

# Saúde da Criança

Observação e prevenção podem garantir às crianças uma infância mais saudável.



Não espere seu filho ficar doente. Crie uma rotina de consultas com o pediatra!

## Dez dicas para cuidar da saúde do seu filho:

- 1 Consultas periódicas com o pediatra** garantem a detecção precoce de doenças e distúrbios do desenvolvimento;
- 2 Lembre-se: as consultas não devem acabar quando seu filho crescer.** Dos cinco aos doze anos, a recomendação é que seja feita uma consulta por ano com o pediatra. Após esta idade, o acompanhamento é feito com o clínico;
- 3 Fique atento ao calendário de vacinação** do Ministério da Saúde;
- 4 Conscientize-se sobre a importância da amamentação** de zero a dois anos;
- 5 Uma boa alimentação é fundamental.** Priorize alimentos saudáveis e naturais;
- 6 Programe visitas regulares ao dentista** e higienize corretamente os dentes;
- 7 Ao nascer seu filho deverá ser submetido ao teste do olhinho.** A partir do terceiro ano de vida **leve-o ao oftalmologista.** Se observar qualquer sinal de alerta antes dessa idade, antecipe a consulta;
- 8 Incentive a prática de esportes;**
- 9 Preserve a saúde emocional de seu filho.** Cuide para que ele viva em um ambiente familiar e social saudáveis; e
- 10 Cuide dos estudos** e estimule o intelecto da criança.

Procure mais informações no site:

[www.saudenaval.mar.mil.br](http://www.saudenaval.mar.mil.br)



Saúde Naval