

# PREVENÇÃO DOS DEFEITOS CONGÊNITOS E DEFICIÊNCIA MENTAL



APAE  
CAMAÇARI

**CAMAÇARI**  
PREFEITURA MUNICIPAL  
SECRETARIA DE SAÚDE

# PREVENÇÃO DOS DEFEITOS CONGÊNTOS E DEFICIÊNCIA MENTAL

## Antes da gravidez

Evitar casamentos consanguíneos (com parentes próximos)  
Evitar engravidar com a idade menor que 18 anos  
Evitar engravidar com idade acima de 35 anos  
Realizar exame clínico dos pais para detecção de tensão arterial alta, aneurisma, obesidade, diabetes, infecções parasitárias, aids (sida), sífilis e outras doenças sexualmente transmissíveis  
Verificar compatibilidade do fator RH (positivo ou negativo) no casal  
Tomar a vacina contra o tétano e rubéola pelo menos 3 meses antes da gravidez  
Evitar contato com agrotóxicos e substâncias químicas em roupas, embalagens, verduras mal lavadas, etc.)



## Durante a gravidez

Realizar acompanhamento médico pré natal  
Cuidar da higiene pessoal  
Manter uma alimentação completa e variada  
Realizar atividade moderada e ter o repouso necessário  
Evitar fumo e bebida alcoólica  
Evitar problemas emocionais  
Não tomar remédio por conta própria  
Organizar-se para fazer o parto na maternidade  
Não se expor a radiações, só tirar radiografias com a certeza de não estar grávida  
Evitar contato com pessoas portadoras de doenças transmissíveis  
Procurar manter-se em ambientes confortáveis e limpos



## Após o nascimento

Amamentar o filho no mínimo 6 meses, somente com leite materno  
Fazer o Teste do Pezinho, na APAE, 72 horas após o nascimento  
Vacinar contra doenças comuns na infância  
Cuidar para a criança não se envenenar com agentes tóxicos  
Trocar fraldas, tomar sempre banho e ter bons hábitos de higiene  
Tocar, acariciar e conversar com a criança  
Levar periodicamente ao posto de saúde ou centro especializado para avaliar seu desenvolvimento



**Exija e confira o preenchimento correto  
da declaração de nascimento  
de seu filho na maternidade.  
Mantenha atualizado o Cartão de Vacinação,  
Crescimento e Desenvolvimento.**

**Melhor prevenir que remediar!**



**APAE  
CAMAÇARI**

  
**CAMAÇARI**  
PREFEITURA MUNICIPAL  
SECRETARIA DE SAÚDE

---

CENTRO DE INFORMAÇÕES, COMUNICAÇÃO SOCIAL E EDUCAÇÃO EM SAÚDE  
NÚCLEO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL DE CAMAÇARI

Consultoria: Prof. José Américo  
Presidente da Federação das APAEs do Estado da Bahia