? | Sim | Não |
| ☐ Há algo relacionado ao sono da criança que esteja causando preocupação? | Não | Sim |
| ☐ Você, como responsável, tem alguma dificuldade relacionada ao seu próprio sono? | Não | Sim |
| ☐ Há alguém com quem você possa conversar de forma tranquila sobre a criação dos filhos? | Sim | Não |
| ☐ Você sente ansiedade ou dificuldades em relação à criação dos filhos? | Não | Sim |
| | | Não sei dizer |
| ☐ Escreva livremente sobre o desenvolvimento da criança, preocupações com os cuidados, doenças que teve, impressões ou qualquer outra observação. | | |



Locais para passear na cidade



Parques

Distrito Escolar da Escola Primária Takahama

- **Parque Ooyama Ryokuchi** (大山緑地)
Kasuga-chō 2-1-1
- **Praça Sawatari Yume** (さわたり夢広場)
Sawatari-chō 3-6-16
- **Parque Infantil Kodon** (乞殿児童遊園)
Hieda-chō 1-5-24
- **Parque na frente do Yakimono no Sato** (やきものの里森前公園)
Aoki-chō 9-7-29

Distrito Escolar da Escola Primária Minato

- **Parque Aomi** (碧海公園)
Aomi-chō 2-6-2
- **Parque Infantil Shinmei** (神明児童遊園)
Aomi-chō 3-2-78
- **Parque Infantil Matsumoto** (松本こども公園)
Futatsuike-chō 6-1-30
- **Parque Suzaki** (洲崎公園)
Tado-chō 7-7-20
- **Parque Sotobuchi** (外淵公園)
Futatsuike-chō 4-204-1

Distrito Escolar da Escola Primária Yoshihama

- **Parque Ooshimizu** (大清水公園)
Hachiman-chō 1-9-1
- **Parque Ootsubo** (大坪公園)
Hachiman-chō 5-9-14
- **Parque Hachiman** (八幡公園)
Hachiman-chō 4-1-16
- **Parque Yamada** (山田公園)
Koike-chō 4-7-11
- **Parque Konakane** (小中根公園)
Kuretake-chō 4-13-1
- **Parque Maruhata** (丸畑公園)
Kuretake-chō 1-2-1
- **Parque Infantil Yoshikawa**
(芳川児童遊園)
Yoshikawa-chō 1-1-56
- **Parque Infantil Yoshihama Shimo**
(吉浜下児童遊園)
Kuretake-chō 2-1-6
- **Parque Takahira** (高平公園) (Dragon Park
Takahira/ドラゴンパークたかびれ公園)
Yoshikawa-chō 2-1-7
- **Parque Tatsuta** (竜田公園)
Yoshikawa-chō 2-6-13
- **Parque Hebinuki** (蛇抜公園)
Yoshikawa-chō 3-6-12

Locais para passear na cidade

Parques



Distrito Escolar da Escola Primária Tsubasa

- **Parque Yoshikyūden** (吉久伝公園)
Toyoda-chō 1-211-1
- **Parque Shinmei** (神明公園)
Shinmei-chō 2-11-1
- **Parque Chūbu** (中部公園)
Shinmei-chō 1-12-1
- **Parque Fureai Tedzukuri**
(ふれあい手づくり公園)
Shinmei-chō 4-200-6
- **Parque Yuyama** (湯山公園)
Yuyama-chō 8-11-1
- **Parque Infantil Higashinakane**
(東中根児童遊園)
Yuyama-chō 1-9-12
- **Parque Goseyama** (後世山公園)
Yuyama-chō 5-9-1
- **Parque Infantil Takatori**
(高取児童遊園)
Shinmei-chō 7-9-2

Distrito Escolar da Escola Primária Takatori

- **Parque Donguri** (どんぐり公園)
Ronchi-chō 2-2-207
- **Parque Hattanda** (八反田公園)
Mukaiyama-chō 1-208-2
- **Parque Friend** (フレンド公園)
Mukaiyama-chō 1-1-7
- **Praça Infantil Mukaiyama** (向山子ども広場)
Mukaiyama-chō 6-2-50
- **Praça Infantil Leste Ronchi** (論地東子ども広場)
Ronchi-chō 3-6-47
- **Praça Infantil Oeste Ronchi** (論地西子ども広場)
Ronchi-chō 1-8-5
- **Parque Infantil Ronchi** (論地児童遊園)
Ronchi-chō 5-3-1



