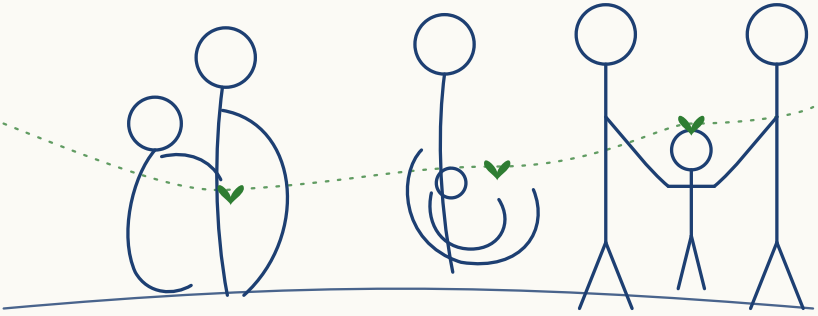
Essência
dos Mil Dias

os primeiros mil dias

Caderneta de Pré-Natal Pediátrica

A primeira jornada do bebê começa antes do nascimento



Dr. Henes Silva de Farias

Pediatra

Cuidando de crianças nos primeiros Mil Dias de Vida

CRM-GO 8297 · RQE 4183

Acolher com Amor · Cuidar com Ciência · Servir com Propósito

Amostra gratuita · Caderneta completa (228 págs) em www.drhenesfarias.com.br

A cada família que nos confia
o início de uma vida —
e a cada bebê que chega trazendo,
junto, um futuro inteiro.

Essência Baby Home

Edição corrigida v3.3 — outubro de 2026

Revisão regulatória e de identificação profissional em 18/09/2026
Calendário vacinal conferido em 18/09/2026 e corrigido em 30/09/2026
SBP, DC nº 56, 28/07/2026 · MS/PNI, Instrução Normativa do CNV 2026 (3ª ed., 17/07/2026)

Dr. Henes Silva de Farias
Pediatra · Cuidando de crianças nos primeiros Mil Dias de Vida
CRM-GO 8297 · RQE 4183

Uso pessoal. Esta caderneta é licenciada para **uso pessoal e intransferível** da família que a adquiriu, incluindo a impressão para o próprio acompanhamento. Não são permitidas revenda, redistribuição, reprodução para terceiros, uso institucional ou coletivo, nem a remoção dos créditos de autoria e do selo do Método. Conteúdo **educativo**: orienta e organiza o acompanhamento, mas **não substitui a consulta** com o seu pediatra.

© 2026 Dr. Henes Silva de Farias · CRM-GO 8297 · RQE 4183 · Pediatria Essência Baby Home

*À **Larissa Caetano Ribeiro de Farias** —*
que mudou a minha vida por inteiro.
Mulher, companheira, meu apoio de todos os dias;
presente em cada detalhe, parceira em cada sonho.
É você quem faz a diferença — em cada passo, em cada dia.

Você é o porquê de cada página.

Amostra gratuita · Caderneta completa (228 págs) em www.drhenesfarias.com.br

Sumário

PARTE 0 · FUNDAMENTOS

00 A Jornada dos Mil Primeiros Dias 6

PARTE 1 · APRESENTAÇÃO

01 Carta de boas-vindas 8
02 Como usar esta caderneta 10
03 Identificação da família 14
04 Pediatra responsável 20
05 Equipe obstétrica e maternidade 23

PARTE 2 · ANAMNESE

06 História da pessoa que gesta 28
07 História paterna e familiar 36
08 História socioambiental e LGPD 43
09 Estratificação de risco neonatal 49
10 Consulta pré-natal pediátrica — registro 57

PARTE 3 · ACOMPANHAMENTO

11 Cronograma das consultas pré-natais pediátricas 64
12 Marcos do desenvolvimento fetal 69
13 Exames maternos com impacto neonatal 74
14 Sinais de alerta materno-fetais 81

PARTE 4 · NASCIMENTO

15 Plano de parto pediátrico 86
16 O que esperar do pediatra na sala de parto 92
17 Parto vaginal vs. cesárea — repercussões no recém-nascido 98

18 Triagem neonatal planejada 104
19 Vitamina K, Credé e primeiras horas de vida 110
20 Gestação gemelar — particularidades pediátricas 116
21 Prematuridade prevista — preparando coração e logística 123

