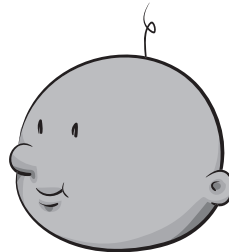


Folhetos e Notas de Frigorífico
Conhecer o Seu Bebê



Atividades de Casa para a Semana



O que fazer:

- **Crie um diário do bebê.** Anote todas as semanas as suas descobertas sobre o seu bebê. Tenha o diário à mão para poder escrever sempre que tiver um tempinho disponível. Pode juntar impressões da mão e do pé usando uma almofada de carimbo.
- Descreva um dia típico com o seu bebê. (Veja o folheto Um Dia Típico)

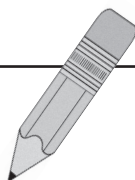


Ler/Rever:

- Leia as notas de frigorífico e verifique se o bebê atingiu alguma das etapas de desenvolvimento da lista “Coisas que eu já sei fazer”.



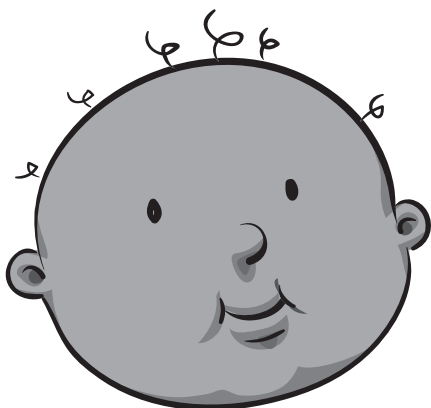
FOLHETO



CRIE UM DIÁRIO DO BEBÉ

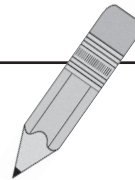


Anote todas as semanas as suas descobertas sobre o seu bebé e as alegrias deste período. Tenha o diário à mão para poder escrever sempre que tiver um tempinho disponível. Pode juntar impressões da mão e do pé usando uma almofada de carimbo.





FOLHETO



UM DIA TÍPICO* COM _____

O DORMIR



O COMER



BRINCAR E ESTAR ACORDADO



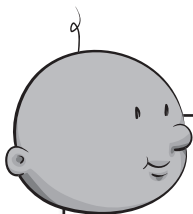
RABUGENTO



OS COCÓS



*Embora cada dia seja único, esta folha vai ajudá-la a refletir sobre o padrão geral.



FOLHETO

COISAS QUE EU JÁ SEI FAZER (0-3 meses)

Atividade	Data/ Confirmação	Observações/Comentários
Sigo objetos com os olhos		
Faço sons, gorgolejos, "ooos" e "aaas"		
Sorrio, rio e guincho		
Hoje descobri as minhas mãos		
Olho para a cara dos meus pais		
Tenho um brinquedo ou uma atividade favorita		
Consigo reconhecer a voz dos meus pais		
Consigo segurar a cabeça		
Consigo sentar-me duma forma vacilante mas preciso de apoio		
Reconheço o meu nome		
Consigo dizer "ba-ba"		
Gosto que leiam para mim		
Descobri os meus pés		
Reajo quando tu estás feliz		
Gosto que cantem para mim		
Imito sons		
Sei quando não és tu que estás a tomar conta de mim		
Adoro explorar com a boca		

NOTAS DE FRIGORÍFICO CONHECER O SEU BEBÉ

Todos os bebés são diferentes. Passe algum tempo a observar o seu bebé e a conhecer o seu temperamento e a maneira como ele reage ao modo como comunica com ele.

- Olhe para o seu bebé e sorria-lhe – a sua face deve estar a uma distância de cerca de 30 cm da face do bebé
- Observe as respostas do seu bebé ao seu sorriso e interações
- Ouça o choro do seu bebé e tente identificar diferentes tipos de choro: choro de fome, choro de fralda suja, choro de cansaço, choro de doença, de aborrecimento, choro de excesso ou de falta de estimulação
- Veja como o seu bebé reage aos seus abraços e embalos
- Veja como o seu bebé reage à música
- Cante para o seu bebé
- Fale para ver se o seu bebé vira a cabeça na direção da sua voz
- Fale com o seu bebé quando ele faz uma pausa no mamar
- Observe como é que o seu bebé reage a objetos a preto e branco, à cor e a objetos com sons e a luzes
- Transporte o seu bebé numa bolsa junto ao peito e veja como ele reage
- Responda às pistas do seu bebé experimentando várias ideias sobre o que ele pode estar a querer dizer-lhe
- Esteja atento às tentativas que o bebé faz para se acalmar
- Pergunte ao seu companheiro/a em que coisas é que ele/a tem reparado no vosso bebé
- Tenha um diário para anotar as coisas que interessam ao seu bebé ou marcos do desenvolvimento



NOTAS DE FRIGORÍFICO CUIDE DE SI

*Não
complico
a minha
vida*



- Descanse o máximo possível
- Faça pequenas sestas – tente dormir quando o bebé está a dormir
- Dê a si próprio/a uma pausa – peça a alguém para olhar pelo seu bebé enquanto faz uma sesta
- Faça alguma coisa simpática por si, como tomar um banho de espuma ou dar um passeio com um/a amigo/a
- Partilhe as suas alegrias e dificuldades com outra mãe/pai
- Lembre-se como está a ser bem-sucedida/o a aprender coisas sobre o seu bebé
- Registe os momentos divertidos
- Não se incomode que a casa esteja desarrumada ou em preparar refeições muito complicadas
- Aceite uma refeição de um amigo
- Use comida pré-confeccionada como um mimo especial
- Simplifique a sua vida
- Se está a amamentar ao peito, tire um biberão com a bomba todos os dias para que uma amiga, o seu companheiro ou outro membro da família possa encarregar-se de uma mamada

Escreva aqui as atividades favoritas que faz por si:



**Ajudo o meu
bebé a
sentir-se
seguro**



NOTAS DE FRIGORÍFICO LIDAR COM O CHORAR

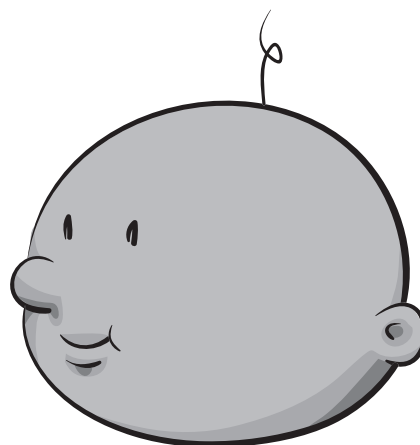
Se sabe que o seu bebé está alimentado e tem a fralda seca e tentou consolar e acarinhar o bebé mas ele continua a chorar inconsolável, está na hora de cuidar de si própria/o para não ficar demasiado frustrada/o. Tire 5 minutos para se acalmar.

- Coloque o bebé num sítio seguro e deixe-o chorar durante 5 minutos

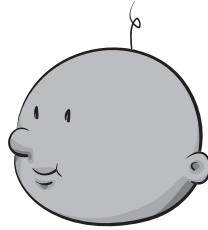
Fique por perto mas acalme-se:

- Ouça uma música calma para se distrair
- Respire profundamente
- Lembre-se que não há nada de errado com o seu bebé – chorar é normal e é o escape do bebé e o seu modo de se organizar
- Diga a si própria/o: “Isto vai melhorar dentro de poucos meses”
- Diga a si própria/o: “Eu consigo lidar com isto”
- Não descarregue a sua frustração no bebé abanando-o
- Peça ajuda a alguém se sentir a sua frustração a aumentar
- Lembre-se que o período de choro e agitação em geral termina ao fim de 1-2 horas

Depois de 5 minutos de relaxamento volte para o pé do seu bebé, embale-o e acalme-o mais um pouco, depois volte a deitá-lo e, se necessário, repita o que fez anteriormente. Em geral não precisa de fazê-lo mais de 3 ou 4 vezes até que o bebé se acalme.



Folhetos e Notas de Frigorífico
Comunicar com o seu Bebê



Atividades de Casa para a Semana



O que fazer:

- Continue a fazer o diário do seu bebé
- Fale “parentês” durante o banho, o tempo de brincadeira, a mudança de fralda ou enquanto ele está a ser alimentado
- Cante para o seu bebé – experimente uma nova canção
- Olhe para o seu bebé e imite as suas ações
- Imita os sons que o seu bebé produz e alterne a vez durante a interação
- Verifique as conquistas do seu bebé na lista “Coisas que eu já sei fazer”



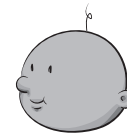
Ler/Rever:

- Leia as notas de frigorífico e verifique se o bebé atingiu alguma das etapas de desenvolvimento da lista “Coisas que eu já sei fazer”.

Nota: O número de palavras que o seu bebé ouve por dia é um preditor importante do sucesso académico do seu filho mais tarde.



NOTAS DE FRIGORÍFICO ENCORAJAR O DESENVOLVIMENTO SOCIAL E DA LINGUAGEM DO SEU BEBÉ



- Mergulhe o seu bebé em linguagem durante o dia, falando-lhe “parentês”
- Ouça o seu bebé e imite-o, ou faça de eco dos sons do seu bebé
- Cante para o seu bebé
- Repare no que o seu bebé gosta de fazer e descreva as suas ações – esteja direcionado para o bebé
- Diga os nomes dos objetos e as cores dos brinquedos com os quais o seu bebé brinca
- Coloque o seu bebé num local central da casa, onde ele consiga ver a família em ação e onde consiga falar com ele
- Descreva o que está a fazer ao seu bebé – descreva as ações do bebé e as suas próprias ações e rotinas
- Descreva o que vê, ouve e cheira em casa e no exterior – use palavras simples
- Faça dos momentos da rotina diária como mudar a fralda, dar de comer e dar banho rituais divertidos e fale bastante
- Diga ao seu bebé que o ama e partilhe com ele o seu sentimento de felicidade
- Repare quando o seu bebé está aflito, infeliz, triste, contente ou curioso e dê um nome ao que ele está a sentir, de forma a refletir e verbalizar alto os seus sentimentos
- Leia para o seu bebé - o seu bebé não vai entender a história, mas ler ajuda os bebés a desenvolver a linguagem e o pensamento
- Tire tempo para acarinhar o seu bebé e para lhe dar mimos. Equilibre estimulação e tempo para estar calmo. Dar beijinhos suaves e ternos ao seu bebé ajuda-o a sentir-se seguro e amado
- Ame o seu bebé e mostre-lhe o quanto está feliz
- Sorria para o bebé e observe-o a sorrir-lhe de volta
- Seja previsível nas suas respostas.