Locais para passear na cidade

Bibliotecas • Salas de Leitura



Takahama-shi Yakimono no Sato Museu de Cerâmica • Biblioteca

- **Biblioteca Principal** - 高浜市やきものの里 かわら美術 館 • 図書館

[Endereço] Takahama-shi, Aoki-chō 9-6-18

- **Iki Iki Hiroba • Espaço de Livros e Informações Toshopia** -
図書 • 情報スペース としょぴあ

[Endereço] Takahama-shi, Kasuga-chō 5-165

- **Yoshihama Kōryū Toshoshitsu** - 吉浜交流図書室

[Endereço] Takahama-shi, Yashiki-chō 5-12-8

- **Takatori Fureai Plaza Toshoshitsu** - 高取ふれあいプラザ図書室

[Endereço] Takahama-shi, Mukaiyama-chō 1-214-4



Centros de Apoio à Criação dos Filhos

- **Ichigo Plaza** - いちごプラザ

[Endereço] Takahama-shi, Sawatari-chō 3-3-1

- **Centro de Apoio à Criação dos Filhos Appo** –
子育て支援センター あっぽ

[Endereço] Takahama-shi, Tado-chō 3-8-21

- **Hinatabokko (Creche e Jardim de Infância Tsubasa)** –
認定こども園翼幼保園 ひなたぼっこ

[Endereço] Takahama-shi, Shinmei-chō 2-8-2

- **Happy (Creche Yoshiike)** - よしいけ保育園 はっぴー

[Endereço] Takahama-shi, Yuyama-chō 4-7-13

- **Centro de Apoio à Criação dos Filhos Hikari Kodomoen**
ひかりこども園子育て支援センター

[Endereço] Takahama-shi, Shimizu-chō 6-6-37

Para mais detalhes,
consulte o LINE de
Apoio à Criação dos
Filhos



Centros Infantis (Jidō Center)



- **Centro Infantil Tokai (東海児童センター)** [Endereço] Takahama-shi, Tado-chō 2-2-59
- **Centro Infantil Tsubasa (翼児童センター)** [Endereço] Takahama-shi, Shinmei-chō 5-1-1
- **Centro Infantil Yoshihama (吉浜児童センター)** [Endereço] Takahama-shi, Kuretake-chō 3-8-20
- **Centro Infantil Takahama (高浜児童センター)** [Endereço] Takahama-shi, Aoki-chō 6-1-15

Locais para passear na cidade

Creche • Kodomoen • Jardim de Infância

- **Creche Yoshihama Hokubu** (吉浜北部保育園) [Endereço] Hachiman-chō 4-8-4
- **Creche Chūō** (中央保育園) [Endereço] Hieda-chō 2-3-7
- **Creche Takahama Nambu** (高浜南部保育園) [Endereço] Tado-chō 3-5-26
- **Creche Yoshiike** (よしいけ保育園) [Endereço] Yuyama-chō 4-7-13
- **Jardim de Infância e Creche Integrada Tsubasa** (認定こども園翼幼保園) [Endereço] Shinmei-chō 2-8-2
- **Hikari Kodomoen** (ひかりこども園) [Endereço] Shimizu-chō 6-6-37
- **Creche Yoshihama Sansan** (吉浜さんさん保育園) [Endereço] Yashiki-chō 1-6-6
- **Creche Takahama Aozora** (高浜あおぞら保育園) [Endereço] Aoki-chō 8-1-20
- **Jardim de Infância e Creche Integrada Takatori Kodomoen** (認定こども園たかとりこども園) [Endereço] Mukaiyama-chō 2-1-15
- **Jardim de Infância e Creche Integrada Takahama Kodomoen** (認定こども園たかはまこども園) [Endereço] Aoki-chō 6-1-94

Creches Familiares • Creches de Pequeno Porte

- **Creche Familiar Tonari no Obachan** (家庭的保育となりのおばちゃん) [Endereço] Hachiman-chō 5-3-14
- **Creche Familiar Kokko Mama** (家庭的保育こっこママ) [Endereço] Kuretake-chō 5-3-5
- **Creche Familiar Ai Ai** (家庭的保育あいあい) [Endereço] Aoki-chō 3-5-15
- **Creche de Pequeno Porte Ponpon Mam** (小規模保育ぽんぽんママ) [Endereço] Yashiki-chō 5-9-2
- **Creche de Pequeno Porte Karankoe** (小規模保育からんこえ) [Endereço] Koike-chō 5-3-20
- **Creche de Pequeno Porte Ohisama** (小規模保育おひさま) [Endereço] Kasuga-chō 5-165

Para mais detalhes, consulte o site oficial da
Prefeitura de Takahama.