PARTE 5 · PREPARAÇÃO DA FAMÍLIA

22 Aleitamento materno — o preparo começa na gestação 131
23 Enxoval clínico essencial — sem consumismo, com propósito 140
24 Sono seguro — prevenção da SMSL 148
25 Rede de apoio e saúde mental perinatal 155
26 Vacinação na gestação e no entorno familiar 162

PARTE 6 · PÓS-NASCIMENTO

27 Checklist da alta hospitalar 168
28 Primeira consulta pediátrica (5º–7º dia de vida) 176
29 Sinais de alerta no recém-nascido 182
30 Calendário vacinal do recém-nascido 189

PARTE 7 · ANEXOS

31 Termos de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) 195
32 Termo de Ciência e Consentimento — LGPD 201
33 Declaração de Acompanhamento Pré-Natal Pediátrico 208
34 Referências científicas consolidadas 212
35 Anotações livres da família 219
Anexo · Checklist Essência 225

PARTE 0 · FUNDAMENTOS · CAPÍTULO 00

A Jornada dos Mil Primeiros Dias

> *Há uma janela na vida humana — apenas mil dias — em que o corpo, o cérebro e o futuro de uma pessoa encontram sua base mais sensível. É nessa janela que esta caderneta vive.*
>
> — Abertura da caderneta

Para a família

Esta é, em silêncio, **a página mais importante da caderneta**. Antes de qualquer formulário ou protocolo, queremos que vocês conheçam a **moldura científica** dentro da qual todo o nosso cuidado acontece: os **Mil Primeiros Dias**.

A ciência descobriu que **existe uma janela curta e poderosa de oportunidade na vida humana** — começa na fecundação e termina no segundo aniversário da criança. São aproximadamente mil dias. Nesse período, o cérebro, o sistema imunológico, o metabolismo e o microbioma passam pelo momento de maior plasticidade e de maior sensibilidade a estímulos e a carências.

Nota clínica

O ponto de partida clínico é a **Data da Última Menstruação (DUM)**. A fecundação ocorre cerca de duas semanas depois, mas adotamos a DUM como **dia 0** por convenção de contagem, por ser a referência universalmente registrada. Quando a DUM é incerta ou os ciclos são irregulares, a idade gestacional é definida pela ultrassonografia precoce, que é o método mais preciso de datação.

Como contamos os mil dias

Marco	Dia aprox.	Evento
Dia 0	DUM	Início da jornada
Dia 14	Fecundação	Encontro entre os gametas
Dia 280	40ª semana	Nascimento (a termo)
Dia 645	~1 ano	1º aniversário
Dia 1010	~2 anos	2º aniversário (~mil dias)

Amostra gratuita · Caderneta completa (228 págs) em www.drhenesfarias.com.br
© 2026 Dr. Henes Silva de Farias · CRM-GO 8297 · RQE 4183 · Pediatria

> *Os primeiros mil dias da vida — da concepção aos 2 anos — são a janela mais crítica para o crescimento, a saúde e o desenvolvimento humano.*
>
> — The Lancet Maternal and Child Nutrition Series, 2013

Protocolo / referência

As intervenções nessa janela estão entre as de maior retorno em saúde pública ao longo da vida (*The Lancet*, séries de 2008 e 2013).

Atenção

Cuidar bem nessa janela **não garante** uma vida perfeita — dá ao bebê a melhor base biológica e afetiva que a ciência hoje sabe oferecer. Evite interpretar marcos como promessas.

Amostra gratuita · Caderneta completa (228 págs) em www.drhenesfarias.com.br
© 2026 Dr. Henes Silva de Farias · CRM-GO 8297 · RQE 4183 · Pediatria

01

PARTE 1 · APRESENTAÇÃO · CAPÍTULO 01

Carta de boas-vindas

> *Toda chegada é também uma travessia. E nenhuma travessia precisa ser feita sozinha.*
>
> — Abertura do capítulo

Olá, família.

Se vocês estão lendo estas páginas, é porque alguém muito esperado está a caminho — talvez ainda em forma de planos, talvez já se mexendo, talvez prestes a nascer. Em qualquer momento dessa jornada, **vocês são bem-vindos**.