*Eu canto e
leio para o
meu bebé*



FALAR “PARENTÊS”

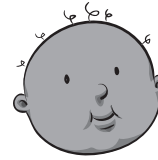
- Olhe para o seu bebê cara a cara (a sua face deve estar a uma distância de cerca de 30 cm da face do bebê)
- Use um tom de voz agudo, como se estivesse a cantarolar
- Use um ritmo lento
- Frases curtas
- Articule com clareza
- Repita
- Exagere a sua expressão facial (sorrisos grandes e bem vincados)
- Prolongue as vogais (ooooh – queeee)
- Faça pausas longas entre as suas verbalizações (espere pela resposta do seu bebê)
- Elogie e dê feedback positivo (está muito bem)
- Use um tom de voz animado

*Eu falo
parentês*



NOTAS DE FRIGORÍFICO

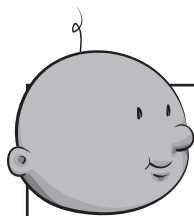
ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E EMOCIONAL (1- 6 MESES)



Lembre-se que cada bebê tem o seu ritmo próprio de desenvolvimento. Considere as aquisições seguintes como etapas gerais do desenvolvimento.

- Olha para as caras (1 mês)
- Segue objetos com os olhos (1-2 meses)
- Faz sons, gorgolejos, "ooos" e "aaas" (1-2 meses)
- Sorri e ri (2 meses)
- Descobre as mãos (2 meses)
- Reconhece a cara dos pais (3 meses)
- Vocaliza, faz sons guturais, balbucia (3-4 meses)
- Segue objetos visualmente (3 meses)
- Reconhece a voz dos pais (3-4 meses)
- Reconhece o seu nome (5-6 meses)
- Faz sons quando o adulto fala para ele (4 meses)
- Começa a dizer ba-ba (5 meses)
- Está pronto para iniciar os alimentos sólidos (6 meses)
- Brinca com as mãos e os pés (5 meses)
- Reconhece diferentes tons de voz nos pais: contente, triste ou zangado (6 meses)
- Gosta de linguagem familiar, canções, rimas, cumprimentos, jogos repetitivos (todos os meses)
- Consegue reconhecer algumas palavras para além do seu nome (6 meses)
- Imita sons (6 meses)
- Começa a balbuciar (5-6 meses)
- Leva objetos à boca (6 meses)
- Pode começar a apresentar ansiedade de separação (5-6 meses)

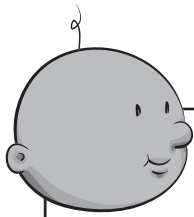




ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO MOTOR (1- 6 MESES)

- Levanta a cabeça (1 mês)
- Olha para as caras (1 mês)
- Segue objetos com os olhos (1-2 meses)
- Consegue ver objetos pretos e brancos (1-2 meses)
- Mantém a cabeça erguida (2-3 meses)
- Consegue seguir objetos visualmente (3 meses)
- Segura a cabeça (3 meses)
- Consegue virar-se da posição de barriga para baixo para barriga para cima (4-5 meses)
- Consegue agarrar num brinquedo (4-5 meses)
- Apoia o peso nos membros inferiores com a ajuda de um adulto (4-5 meses)
- Está pronto para iniciar os alimentos sólidos (6 meses)
- Distingue cores fortes (5 meses)
- Consegue virar-se em ambos os sentidos (5-6 meses)
- Começa a sentar-se por períodos curtos de tempo sem ajuda (5-6 meses)
- Consegue reconhecer algumas palavras para além do seu nome (e.g., “já está”) (6 meses)
- A coordenação olho-mão aumenta
- Puxa objetos para perto de si, começa a aproximar as mãos uma da outra e a transferir objetos
- Leva objetos à boca (6 meses)
- Visão completamente desenvolvida (pelos 6 meses)
- Passa objetos de uma mão para a outra (6-7 meses)



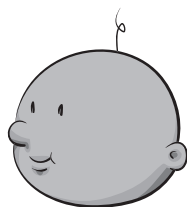


FOLHETO

COISAS QUE EU JÁ SEI FAZER (0-6 meses)

Atividade	Data/ Confirmação	Observações/Comentários
Consigo sentar-me por alguns instantes		
Faço sons, gorgolejos, "oos" e "aas"		
Sorrio e rio		
Descobri as minhas mãos		
Sigo objetos com os olhos		
Consigo segurar a cabeça		
Consigo reconhecer a voz dos meus pais		
Reconheço o meu nome		
Consigo dizer "ba-ba"		
Estou a começar a explorar os alimentos sólidos com a boca		
Descobri os meus pés		
Reajo quando tu estás feliz		
Gosto que cantem para mim		
Imito sons		
Sei quando não és tu que estás a tomar conta de mim		
Adoro explorar com a boca		
Gosto que leiam para mim		
Tenho um brinquedo favorito		

Folhetos e Notas de Frigorífico
Estimulação motora, táctil e visual



Estimulação motora, táctil e visual ***Atividades de Casa para a semana***



O que fazer:

- Proporcione estímulos motores ao seu bebé: exercícios para sentar, tempo de barriga para baixo, exercícios de bicicleta, tempo sentado e exercícios com os braços
- Brinque ao “cu-cu” com o bebé
- Envolve os irmãos nas brincadeiras com o bebé
- Experimente fazer massagens ao bebé
- Verifique as conquistas do seu bebé na lista das “Coisas que eu já sei fazer”



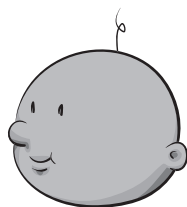
Telefone/Email:

- Ligue ou envie uma mensagem de texto ou um email ao seu parceiro e partilhe com ele/ela o seu jogo ou atividade preferida com o seu bebé.



Ler/Rever:

- Leia as notas de frigorífico e mantenha o diário do bebé atualizado.



Estimulação motora, táctil e visual ***Atividades de Casa para a semana***



O que fazer:

- Leia para o bebé e esteja atento às suas reações
- Continue a proporcionar exercícios para sentar, tempo de barriga para baixo, exercício da bicicleta, tempo sentado e exercícios dos braços
- Proporcione estimulação visual no ginásio de tapete, no móbile do berço ou brinque ao jogo do espelho
- Experimente com o seu bebé um novo jogo que tenha aprendido
- Experimente fazer uma massagem ao bebé



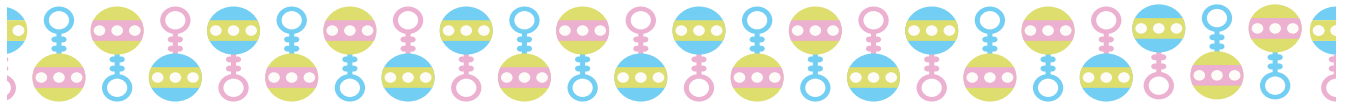
Telefone/Email:

- Ligue ou envie uma mensagem de texto ou um email ao seu parceiro e partilhe com ele/ela um tipo de estimulação visual que esteja a proporcionar ao seu bebé



Ler/Rever:

- Leia os folhetos e mantenha o diário do bebé atualizado.



NOTAS DE FRIGORÍFICO

Proporcionar estímulos motores, visuais e tácteis para estimular o desenvolvimento do cérebro do seu bebé

- Mergulhe o seu bebé em linguagem ao longo do dia – falar “parentês”
- Proporcione estimulação visual e táctil: com a roca, móbile, brinquedos com texturas, cores e sons
- Proporcione exercícios físicos: tempo de barriga para baixo, movimentos de bicicleta, alongamentos, massagens, elevações e movimentos de andar
- Proporcione ao seu bebé uma massagem
- Proporcione ao seu bebé conforto, de forma consistente, quando ele está aborrecido
- Jogue ao “cu-cu” com frequência
- Cante para o bebé
- Vá ajustando a quantidade de estímulo que o bebé recebe
- Pegue no bebé e eleve-o no ar
- Leia livros e fale-lhe sobre as suas imagens
- Deixe o bebé ver-se ao espelho
- Diga ao bebé o quanto gosta dele e partilhe sentimentos de alegria
- Aos quatro meses comece a estruturar os dias do bebé com rotinas regulares para comer, dormir e mudar a fralda
- Diga ao seu bebé o quão especial ele é
- Toque no seu bebé de uma forma carinhosa
- Dê ao seu bebé oportunidades para explorar (ginásio de tapete)
- Envolve outros familiares nas brincadeiras e exercícios físicos
- Transmita aos outros cuidadores do bebé os exercícios de que ele gosta e os seus interesses