Lista de Contatos para Consultas

Grupo de Promoção à Saúde (Centro de Saúde)

É possível receber orientações e consultas relacionadas à gravidez, parto e criação dos filhos.

O atendimento é realizado por enfermeiros de saúde (hokenshi) e parteiras (josanshi).

Horário : Dias úteis (exceto feriados e feriado de fim e início de ano), das 9hrs às 16hrs

Local : Iki Iki Hiroba – 2º andar

Telefone : 0566-95-9558



Centro da Criança e da Família

Consultas com profissionais especializados	Conteúdo da consulta
Consultas sobre gravidez, parto e criação dos filhos	Consulta individual com enfermeira de saúde pública [Assuntos gerais relacionados à criação e ao desenvolvimento da criança]
	Consulta individual com parteira [Assuntos relacionados à gravidez e ao parto]
Consulta sobre desenvolvimento 【com agendamento prévio】	Consulta individual com psicóloga clínica Questões relacionadas à criação dos filhos e ao desenvolvimento infantil
	Consulta com fonoaudióloga Orientações e exercícios relacionados à fala e à comunicação
	Consulta com terapeuta ocupacional Orientações e exercícios para dificuldades no uso das mãos, coordenação motora e movimentos corporais
Consultora de apoio à criança e à criação dos filhos	Dificuldades relacionadas a crianças em idade escolar (ensino fundamental e ginásio) e à criação dos filhos
Conselheira para assuntos da criança e da família	Problemas e preocupações relacionados à criança e à família
Assistente de apoio à independência de famílias monoparentais (mãe ou pai solo)	Diversas preocupações e dificuldades enfrentadas por famílias chefiadas apenas pela mãe ou pelo pai

Horário : Dias úteis (exceto feriados e o período de fim e início de ano) das 9hrs às 16hrs

Local : Iki Iki Hiroba – 3º andar Centro da Criança e da Família/こども家庭センター

Telefone : 0566-52-9872

Lista de Contatos para Consultas

Atendimento Temporário de Crianças



Este serviço oferece cuidado temporário para crianças em situações como quando surge um compromisso de trabalho de última hora, quando é necessário ir ao hospital, em ocasiões de casamento ou funeral, quando os pais desejam dedicar tempo ao seus hobbies ou interesses pessoais, ou simplesmente quando estão cansados e precisam de um descanso.

Contato : Kodomo Ikusei Group (0566-95-9563)

Mais informações 



Serviço Fureai

O Serviço Fureai é uma atividade de ajuda mútua na qual membros voluntários da comunidade apoiam pessoas da região que estejam enfrentando dificuldades.

Contato : Associação de Bem-Estar Social de Takahama
(0566-52-2002)

Mais informações 



Centro de Recursos Humanos Sênior de Takahama – Apoio Doméstico

Este serviço oferece auxílio em serviços de apoio doméstico (como limpeza, lavagem de roupas e preparo de refeições), serviços de apoio à criação dos filhos, além de ajudar em tarefas como a separação do lixo e a substituição de serviço comunitário (como a supervisão de pontos de coleta de lixo).

Contato : Centro de Recursos Humanos Sênior de Takahama
(0566-52-5081) Mais informações 



Contatos para Emergência

	Nome	Telefone	Endereço • Local
Informações da família, celular ou local de trabalho			
Médico de referência da criança			
Empresa de táxi			

※ Registre essas informações também no celular e em outros dispositivos.