Eu sou o Dr. Henes Farias, pediatra, e há mais de duas décadas tenho a honra de receber crianças no mundo. Aprendi, em cada nascimento, que **cuidar de um bebê é também cuidar das pessoas que o amam**. Por isso, a Essência Baby Home nasceu com uma convicção: **nenhuma família deveria atravessar a chegada de um filho sem ciência, sem escuta e sem afeto.**

Por que uma caderneta de pré-natal pediátrica?

Durante muitos anos, a pediatria começava no nascimento. A gente conhecia o bebê depois que ele já tinha chorado pela primeira vez. Hoje, sabemos que **o cuidado pediátrico de excelência começa antes** — quando ainda há tempo de planejar, conversar, prevenir e, principalmente, criar vínculo.

A ciência hoje fala dos **"Mil Primeiros Dias"** — a janela que vai do início da gestação aos dois anos de vida da criança. É nesses mil dias que o cérebro humano forma mais conexões do que em qualquer outro período da vida, que o sistema imunológico se calibra e que o vínculo afetivo se enraíza. Esta caderneta é o nosso jeito de **caminhar com vocês através dessa janela**, com mãos firmes e gestos suaves.

> 📖 **Leitura recomendada**
>
> Para entender essa moldura mais a fundo, leiam o **Capítulo 00 · A Jornada dos Mil Primeiros Dias** — é a página que dá sentido a todas as outras.

Esta caderneta é o nosso convite para que vocês caminhem ao nosso lado **desde o pré-natal**. Aqui dentro, vocês vão encontrar:

- 📋 **Espaço para registrar** a história de saúde da família
- 🤝 **Encontros pediátricos** ao longo da gestação
- 🩺 **Orientações baseadas em evidências** — sem achismos, sem modismos
- 💬 **Perguntas para fazer**, reflexões para guardar
- 🛏️ **Plano de parto pediátrico** construído com vocês
- 🎒 **Checklists práticos** para a maternidade e os primeiros dias

Amostra gratuita · Caderneta completa (228 págs) em www.drhenesfarias.com.br
© 2026 Dr. Henes Silva de Farias · CRM-GO 8297 · RQE 4183 · Pediatria

- ✍️ **Páginas em branco** para escrever o que sentirem vontade

O que prometemos

A vocês, eu e a equipe da Essência Baby Home prometemos:

> 🌿 **Nosso compromisso**
>
> **Acolher** — sem julgamento, sem pressa, sem hierarquia entre quem cuida e quem é cuidado.
>
> **Cuidar com ciência** — toda recomendação que dermos terá base em evidência atualizada e citada.
>
> **Servir com propósito** — vocês não são "mais um caso". São a razão de tudo isto existir.

E o que pedimos a vocês

- **Tragam suas dúvidas** — todas, mesmo as que parecerem bobas. Não existem perguntas pequenas em pediatria.
- **Escrevam nesta caderneta** — ela é viva. Quanto mais marcas de uso, melhor.
- **Compartilhem com quem importa** — avós, padrinhos, madrinhas, irmãos, cuidadores. Crianças crescem em rede.
- **Confiem no processo** — nem tudo precisará de resposta imediata; alguns medos só se desfazem com o tempo, com informação e com presença.

Uma palavra final, antes de começarmos

Cada gestação é única. Cada família é única. Cada bebê é único.

Não existe modelo certo de família para receber um filho — existem **famílias dispostas a amar**. Sejam vocês duas mães, dois pais, mãe solo, pai solo, casal heteroafetivo, família formada por adoção, por reprodução assistida ou por gestação solidária — esta caderneta é de vocês. **A pediatria que praticamos aqui não tem desenho preestabelecido de família; tem compromisso com a criança que está chegando.**

Agora, respirem fundo. Virem a página. **A jornada começa.**

Com afeto e cuidado,

Dr. Henes Silva de Farias

Pediatra · Cuidando de crianças nos primeiros Mil Dias de Vida

CRM-GO 8297 · RQE 4183

Amostra gratuita · Caderneta completa (228 págs) em www.drhenesfarias.com.br
© 2026 Dr. Henes Silva de Farias · CRM-GO 8297 · RQE 4183 · Pediatria