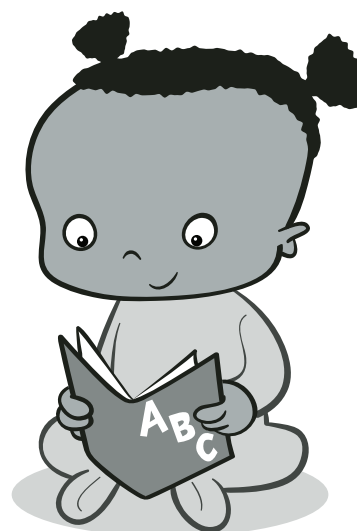
*Eu canto e
leio para o
meu bebé*





NOTAS DE FRIGORÍFICO LER COM O SEU BEBÊ

- Leia numa altura calma do dia quando está relaxado e confortável, com a TV ou música desligadas (para prevenir estimulação excessiva)
- Segure e acaricie o bebê enquanto lê
- Leia todos os dias alguns minutos quando o bebê está bem acordado e já comeu
- Se tem outros filhos, leia para eles enquanto tem o bebê ao colo ou está a cuidar dele
- Aponte as imagens no livro e fale-lhe sobre elas ou invente a sua própria história
- Use o “parentês” quando lhe lê: face-a-face, voz melodiosa, mais lenta e de timbre mais elevado
- Para bebês dos 2 aos 6 meses leia livros com rimas e canções e imagens grandes. Use livros de pano que o bebê possa tocar e meter na boca
- Para bebês dos 6 aos 9 meses leia livros que estimulem os sentidos, como livros “toca e sente”, livros de cartão, de pano, livros para morder, livros sobre as rotinas diárias, como o banho, as refeições, dormir e livros com nomes de objetos e partes do corpo
- Para bebês dos 9 aos 12 meses leia livros que encorajem a criança a envolver-se e a repetir palavras, livros com nomes de objetos e partes do corpo, livros que ilustrem ações como andar, correr e livros com sons ou janelas. É uma boa altura para incorporar o livro nas rotinas da sesta e do adormecer à noite
- Lembre-se de que o tempo de atenção das crianças em relação aos livros pode variar. Algumas crianças podem estar atentas durante 10 a 15 minutos enquanto outras se poderão desinteressar após poucos minutos. Não desanime se o bebê parecer desinteressado no início. Leia durante alguns minutos e depois siga as pistas do bebê para mudar de atividade. Tente todos os dias durante alguns minutos. Aos poucos o tempo de atenção do bebê vai aumentando. Vários episódios de leitura breves serão tão úteis como uma sessão mais longa.





NOTAS DE FRIGORÍFICO

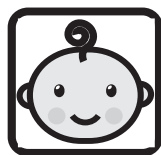
Alerta bebê: mantenha o bebê seguro durante o banho

- Nunca deixe o bebê sem supervisão, nem por um instante.
- As crianças podem afogar-se em quantidades diminutas de água.
- Separe os objetos necessários (sabonete, esponja, toalha, fraldas, etc.) antes do banho.
- Certifique-se que o quarto de banho está aquecido.
- Desligue o telefone e não atenda a campainha durante o banho do bebê.
- Até o bebê se sentar sem apoio use uma banheira especial de bebê.
- Quando ele for capaz de se sentar use um tapete de borracha não escorregadio quando desejar mudar o banho para a banheira normal.
- Ponha primeiro a água fria.
- Coloque o bebê longe da torneira.
- Use um protetor de torneiras almofadado para o bebê não bater lá com a cabeça.
- Não coloque o bebê na banheira enquanto a torneira estiver aberta.
- Certifique-se que a água está morna, mas não demasiado quente – os bebês tendem a preferir a água mais fria que os adultos. Verifique a temperatura.
- Coloque apenas 6-8 cm de água na banheira.
- Use sabonete e champô com moderação e se brincar durante o banho use o sabonete apenas no final.
- Torne a hora do banho divertida.



*Ajudo o meu
bebê a
sentir-se
seguro*





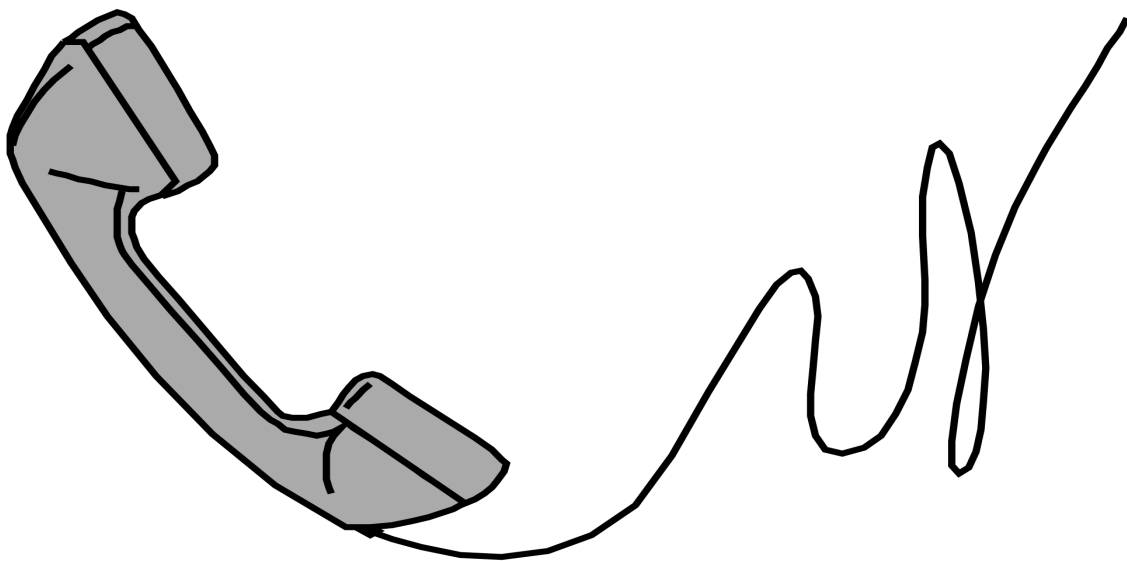
ALERTAS DO BEBÉ

- Bebés com menos de 6 meses poderão ser colocados num ginásio de chão ou num tapete enquanto faz uma breve pausa, uma vez que ainda não são capazes de gatinhar. Ainda assim nunca os deixe sozinhos no chão nem que seja por poucos minutos se tiver outras crianças pequenas ou animais em casa. Nunca deixe o bebé sozinho no chão por mais de um ou dois minutos. Deve estar sempre por perto para deitar o olho. Nunca se sabe, hoje pode ser o dia em que o bebé consegue virar-se sozinho ou aprende a projetar-se para a frente.
- O uso de andarilhos que suspendem o bebé acima do chão, de modo a que este consiga mover os pés e se desloque não é recomendado, uma vez que permitem ao bebé um grau de mobilidade para o qual ele não se encontra ainda desenvolvido. As crianças que têm um bom suporte do tronco gostarão mais de brinquedos para exercitar que sejam imóveis e que são muito mais seguros.
- Se tem uma espreguiçadeira de baloiço não a coloque em cima de uma mesa ou noutro lugar alto, porque o bebé pode cair para o chão.

Comunicar Com O Seu Parceiro/a

- De agora em diante e até ao fim do programa de Treino Parental ser-lhe-á pedido que ligue ou envie uma mensagem de texto ou um email a uma das pessoas do grupo. Isto tem por objetivo a troca e partilha de ideias e dicas sobre como desenvolver as atividades para casa.
- Se escolher telefonar, estas chamadas não precisam de durar mais de 5 minutos e podem ser agendadas de acordo com a sua conveniência ou a do seu parceiro. Se preferir, envie uma mensagem de texto ou um e-mail.

Pais que partilham ideias entre si podem não só criar um repertório mais rico de soluções criativas mas também apoiar-se mutuamente!





O DIÁRIO DO BEBÉ

O diário da estimulação do meu bebé

3-6 meses



Registe as atividades de que o seu bebé gosta como olhar para o telemóvel, uma massagem nas costas, ouvir música ou ser embrulhado num cobertor. Repare nas respostas que ele dirige a si e a outros membros da família ou amigos quando falam e interagem com ele.

Brinquedos preferidos

Sítio do corpo onde prefere ser massajado

Posição em que prefere ser colocado

Exercícios favoritos (bicicleta, andar, elevações de braços, abdominais, sentar, ficar da barriga para cima)

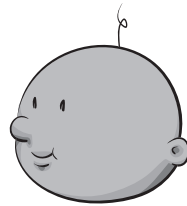
Reação ao banho

Canção preferida

Jogo preferido

Estímulo visual preferido

***Folhetos e Notas de Frigorífico
Os Pais Leem as Mentes dos Seus Bebés***



Os pais leem as mentes dos seus bebés ***Atividades de Casa para a semana***



O que fazer:

- Anote a rotina de deitar do seu bebé
- Anote as rotinas diárias do seu bebé (Veja o folheto Um Dia Típico)
- Continue a falar, a brincar e a dar ao seu bebé estimulação física, auditiva e visual
- Faça uma coisa especial por si – dê um passeio, vá jantar fora, tome um banho de espuma, deixe um amigo/a ajudar enquanto vai ao cinema
- Complete o questionário do temperamento sobre si e sobre o seu bebé.



Telefone/Email:

- Telefone ou envie uma mensagem de texto ou um email ao seu parceiro/a do grupo para partilhar as rotinas diárias



Ler/Rever:

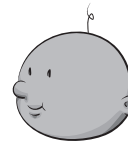
- Leia as notas de frigorífico e os folhetos.

**Eu tenho
uma rotina
de deitar**



NOTAS DE FRIGORÍFICO

Dicas para ajudar a criar no seu bebé
hábitos saudáveis relacionados com o dormir




- Defina a hora de deitar e sestas regulares para regularizar os padrões de sono (comece aos 4-5 meses).
- Para bebés com menos de 6 meses estabeleça as rotinas de acordo com o bebé.
- Escolha uma hora de deitar que encaixe bem no horário da sua família e tente cumpri-lo o mais possível. Tente ter um período calmo ao princípio da noite.
- Defina uma rotina do deitar como, por exemplo:
 - Banho, fralda, pijama, história, cantiga e beijo de boa noite
- Siga a rotina do deitar pela mesma ordem todas as noites.
- Encoraje o bebé a adormecer sem necessidade de um biberão, ou de o embalar ou de dormir com ele.
- Lembre-se que os bebés às vezes precisam de chorar por uns minutos depois de serem colocados no berço.
- Se o bebé acordar durante a noite, dê-lhe oportunidade de voltar a adormecer sem ajuda.
- Pelos 6 meses, a maioria dos bebés já não têm necessidade de mamar a meio da noite, mas faça o que o bebé lhe pedir. Muitos aprenderam a usar o peito ou um biberão nesses momentos para se reconfortar. Essas mamadas poderão ser gradualmente encurtadas até serem completamente interrompidas.