★ Itens necessários ao acompanhar a criança em uma consulta médica

- ☐ Caderneta de Saúde Materno-Infantil (Boshi Techo) ☐ Cartão de consulta
☐ Cartão do Seguro de Saúde ☐ Cartão de Beneficiário do Subsídio Médico Infantil
☐ Caderneta de Medicamentos (se tiver) ☐ Fralda e troca de roupas
☐ Leite ou algo para hidratação



Informações da Criança

Nome da criança	
Data de nascimento	
Peso ao nascer	
Alergias	
Medicamentos em uso atualmente	

※ Saber o peso atual da criança no momento da consulta pode ajudar a tornar o atendimento mais rápido e eficiente.

Lista de Contatos para Situações de Emergência

★ Em caso de dúvida, ligue para estes serviços



● Serviços de Orientação sobre Cuidados Infantis “Ikuji Moshimoshi Catch” (Centro Integrado de Saúde e Medicina Infantil de Aichi)

De terça a quinta-feira (exceto nos dias em que o ambulatório estiver fechado), das 17h às 21h

◆ Telefone exclusivo ☎0562-43-0555

◆ LINE de orientação sobre cuidados infantis



● Consulta médica infantil por telefone

Todos os dias, das 19hrs até as 8hrs da manhã seguinte

Pediatras e enfermeiros orientam sobre a melhor forma de lidar com os sintomas da criança e indicam, quando necessário, hospitais ou clínicas para atendimento.

◆ Telefone para consulta ☎#8000 (número abreviado)

☎052-962-9900 (caso o número abreviado não esteja disponível)

● Centro de Informações Médica de Emergência

Disponibiliza informações sobre instituições médicas por telephone, 24 horas por dia, 365 dias por ano.

◆☎0566-36-1133

★ Em casos de ingestão de medicamentos ou substâncias nocivas

Centro Japonês de Informações Toxicológicas

(Fundação de Interesse Público – Japan Poison Information Center)

● Tsukuba Intoxicação 110 (atendimento 24 horas) ☎029-852-9999

● Osaka Intoxicação 110 (atendimento 24 horas) ☎072-727-2499

● Telefone Exclusivo para Acidentes por Ingestão de Cigarros
☎072-726-9922 (24 horas por meio de resposta automática com informações gravadas)



My Hokenshi (Enfermeiras de saúde pública responsáveis por cada região)

Há uma enfermeira de saúde pública responsável (My Hokenshi) para cada distrito escolar de ensino fundamental. Se tiver alguma preocupação ou dificuldade, consulte sua enfermeira responsável a qualquer momento. Ela pode orientar sobre o crescimento e o desenvolvimento da criança, questões relacionadas à criação dos filhos, além da saúde do pai e da mãe. As consultas feitas pelos pais também são bem-vindas.

	Região Sul		Região Norte	Região Leste		Centro Familiar Infantil
Região Escolar	Escola Fundamental Takahama	Escola Fundamental Minato	Escola Fundamental Yoshihama	Escola Fundamental Tsubasa	Escola Fundamental Takatori	
Nome dos bairros	Aoki • Kasuga Sawatari • Hieda	Aomi • Tado Futatsuike	Kuretake • Koika Shinden • Hachiman Yashiki • Yoshikawa	Shinmei • Toyoda Yuyama	Shimizu • Hongo Mukaiyama • Ronchi	(Centro de Desenvolvimento Infantil)
My Hokenshi [Enfermeira de saúde pública responsável por cada região escolar]	 Negita	 Kashima • Muto	 Sato • Kamata	 Hayakawa • Waki	 Wakamatsu	 Hayakawa • Sato • Kamiya

Sinta-se à vontade para nos procurar!

Iki Iki Hiroba
Kenko Suishin Group

0566-95-9558

Centro de Apoio Familiar
Infantil

0566-52-9872

Divulgação de Informações

● Divulgação de Informações do Centro de Apoio à Criação dos Filhos

📱 Rede de Apoio à Criação dos Filhos



📱 LINE de Apoio à Criação dos Filhos



● Divulgação de Informações sobre a Criação de Filhos

📱 Aichi Hagumin Net



📱 Site de Apoio e Informações da Caderneta de Saúde Materno-Infantil



● Divulgação de Informações da Cidade de Takahama

LINE Oficial da Cidade de Takahama 📱



● Troca de Informações entre mães e pais de Takahama

Open Chat de Informações Sobre Criação de Filhos 📱



Preparação para desastres

Para onde vamos fugir?