Lembre-se que os bebés passam de um sono profundo a um sono ligeiro em cada 3-4 horas. Quando estão em sono ligeiro podem chorar e mexer-se. Antes de dar atenção ao bebé dê-lhe uma oportunidade de acalmar-se sozinho. Lembre-se que todos os hábitos são diferentes e siga as pistas do seu bebé para estabelecer hábitos de dormir saudáveis.



**Hábitos de
dormir saudáveis**

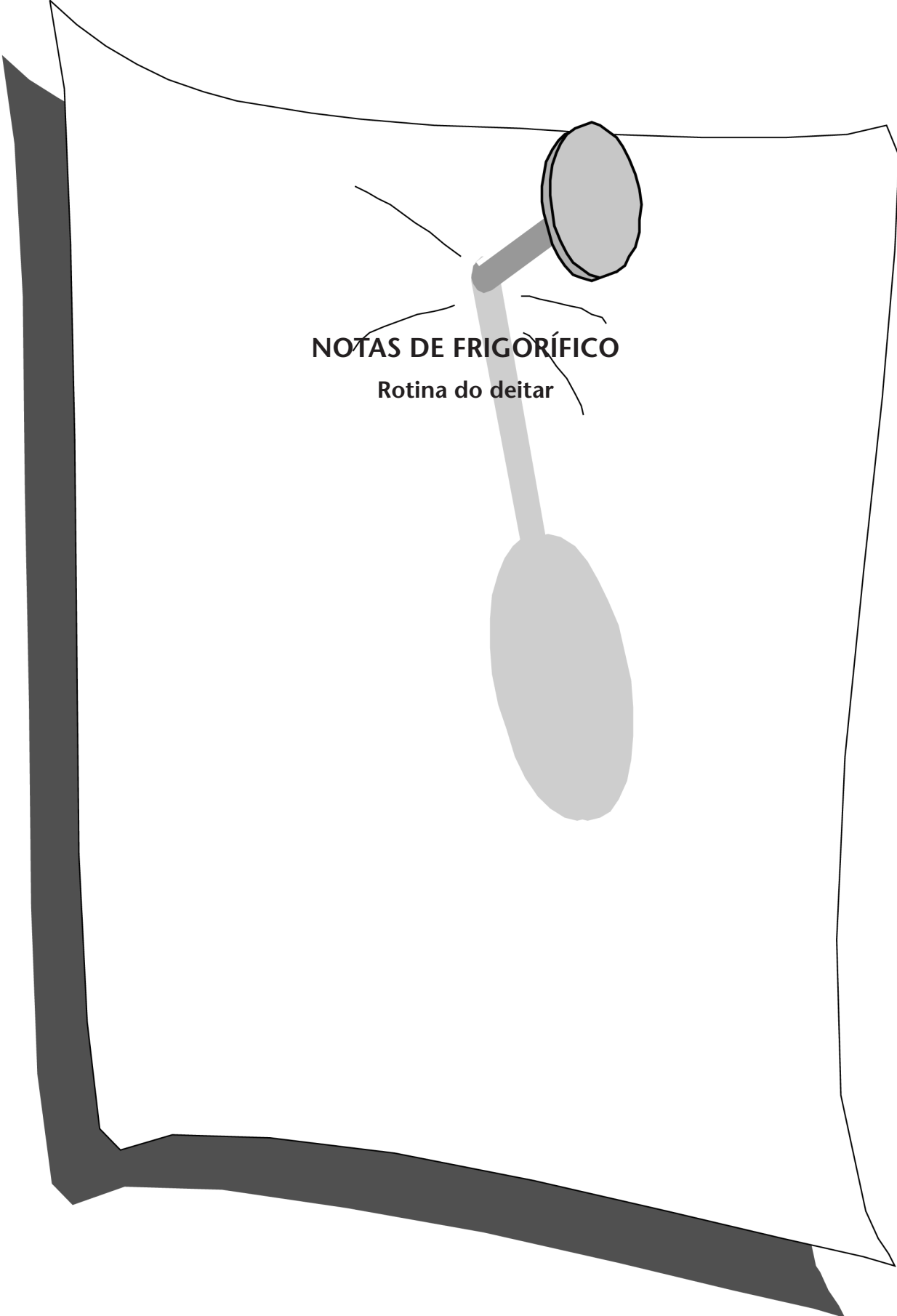


*Ajudo o meu
bebé a sentir-
se seguro*

NOTAS DE FRIGORÍFICO

Ajudar o bebé a sentir-se amado, seguro e protegido

- Afagar, embalar, beijar e abraçar o meu bebé muitas vezes
- Falar “parentês” com o meu bebé
- Tentar perceber o sentido das pistas não-verbais e dos choros do meu bebé verificando a fralda, se tem fome ou necessidade de carinho
- Tentar ver o ponto de vista do meu bebé e falar com ele sobre isso
- Confortá-lo de forma consistente quando ele está perturbado
- Dizer o nome do meu bebé muitas vezes
- Fazer com que as coisas de todos os dias, como mudar a fralda, dar de comer e dar banho, se tornem rituais divertidos e de amor, para transmitir um sentimento familiar
- Dizer ao meu bebé que gosto dele e partilhar sentimentos de alegria
- Reparar quando o meu bebé está perturbado, triste ou feliz e dar um nome e refletir os seus sentimentos
- Estruturar o dia do meu bebé com rotinas e comportamentos previsíveis
- Dosear a quantidade de estimulação que o meu bebé recebe
- Tocar no meu bebé de modo carinhoso
- Tentar ser consistente e limitar o número de mudanças de atividade durante o dia
- Permanecer calmo com o meu bebé quando ele está perturbado
- Ler o pensamento do meu bebé e em função disso fazer os ajustamentos necessários

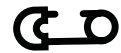
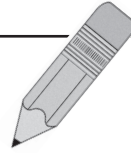


NOTAS DE FRIGORÍFICO

Rotina do deitar



FOLHETO



UM DIA TÍPICO* COM _____

O DORMIR



O COMER



BRINCAR E ESTAR ACORDADO



RABUGENTO



OS COCÓS



*Embora cada dia seja único, esta folha vai ajudá-la a refletir sobre o padrão geral.



O Temperamento Do Seu Bebê

O temperamento é um estilo comportamental que diz respeito à forma natural como uma pessoa reage ou se comporta em resposta ao ambiente que a rodeia. Nos finais dos anos 50, Thomas, Chess, Birch, Hertzog e Korn identificaram nove traços ou características que estão presentes no nascimento e são vistas como tendo uma marcada influência sobre o desenvolvimento ao longo da vida. Embora o ambiente possa, em certa medida, modificar estes traços, as características básicas de um indivíduo são consideradas inatas e estáveis e não resultam da forma como a criança é educada pelos pais.

Seguem-se nove traços propostos por Thomas e colaboradores que descrevem a reatividade de um bebê ou de uma criança ao ambiente que o/a rodeia. Pense em que ponto é que o seu bebê se situa em cada um destes traços. Cada traço é um contínuo, pelo que o seu bebê pode situar-se muito próximo de um dos extremos, mas também pode situar-se no meio:

O temperamento do meu bebê:

O nível de atividade do meu bebê:

Diz respeito à quantidade de vezes que ele/ela se mexe, se agita ou está em movimento versus a quantidade de vezes em que relaxa ou se senta quieto/a ou prefere atividades calmas.

Muito ativo

1

2

3

4

5

Calmo e relaxado

A regularidade das funções corporais do meu bebê:

É a previsibilidade das suas horas de sono, apetite e atividade intestinal.

Muito regular/ previsível

1

2

3

4

5

Muito irregular / imprevisível

A adaptabilidade do meu bebê:

É a forma como ele/a se adapta a mudanças na rotina, novos alimentos, novas pessoas ou novos lugares.

Adapta-se depressa

1

2

3

4

5

Lento a adaptar-se

A aproximação do meu bebê:

É a vontade que ele/a tem de experimentar coisas novas versus o medo ou a timidez que ele/a sente perante uma situação ou uma pessoa nova.

Aproximação inicial entusiástica

1

2

3

4

5

Afastamento ou relutância inicial

A sensibilidade física do meu bebê:

É a forma como ele/a é sensível ao barulho, sabores, texturas, luminosidade forte, toque ou temperatura.

Não é sensível

1

2

3

4

5

Muito sensível

A intensidade do meu bebê:

É a intensidade da sua reação emocional às coisas, mesmo a acontecimentos pouco importantes.

Intensidade emocional elevada

1

2

3

4

5

Reação calma e tranquila

A distratibilidade do meu bebê:

É o grau em que ele/a é distraído/a por sons, pelo que vê ou por coisas no ambiente que o/a rodeia versus a forma como ele/a consegue abstrair-se dos estímulos externos e prestar atenção.

Distrai-se muito

Não se distrai

1 2 3 4 5

O humor do meu bebê:

É o grau em que ele/a se sente feliz ou positivo/a versus negativo/a.

Humor positivo

Humor negativo

1 2 3 4 5

A persistência do meu bebê:

É o grau em que ele/a consegue persistir ou manter a atenção versus a facilidade com que desiste perante os obstáculos.

Tempo de atenção longo

Tempo de atenção curto

1 2 3 4 5

Bebé com um temperamento fácil e flexível

Se o seu bebê é, a maior parte das vezes, regular, adaptável, positivo/a, calmo/a e tem um nível de atividade moderado, então o seu bebê tem um temperamento fácil; cerca de 40% das crianças encontram-se nesta categoria.

Bebé “de aquecimento lento” e cauteloso

Se o seu bebê é lento a adaptar-se, começa por se afastar e tem uma atividade e uma intensidade moderadas, terá um temperamento “de aquecimento lento”; cerca de 15% das crianças encontram-se nesta categoria.

Bebé com um temperamento desafiante

Se o seu bebê tem um nível de atividade elevado, é imprevisível, tem dificuldade em adaptar-se e é intenso e negativo, é um bebê com um temperamento mais desafiante; cerca de 10% das crianças encontram-se nesta categoria.

Cerca de 35% das crianças são uma combinação destes padrões.

Abordagens Parentais: Enfoque No Temperamento



Uma vez que os pais não podem mudar o estilo temperamental dos seus bebés, as abordagens parentais devem ser de aceitação e de sensibilidade ao temperamento único ou às pistas de cada bebé. É importante que os pais tentem conseguir um “ajuste” razoável entre o temperamento do bebé e o seu próprio estilo parental.

Isto pode ser conseguido se os pais observarem e aprenderem acerca do estado interior e do estilo comportamental do seu bebé e, depois, alterarem ou adaptarem as suas expectativas parentais, encorajamentos e os modos como respondem às necessidades únicas do seu bebé.

Lembre-se: é importante não rotular o bebé ou a criança como fácil, tímido ou difícil. Estes rótulos podem prejudicar a autoestima da criança e, possivelmente, limitar as expectativas de modo a impedi-la de expandir o seu repertório comportamental. Talvez o temperamento do seu bebé se desenvolva de uma forma diferente nos anos seguintes e tal pode ser influenciado pelas respostas do meio.

Contudo, conhecer o tipo de temperamento do seu bebé pode fazer a diferença entre uma criança feliz ou problemática e entre um pai/mãe tolerante ou frustrado/a. O facto de compreender o temperamento do seu bebé pode melhorar a sua relação com ele, porque irá aprender a trazer ao de cima o melhor que há nele, dentro dos limites do seu temperamento. Está nas suas mãos, enquanto pai/mãe, ajudar o seu bebé a lidar com o seu próprio temperamento, a construir a sua autoestima e, eventualmente, ajudá-lo a compreender-se melhor.

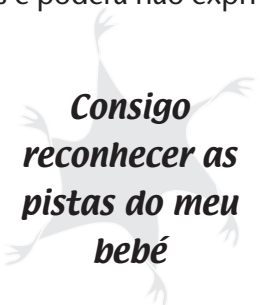
Por exemplo, ser pai/mãe de um bebé de temperamento fácil ou flexível irá exigir menos tempo ou atenção parental, porque o bebé adaptar-se-á facilmente a mudanças nas rotinas e poderá não exprimir os seus desejos individuais. Devido a este estilo fácil, os pais terão de fazer um esforço especial para descobrir as frustrações do seu bebé, o que o magoa e o que lhe interessa e avaliar o que ele está a pensar e a sentir e porquê. Caso contrário, uma criança com aquelas características pode tornar-se invisível para a família, insegura e não ter ajuda para desenvolver a sua individualidade.

Por outro lado, os bebés que são inflexíveis, hiperativos, desatentos, imprevisíveis ou facilmente frustrados parecem ter uma necessidade insaciável de atenção. Os bebés com estes temperamentos desafiantes deixam muitas vezes os pais exaustos devido à quantidade de monitorização e de atenção que exigem.

Estes bebés precisam de rotinas previsíveis, de ajuda para preparar as transições, e de escapes para o seu elevado nível de energia. Os pais podem procurar reconhecer pistas e sinais de alerta para as emoções intensas dos seus bebés e agir de forma pró-ativa, propondo uma atividade autocalmante, ou passando para uma atividade tranquilizadora, como uma história ou um banho quente. Os pais de bebés intensos terão de esforçar-se por ser tolerantes, pacientes, e por modelar respostas adequadas.

Sempre que possível, é importante afastar estímulos distratores, assegurar-se de que não há excesso de estimulação presente que possa causar desregulação no bebé, fazer pausas com frequência e tentar responder de forma calma às reações intensas do bebé. Os pais de bebés intensos precisarão de apoio suplementar para si próprios, para poderem descansar ou recarregar as suas energias.

Por outro lado, os bebés cautelosos e “de aquecimento lento” são relativamente inativos, relutantes em explorar e podem afastar-se ou reagir negativamente a novas situações. Estes bebés também irão precisar de rotinas claras e de encorajamento para experimentarem atividades novas e de um período de tempo maior para conhecerem ou serem pegados ao colo por pessoas novas ou, eventualmente, para permanecerem em ambientes novos como o infantário ou a pré-escola.





Ajustamento do Temperamento dos Pais ao Temperamento dos Seus Bebés

Os pais também têm o seu próprio temperamento e precisam de compreender como o seu padrão temperamental se enreda com o do seu bebé. Por vezes, os temperamentos de pais e bebé são muito semelhantes, noutros casos, são muito diferentes. Tanto os temperamentos semelhantes como diferentes entre pais e bebés podem dar origem a choques.

Agora, preencha para si próprio/a o questionário que preencheu anteriormente para o seu bebé. Veja o que consegue descobrir sobre o ajustamento dos vossos temperamentos, nesta fase do desenvolvimento do bebé.

O meu temperamento

O meu nível de atividade:

É a quantidade de vezes que eu me mexo versus a quantidade de vezes que relaxo. Sou:

Muito ativo/a

Calmo/a e relaxado/a

1

2

3

4

5

A regularidade das minhas funções corporais:

É a previsibilidade das minhas horas de sono, apetite e atividade intestinal. Sou:

Muito regular/ previsível

Muito irregular / imprevisível

1

2

3

4

5

A minha adaptabilidade:

É a forma como eu me adapto a mudanças na rotina, novos alimentos, novas pessoas ou novos lugares. Em geral:

Adapto-me depressa

Sou lento/a a adaptar-me

1

2

3

4

5

A minha aproximação:

É a vontade que eu tenho de experimentar coisas novas versus o medo ou a timidez que sinto. Em geral tenho:

Aproximação inicial entusiástica

Afastamento ou relutância inicial

1

2

3

4

5

A minha sensibilidade física:

É a minha sensibilidade ao barulho, texturas, luminosidade forte, temperatura:

Não sou sensível

Muito sensível

1

2

3

4

5

A minha intensidade:

É a intensidade das minhas reações ou emoções:

Intensidade emocional elevada

Reação calma e tranquila

1 2 3 4 5

A minha distratibilidade:

É o grau em que sou distraído/a e reparo em tudo à minha volta versus a forma como consigo abstrair-se dos estímulos externos. Em geral:

Distraio-me muito

Não me distraio

1 2 3 4 5

O meu humor:

É o grau em que me sinto feliz ou positivo/a versus negativo/a. Em geral, tenho:

Humor positivo

Humor negativo

1 2 3 4 5

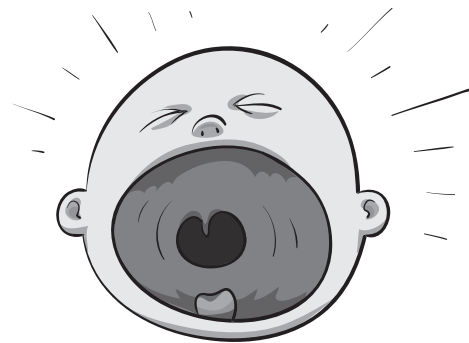
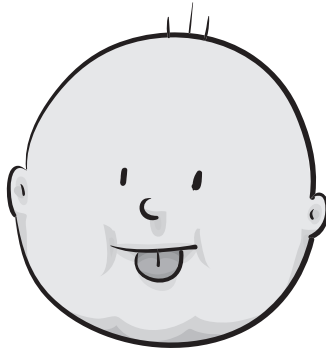
A minha persistência:

É o grau em que consigo persistir ou manter a atenção versus a facilidade com que desisto. Em geral, tenho:

Tempo de atenção longo

Tempo de atenção curto

1 2 3 4 5





Chuva de ideias / Buzz ***Faça alguma coisa de especial por si***



Tomar conta de um bebé é uma tarefa dura, cansativa e sempre por terminar. É importante que programe algo de relaxante e agradável para si própria/o.

Faça uma lista das coisas que considera agradáveis

Coisas de que eu gosto

Dar um passeio.

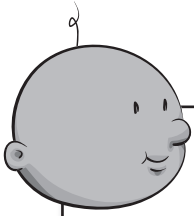
Tomar chá com uma amiga.

Fazer exercício físico.

Ouvir música.

Cheirar uma flor.

Objetivo: Comprometo-me a fazer alguma coisa alegre e relaxante por mim esta semana, tal como: _____



Notas De Frigorífico

Qualidade Do Ajustamento - Lidar Com O Temperamento Do Seu Bebê

Mesmo que os pais tenham temperamentos diferentes do dos seus filhos, podem esforçar-se por conseguir um bom ajustamento com o seu bebé ou a sua criança. Existe um bom ajustamento quando as exigências e as expectativas dos pais são compatíveis com o temperamento do seu bebé, com as suas capacidades e características. O objetivo é sempre lidar com o temperamento, em vez de o forçar ou mudar.

Seguem-se algumas pistas para conseguir um bom ajustamento e uma boa gestão do temperamento do seu bebé.

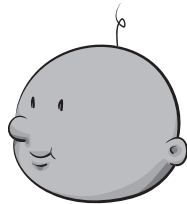
- Acredite que o estilo de temperamento do seu bebé não é “culpa” sua, porque o temperamento é algo de biológico e inato, não é alguma coisa que se aprenda com os pais. Provavelmente o seu bebé não está a tentar ser difícil nem irritante de propósito. Não o culpe nem se culpe a si.
- Respeite o temperamento do seu bebé sem o comparar com outros irmãos nem tentar mudar o temperamento básico dele.
- Tenha em conta o seu próprio temperamento básico e o seu próprio comportamento e molde as suas respostas parentais quando elas colidirem com as respostas do seu bebé, de modo a encorajar um melhor ajustamento.
- Lembre-se de que aquilo que fizer vai ser o modelo que o seu bebé vai aprender de si.
- Tente prever e antecipar a adaptabilidade do seu bebé, o seu nível de atividade, sensibilidade, ritmos biológicos e capacidade para manter a atenção, quando planear atividades para ele.
- Tente concentrar-se nos aspetos do momento. Não projete para o futuro.
- Reveja as expectativas que tem em relação ao seu bebé, as suas preferências e os seus valores. São realistas e adequados?
- Antecipe situações de alto risco e tente evitá-las ou minimizá-las.
- Desfrute as interações e as diferenças em cada um dos seus filhos.
- Evite rotular o seu bebé como mau ou difícil, pois isso pode levar a uma autoimagem negativa e vir a somar-se às suas eventuais dificuldades.
- Tente distinguir entre uma birra induzida pelo temperamento (reação a uma frustração) e uma birra que é manipulativa (destinada a fazer os pais cederem).
- Ajude o seu bebé a sentir-se especial.
- Encontre uma forma de conseguir alguma folga para si próprio/a e para o seu bebé, reservando algum tempo longe um do outro.