Em caso de desastre, cada um pode estar em um lugar diferente. Por isso, é importante que a família converse e se prepare antecipadamente

- Local de evacuação temporária:
- Local de evacuação de grande área:
- Local de refúgio:
- Ponto de encontro final da família:

Métodos de comunicação com a família



Se a comunicação ficar difícil, utilize estes recursos.

★ **Discagem de mensagem de desastre 171**

(Telefone fixo, celular, smartphone)

★ **Quadro de recados para desastres**

(Internet em computador ou smartphone)

Mapa de risco de Takahama



Vamos tornar dentro de casa um local seguro!



Fixação de móveis e eletrodomésticos

A queda de móveis pode ser fatal!
Vamos fixá-los para evitar que tombem ou voem.



Revisão do layout dos móveis

Vamos fazer adaptações para garantir que seja possível evacuar sem perigo.



Prevenção de estilhaçamento de vidro

Coloque películas de prevenção contra estilhaçamento de vidro e coloque cortinas duplas.



Prevenção para que os objetos dentro dos armários não caiam para fora

Coloque um batente para evitar que os objetos saiam das prateleiras ou caiam.



«Referência»

- Divulgações Online do Governo: 「Medidas de prevenção de desastres para que cada pessoa proteja sua vida em situação de emergência」
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201108/6.html>
- Instituição Japonês de Pesquisa sobre Crianças e Famílias: Manual de prevenção de desastres para bebês, crianças pequenas, responsáveis e gestantes
- Rede de Apoio à Criação de Filhos para Mães e Filhos: 「Comitê Especial e Conjunto de Apoio à Criação de Filhos para Mães e Filhos em Casos de Desastres」

Lista de itens de emergência para gestantes e bebês



☐ Leite em pó



☐ Água



☐ Mamadeira



☐ Papinhas



☐ Toalha de banho
Gaze



☐ Canguru



☐ Fralda • Sacola
plástica



☐ Lenços
umídecidos



☐ Brinquedos



☐ Colher • Prato de papel
Copo de papel • Kairo



☐ Caderneta de Saúde
Materno-Infantil • Cópia
do Seguro de Saúde

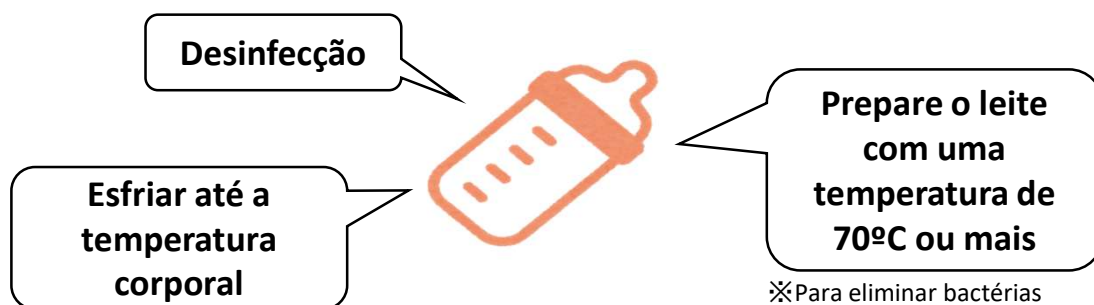


«Amamentação durante desastres»

- Leite materno : Mesmo que a quantidade diminua temporariamente, a produção aumenta ao amamentar com frequência ↑
Procure manter a **hidratação** e a **alimentação** adequadas e continue amamentando no ritmo habitual.



- Leite em pó : **Uma gestão higiênica rigorosa** é crucial. Se possível, use mamadeiras e bicos descartáveis.



- Leite líquido : Não é necessário preparar e já é esterilizado. Armazenar à **temperatura ambiente** (cerca de 25°C) antes de abrir. Preste atenção ao método de rotulagem da data de validade para produtos estrangeiros!
(Ex.: Reino Unido = dia/mês/ano, Estados Unidos = mês/dia/ano)

- Amamentação com copo de papel:
Método de amamentação com o copo de papel quando não é possível usar uma mamadeira limpa.

- ① Segure o bebê na posição vertical quando ele estiver completamente acordado.
- ② Toque levemente o lábio inferior do bebê com o copo de modo que o leite toque o lábio superior.
- ③ Mantenha a posição do copo e alimente o bebê lentamente.



Free page