Lembre-se que, acima de tudo, as qualidades temperamentais podem ser moldadas para funcionarem como uma vantagem para o bebé, se forem geridas com sensibilidade.

**Faço o
meu bebé
sentir-se
especial**



Folhetos e Notas de Frigorífico Obter Apoio



Obter Apoio ***Atividades de Casa para a semana***



O que fazer:

- Escreva as brincadeiras favoritas do seu bebê, para que possa partilhá-las com a ama ou educadora
- Ajuste a quantidade de estimulação que o seu bebê recebe
- Identifique uma pessoa que possa apoiá-la nos cuidados ao bebê, quando sentir que precisa de uma pausa
- Verifique as conquistas do seu bebê na lista “Coisas que eu já sei fazer”



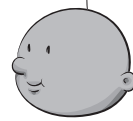
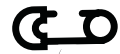
Telefone/Email:

- Ligue ou envie uma mensagem de texto ou um email ao seu parceiro/a do grupo para partilhar um tópico da lista das coisas que lhe dão prazer



Ler/Rever:

- Leia as notas de frigorífico e os folhetos e mantenha o diário atualizado.



LISTA: COMO TORNAR A CASA SEGURA PARA O SEU BEBÉ

Olhe para esta lista e marque todas as coisas que já fez:

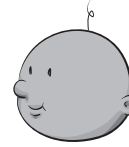
- Verifiquei que objetos pequenos (tais como moedas, berlindes, passas, amendoins, pipocas, chaves, etc.) e sacos de plástico não estão acessíveis ao bebé. Objetos que caibam num rolo de papel higiénico representam perigo de asfixia.
- Todas as substâncias potencialmente venenosas, incluindo produtos de limpeza, champô, etc., estão em armários travados ou trancados.
- Retirei ou coloquei em lugares mais altos as plantas venenosas.
- Lavo os guizos e outros brinquedos do bebé no lava-loiça ou na máquina da loiça.
- Na TV plasma uso uma cinta para evitar que caia sobre o bebé.
- Mantenho o berço ou a cama longe de janelas ou de puxadores de cortinas.
- Uso cintas nos armários do quarto para evitar que caiam sobre o bebé.
- O banco do carro obedece às normas de segurança europeias, está colocado no banco de trás e utilizo-o sempre que transporto o bebé no carro.
- Estou atenta ao meu bebé permanentemente.
- Nunca deixo o bebé sozinho na banheira, cama, fraldário ou no carro, mesmo que seja apenas por um minuto.
- Coloquei uma cancela no início e topo das escadas.
- Protegi a lareira, os aquecedores e outros dispositivos elétricos.
- O berço do bebé não tem objetos pequenos, cobertores, almofadas ou bonecos de peluche por perto; as grades do berço não distam mais de 5-7 cm entre elas.
- Na hora de dormir, deito o bebé de barriga para cima.
- O bebé dorme com roupa retardante do fogo.
- Instalei um detetor de fumo.
- Regulei a água quente abaixo dos 48 graus.
- Nunca deixo o bebé sozinho com um animal de estimação.
- Tenho uma lista de números de telefone de emergência num local acessível.

**Mantenho
o meu bebé
seguro**





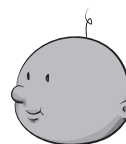
FOLHETO
COISAS QUE EU JÁ SEI FAZER (6-12 meses)



Atividade	Data/ Confirmação	Observações/Comentários
Sento-me sem apoio		
Tento rastejar com os meus braços, mas as minhas pernas ainda não ajudam		
Consigo dizer adeus		
Consigo dizer mama e papa		
Consigo alcançar o objeto que quero		
Consigo indicar com gestos o que quero		
Compreendo o "não"		
Consigo compreender o que me estão a dizer		
Consigo procurar objetos escondidos ou fora do meu alcance		
Sou curioso e quero examinar os objetos		
Consigo levar à boca pequenos pedaços de comida agarrando-os com os dedos		
Estou a experimentar que comidas gosto e não gosto		
Consigo virar as páginas de um livro		
Gosto que leiam para mim		
Bebo de um copo com tetina		
Gosto de jogos de esconde-esconde		
Consigo gatinhar com a minha barriga fora do chão		
Consigo colocar objetos dentro de uma caixa		
Estou a tentar pôr-me em pé		
Imito as outras pessoas a usarem uma colher ou garfo		



Ponto De Vista Dos Pais

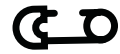


DESENVOLVER A MINHA EQUIPA DE APOIO

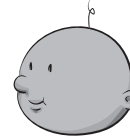
- Tiro tempo para mim para recarregar as energias
- Faço algo bom para mim, como exercício físico, receber uma massagem, passear com um amigo; quando satisfaço as minhas próprias necessidades o meu bebé também é beneficiado
- Deixo o bebé com alguém em quem confio
- Ensino ao cuidador em quem confio quais os horários, as rotinas e as atividades preferidas do meu bebé
- Após estar longe do meu bebé procuro saber quais as atividades e as rotinas que ele fez com o cuidador
- Incentivo o cuidador do meu bebé mostrando-lhe como estou grato por aquilo que ele fez pelo meu bebé
- Incentivo a relação especial do meu bebé com o cuidador – lembro-me que isso é um sinal de saúde e não vai diminuir o laço especial que tenho com o meu bebé
- Incentivo a relação do meu bebé com a família e os amigos partilhando os marcos do desenvolvimento e os seus interesses via telefone, email ou mensagem de texto, mesmo que eles não vivam por perto
- Mantenho um registo dos momentos divertidos para partilhar com os amigos
- Encontro-me com outros pais para partilhar ideias, experiências e frustrações relacionadas com ser mãe/pai
- Tento não complicar a vida

**Não
complico a
minha vida**





Aspetos a ter em conta na **PREPARAÇÃO DA AMA**



Coisas a conversar com a ama:

- Onde está a informação de emergência (preencher o folheto e colar no frigorífico).
- Onde vou estar e quando volto.
- Horários do bebé quando não estou em casa: falar sobre a alimentação, mudança de fraldas, o dormir e atividades de que o bebé gosta. Pode ser útil registar estas coisas por escrito para deixar à ama.
- Mostrar à ama onde estão as coisas e o que fazer: mesa de mudar as fraldas, onde pôr as fraldas usadas, biberons, como aquecer o leite, onde o bebé costuma ficar sentado ou a brincar (cadeira de baloiço, parque).
- Se a ama vai transportar o bebé no carro certifique-se que a cadeira está corretamente instalada e mostre-lhe como a criança deve ser colocada.
- Rever os cuidados relacionados com a segurança do bebé, destacando em particular as situações em que ele necessita de supervisão (proteger do cão, dos irmãos, onde a criança pode ou não pode ser colocada em segurança). Varia com a etapa do desenvolvimento da criança.
- Particularmente se é uma ama inexperiente, dizer-lhe como espera que ela se comporte em relação a visitas, telefonemas, se pode ou não sair de casa com o bebé, etc.
- Verificar a experiência da ama com crianças da idade do bebé. Se é inexperiente é necessário pensar nas diferentes situações que poderá encontrar e dar orientação para manter o bebé em segurança. Por exemplo, se ela nunca deu banho a uma criança não é sensato que dê banho ao seu bebé enquanto estiver fora. Dê instruções claras sobre o que o bebé pode e não pode comer.
- Falar sobre quando ela lhe deve ligar. Depende também da experiência. Por exemplo, se for uma ama experiente pode deixar ao critério dela, se for pouco experiente, dê-lhes instruções para lhe ligar quando a criança chorar mais de 5-10 minutos.
- Melhor ainda é a sua ama passar algum tempo consigo a observar e a aprender as rotinas de alimentação, mudança de fralda e de interação.

Depois de ter revisto todos estes tópicos com a sua ama relaxe e divirta-se enquanto está fora!

Mantenho
o meu bebé
seguro



INFORMAÇÃO DE EMERGÊNCIA

Colar no frigorífico

TELEMÓVEL DOS PAIS: _____

A QUEM LIGAR SE NÃO CONSEGUIR FALAR COMIGO:

Nome _____ Telefone _____

Nome _____ Telefone _____

EM CASO DE EMERGÊNCIA

A nossa morada é _____

Fica perto de (local de referência mais próximo) _____

VIZINHO MAIS PRÓXIMO A CONTACTAR EM CASO DE EMERGÊNCIA

Nome _____

Morada _____

Telefone _____

NOME, MORADA E TELEFONE DO MÉDICO _____

SISTEMA DE SAÚDE

Número _____

INFORMAÇÃO SOBRE O UTENTE

Nome da criança _____ Data de nascimento _____

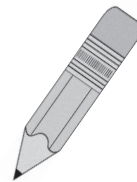
Qualquer médico pode prestar os cuidados de emergência necessários a esta criança quando tal for requisitado pelo portador deste consentimento.

ASSINATURA DA MÃE, PAI OU TUTOR LEGAL

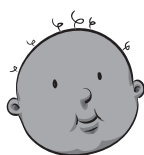
DATA

Diário **Do** Cuidador

Cuidador, anote aqui coisas em que tenha reparado sobre a rotina do bebé, o que ele gosta e não gosta e novos marcos do desenvolvimento.



ROTINA



O BEBÉ GOSTA



O BEBÉ NÃO GOSTA



NOVOS MARCOS DO DESENVOLVIMENTO



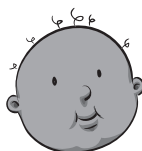
O QUE O BEBÉ TENTOU DE NOVO

O Que O Bebê Gosta E Não Gosta

A mãe/o pai regista aqui coisas em que reparou sobre a rotina do seu bebé, o que ele gosta e não gosta e novos marcos do desenvolvimento



ROTINA



O BEBÉ GOSTA



O BEBÉ NÃO GOSTA

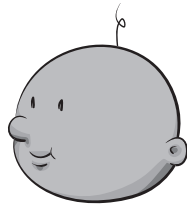


NOVOS MARCOS DO DESENVOLVIMENTO



O QUE O BEBÉ TENTOU DE NOVO

Folhetos e Notas de Frigorífico
Os Bebés Tomam Consciência de Si Próprios



O bebê toma consciência de si próprio ***Atividades de Casa para a semana***



O que fazer:

- Dê ao seu bebê oportunidades para explorar
- Torne as refeições divertidas e direcionadas para a criança e responda às pistas do seu bebê
- Dê ao seu bebê alguma independência durante as refeições
- Ensine à criança alguma linguagem gestual
- Preencha a folha de informação de emergência



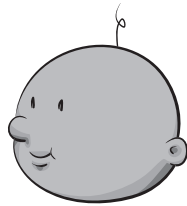
Telefone/Email:

- Ligue ou envie uma mensagem de texto ou um email ao seu parceiro/a do grupo para partilhar uma conquista do bebê



Ler/Rever:

- Leia as notas de frigorífico e os folhetos.



O bebê toma consciência de si próprio ***Atividades de Casa para a semana***



O que fazer:

- Faça com que o tirar prazer do seu bebê seja uma prioridade
- Dê ao seu bebê alguma independência durante as refeições
- Reveja os marcos do desenvolvimento do seu bebê
- Jogue ao cu-cu e a bater palminhas com frequência
- Complete a lista de segurança do seu bebê



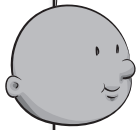
Telefone/Email:

- Ligue ou envie uma mensagem de texto ou um email ao seu parceiro/a do grupo



Ler/Rever:

- Leia as notas de frigorífico e os folhetos, complete o diário das coisas felizes e escreva uma carta para o seu bebê.



NOTAS DE FRIGORÍFICO

Alimentar bebés – deixe-se guiar pelo bebé

Sinais de que o seu bebé está preparado para alimentos sólidos (pelos 6 meses)

- O bebé já segura a cabeça e senta-se bem numa cadeirinha alta
- Já duplicou o peso que tinha ao nascer
- O bebé mostra interesse pela comida
- O bebé parece ter fome depois de 1 litro de leite/dia ou depois de 8 refeições
- O bebé consegue segurar uma colher

Coisas para lembrar quando se introduz comida sólida

- Deixe o bebé explorar os sabores, sensações e texturas da comida (tocando, amassando, cheirando)
- A seguir o bebé aprende os movimentos de mastigação e a engolir
- O bebé não irá engolir novos alimentos à primeira (ou mesmo à segunda ou terceira tentativa)
- Dê ao bebé alguma independência deixando-o segurar a colher ou copo, ou levar pedaços de comida mole à boca com os dedos
- Transforme as refeições em momentos divertidos fazendo brincadeiras (como o cu-cu)
- Sirva de modelo para comportamentos alimentares apropriados (deixe o bebé colocar comida na sua boca)
- Elogie comportamentos sociais apropriados às refeições e sirva de modelo para eles (diga obrigada por partilhares)
- Fale parentês com o bebé durante a refeição
- Diga o nome dos alimentos que o bebé está a comer
- Mostre uma cara bem-disposta
- Alterne dar comida e conversar
- Atenda aos sinais do bebé e não o force a comer; deixe-o estabelecer o ritmo e decidir quando terminou
- Quando introduz novos alimentos deixe-se guiar pelo bebé – deixe-o comer e escolher os alimentos que quer experimentar
- Combine gestos para ajudar o bebé a indicar “mais” ou “já está”
- Faça das refeições um momento familiar agradável; deixe o bebé participar nas refeições à mesa com a família de modo a poder copiar os vossos comportamentos alimentares
- Coloque um plástico por baixo da cadeira para a comida que for caindo

Na alimentação do bebé deixe-me guiar pelas suas pistas



Alerta bebé

O leite materno ou adaptado continuará a ser a principal fonte de nutrição do bebé durante vários meses, por isso não se preocupe se o bebé não comer muito. Nesta fase está só a aprender a mastigar, a sentir as comidas, o seu sabor e como engolir.

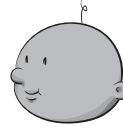


Alerta bebé

Evite o mel (por causa do risco de botulismo), manteiga de amendoim, marisco, citrinos e clara de ovo no primeiro ano. Evite oferecer alimentos muito processados e com adição de sal ou açúcar. Evite os frutos secos em crianças com menos de 5 anos.



NOTAS DE FRIGORÍFICO



Introdução de alimentos sólidos (6 meses)

- Introduza os alimentos sólidos aos 6 meses, começando com uma pequena quantidade de comida uma vez por dia. Até esse momento o leite materno ou adaptado é tudo quanto o bebê precisa. Comprovou-se que esperar até aos 6 meses para introduzir alimentos sólidos diminui o risco de alergias e, no caso de estar a amamentar ao peito, aumenta a imunidade do bebê ao longo do primeiro ano de vida.
- O seu bebê estará pronto para a introdução de alimentos sólidos quando conseguir segurar a cabeça, mostrar interesse pela comida, conseguir sentar-se, tiver duplicado o peso de nascença e conseguir coordenar os movimentos da mão, olho e boca.
- Deixe o bebê comer na cadeirinha alta com a família sempre que possível – não à frente da televisão ou à pressa. Certifique-se que aperta o cinto de segurança da cadeirinha.
- Comece com frutos ou vegetais esmagados e papa de arroz rica em ferro (que não têm glúten e são menos alergénicos que outros alimentos); deixe o bebê comer com as mãos.
- Primeiro dê de mamar ou biberão ao bebê e depois dê-lhe 1-2 colheres de chá de puré ou papa preparada com leite materno ou adaptado.
- Não coloque papas no biberão, caso contrário o bebê não irá aprender como comer com a colher.
- Comece a dar a alimentação sólida uma vez por dia, numa hora em que nenhum dos dois esteja cansado.
- Se usar colher, escolha uma com a ponta de borracha para não magoar as gengivas do bebê.
- Não se preocupe se o bebê não estiver interessado em comer da colher, é melhor ainda deixá-lo cheirar, tocar, provar e explorar a comida e aprender a alimentar-se com os dedos.
- Deixe-o explorar com os dedos e ter a sua própria colher e sirva de exemplo usando também uma colher. Pode optar por dar de comer na boca ao bebê, embora ele em breve seja capaz de fazê-lo sem ajuda.
- Não se preocupe que o bebê se engasgue quando o deixa comer sozinho. Nesta fase ele ainda não é capaz de levar a comida para a parte de trás da garganta para engolir – que é a razão pela qual a cospe!
- Se o bebê se inclina para trás ou desvia a cabeça da comida, provavelmente já comeu o suficiente ou está farto do jogo da comida.
- Lembre-se que os bebês têm que aprender a mastigar e a engolir e podem demorar vários meses até terem as competências necessárias para conseguirem aumentar de peso através dos alimentos sólidos. Durante alguns meses o seu bebê recebe a maior parte dos nutrientes através do leite materno ou adaptado. Deve encarar a introdução de alimentos sólidos como diversão e um treino para aprender a comer.

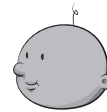
Alimentação





NOTAS DE FRIGORÍFICO

Introdução de alimentos sólidos (9 a 12 meses)



- Os bebês ainda vão precisar de leite materno ou adaptado até terem um ano de idade e muitos pais decidem amamentar para além do ano.
- Comece com frutos ou vegetais moles ou esmagados e passe depois para alimentos muito picadinhos.
- Vá gradualmente aumentando a consistência, a textura e a variedade dos alimentos que oferece. Dê um arco-íris de alimentos.
- Deixe o bebê decidir que alimentos quer experimentar. Dê alternativas.
- Prepare-se para uma grande porcaria colocando um plástico ou um lençol por debaixo da cadeirinha e vista o bebê com manga curta. Lembre-se que deixar cair a comida ou a colher ou brincar e sujar tudo à volta fazem parte do processo de aprendizagem.
- Escolha alimentos sem adição de sal ou açúcar. Evite os alimentos com baixo teor de gordura ou ricos em fibra. Ofereça pedaços de comida com forma e volume que o bebê consiga agarrar (vegetais, fruta, frango). Vegetais levemente cozinhados, de consistência suave mas firme, são ótimos para o bebê mastigar e saborear. O pão torrado é mais fácil de comer do que pão fresco e tiras de pão são excelentes para amolecer em líquido.
- Não se afaste do bebê enquanto ele está a comer. De preferência faça a refeição da família ao mesmo tempo, para que o bebê possa imitar o comportamento da família à mesa.
- Acima de tudo deixe-se guiar pelo bebê em relação à alimentação e deixe-o controlar aquilo que come. Faça das refeições momentos divertidos, de exploração da comida e descoberta. Tal irá prevenir muitos problemas futuros relacionados com a alimentação. Respeite as preferências do seu bebê. Continue a oferecer periodicamente certos tipos de comida, mesmo que o bebê os tenha recusado antes.

NOTA: Não é necessário fazer um puré ou esmagar a comida, nem dá-la na boca ao bebê. Comer pela sua mão dá ao bebê a oportunidade de explorar o sabor, a textura e o cheiro da comida e encoraja a coordenação olho-mão.

NOTAS DE FRIGORÍFICO

Criar condições de segurança para Crianças de 1 a 3 anos: Parte 1

As crianças de 1 a 3 anos têm necessidade de explorar e tudo lhes desperta a curiosidade – não têm inibições e não compreendem os perigos! Por isso, um dos maiores desafios para os pais é fazer o possível por manter a criança segura. Preencha esta lista e verifique o quanto já consegue ser “à prova de criança”.

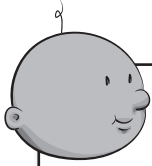
Ação	Sim	Não
Estou sempre atento e supervisiono o meu filho/a		
Tenho todas as divisões da casa “à prova de criança”		
Tenho os telefones de emergência à mão (incluindo o de intoxicações)		
Os fios das cortinas estão fora do alcance da criança		
Todas as janelas são seguras ou têm proteção		
As tomadas estão protegidas		
Os aparelhos elétricos estão desligados, quando não estão a ser usados		
Pus travões nas portas e gavetas dos armários		
As cadeiras e berços estão longe das janelas		
Os objetos pequenos (como moedas, berlindes, pilhas e bolsas) estão fora do alcance da criança		
A sanita está sempre tapada. Se a criança é atraída pela água deixo a porta do WC fechada/trancada ou uso um travão para a sanita		
Nunca deixo a criança sozinha enquanto a banheira está a encher/ está cheia. Enquanto a banheira está a encher a criança está comigo. Quando está a tomar banho não a deixo nem por um segundo. Quando o banho termina esvazio logo a banheira		
Não deixo a criança sozinha com o cão/gato e a caixa de areia está sempre fora do seu alcance		
Assegurei-me de que as plantas decorativas não são perigosas		
Coloquei grades no topo e no fundo das escadas		
Uso pijamas de tecido retardante de fogo		
Reduzi a temperatura da caldeira /esquentador		
Tranquei todos os medicamentos (incluindo vitaminas) num armário próprio com fechadura ou numa caixa que pode ser colocada numa prateleira alta		
Todos os produtos como champôs, cosméticos, acetona, produtos de limpeza, tesouras e giletes são mantidos fora do alcance da criança		
Os secadores de cabelo são mantidos fora do alcance da criança		
Os peluches ficam longe do fogão		
Viro as pegas dos tachos para a parte de trás do fogão; a porta do forno tem travão		

NOTAS DE FRIGORÍFICO

Criar condições de segurança para Crianças de 1 a 3 anos: Parte 2

As crianças de 1 a 3 anos têm necessidade de explorar e tudo lhes desperta a curiosidade – não têm inibições e não compreendem os perigos! Por isso, um dos maiores desafios para os pais é fazer o possível por manter a criança segura. Preencha esta lista e verifique o quanto já consegue ser “à prova de criança”.

Ação	Sim	Não
Nunca deixo o meu filho/a sozinho à refeição; não lhe dou pipocas nem amendoins		
Tenho um espaço para ele/a brincar na cozinha – tem um armário com acessórios de plástico, colheres de pau, etc.		
Evito balões de borracha – prefiro os de película metálica		
Uso resguardos na lareira e aquecedores		
Vigio o meu filho/a quando está a usar brinquedos de montar (triciclo, cavalinho)		
Ponho-lhe capacete quando anda de triciclo (para criar o hábito)		
No carro uso a cadeirinha de transporte voltada para trás (sigo as normas de segurança)		
Uso cadeirinha de transporte aprovada. Nunca ando de carro com o meu filho/a ao colo. Quando ele deixar a cadeirinha vou usar um assento recomendado		
Nunca deixo o meu filho/a sozinho no carro nem por um minuto		
Ponho protetor solar e chapéu no meu filho/a quando está sol		
Fiz um curso de primeiros socorros pediátricos		
Tenho sempre o meu filho/a ao meu alcance quando estamos ao pé de água, trânsito ou outras situações perigosas		
Estou a ensiná-lo/a a “parar” quando há trânsito e a dar-me a mão para atravessar a rua		
Em situações muito perigosas ou com muita gente (perto de água, de trânsito ou em aeroportos) tenho o meu filho/a seguro numa mochila, carrinho de bebé ou com uma “trela” de criança		



NOTAS DE FRIGORÍFICO

ETAPAS DO DESENVOLVIMENTO SOCIAL E EMOCIONAL (6 - 12 MESES)

- Início da ansiedade face ao estranho (começa aos 7-8 meses; atinge o auge aos 10-18 meses)
- Acena “adeus” (8 meses)
- Começa a compreender a noção de permanência do objeto (7-8 meses)
- Consegue dizer “mamã” ou “papá” de forma indiscriminada (8 meses)
- Começa a entender o significado das palavras (9 meses)
- Procura objetos escondidos (8-9 meses)
- Vai à procura dos objetos e aponta o que quer (8-9 meses)
- Palra (9 meses)
- Joga às palminhas e ao cu-cu (10-11 meses)
- Não troca quando diz “mamã” e “papá” (10-11 meses)
- Compreende 50 palavras mas não as sabe dizer (aos 12 meses) (verbos de ação, comida, banho, etc.)
- Reconhece-se no espelho

**Brincamos
ao CU-CU**





FOLHETO



COISAS QUE EU JÁ SEI FAZER (9-12 meses)



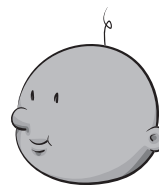
Atividade	Data/ Confirmação	Observações/Comentários
Diferencio a mãe/pai de outros adultos		
Já me reconheço no espelho		
Aceno "adeus"		
Não troco quando digo "mamã" e "papá"		
Consigo procurar um objeto escondido		
Já palro		
Compreendo o "não"		
Consigo perceber o que me dizem		
Consigo ir buscar o que quero		
Sou curioso/a e quero examinar as coisas		
Consigo pegar num objeto pequeno com os dedos		
Gosto de livros agradáveis ao tato		
Reconheço as minhas comidas favoritas e estou a experimentar novos sabores		
Bebo pelo copo com tampa e gosto de comer com a colher		
Gosto de jogar às palminhas e ao cu-cu		
Gatinho sem arrastar a barriga no chão		
Consigo agarrar a comida com os dedos e as mãos		
Consigo ficar de pé por uns instantes		
Já caminho		



NOTAS DE FRIGORÍFICO

Etapas Do Desenvolvimento Motor (6 - 12 Meses)

- Senta-se sem apoio (7 meses)
- Começa a tentar gatinhar (7-8 meses)
- Fica de pé apoiado (8-9 meses)
- Faz gestos e aponta para objetos (8-9 meses)
- Dirige-se aos objetos e indica por gestos o que quer (8-9 meses)
- Pega em pequenos objetos com o polegar e o indicador (pinça) e leva-os à boca (9 meses)
- Vira páginas de um livro (9 meses)
- Bebe do copo com tampinha e come com os dedos (9 meses)
- Gatinha bem, sem apoiar a barriga no chão (10 meses), mas o gatinhar é muito variável e cada bebé pode ter a sua técnica. Alguns arrastam uma perna, outros rastejam à soldado, e alguns não gatinham e começam logo a andar. Desde que o bebé vá fazendo outras aquisições, as variações do gatinhar são perfeitamente normais
- Põe objetos em recipientes (11 meses)
- Fica de pé por alguns instantes (11 meses)
- Caminha (12 meses)

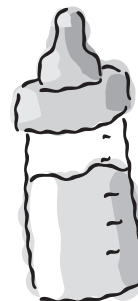




NOTAS DE FRIGORÍFICO

Decidir quando desmamar o bebê

A Organização Mundial de Saúde recomenda o aleitamento materno durante o primeiro ano de vida, pelos seus benefícios imunológicos, nutricionais e médicos. O leite materno (ou adaptado) constitui alimento suficiente nos primeiros 6 meses. A partir daí os alimentos sólidos podem ser dados em combinação com o leite até pelo menos ao ano de idade. Nos primeiros meses de introdução de alimentos sólidos o bebê ainda retirará a maioria dos nutrientes do leite materno ou adaptado. Lembre-se que a introdução de alimentos sólidos nesta fase tem como objetivo permitir ao bebê aprender a alimentar-se e a engolir, mais do que satisfazer as suas necessidades nutricionais.

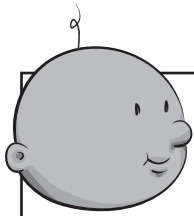


Decidir quando desmamar o seu bebê é uma resolução pessoal e individual. Algumas famílias decidem um desmame cedo, enquanto outras continuam a dar de mamar durante meses, ou mesmo anos, depois do ano de vida da criança. A decisão sobre o desmame pode ser influenciada por fatores de preferência pessoal, por imposições de trabalho ou de viagens, pela saúde materna ou da criança, ou por indicadores que a criança dá de que já está pronta para deixar de mamar.



Muitas mães têm um misto de emoções no que diz respeito ao desmame. Por um lado pode significar maior flexibilidade e liberdade, mas por outro lado também pode representar uma perda de intimidade com a criança. Independentemente de quando decide deixar de amamentar, a melhor forma é fazê-lo de um modo gradual e tranquilo, que seja flexível e tenha em conta as necessidades da mãe e do bebê. Quando isto acontece, o desmame pode ser uma experiência positiva tanto para si como para o seu bebê.

O desmame não tem de ser uma situação de tudo ou nada. Algumas mães decidem desmamar de dia e dar peito ao final do dia ou de manhã. O desmame é mais fácil se a criança já usou biberão (ou copo de bebê se a criança tem mais de 12 meses), antes de deixar o peito. Portanto é boa ideia dar ocasionalmente um biberão com o seu leite ao bebê pelos 4-6 meses (ou mais cedo se decidir desmamar mais cedo). Mesmo que decida continuar a amamentar, oferecer ocasionalmente um biberão com leite materno vai permitir o envolvimento de outras pessoas no processo de alimentar o bebê, dando-lhe a si um pouco de liberdade em relação a essa tarefa.



NOTAS DE FRIGORÍFICO

Dicas para o desmame

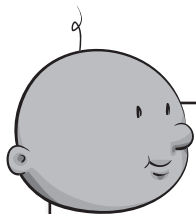
Decidir quando desmamar

- Lembre-se que é o melhor juiz para decidir quando desmamar.
- Não estabeleça um período fixo para a duração da amamentação. Lembre-se que cada bebé é diferente e o seu desenvolvimento pode deixá-los preparados para serem desmamados em idades diferentes.
- Não faça o desmame se houver fatores de stress exteriores, como ida para a creche, mudança de casa, regresso da mãe ao trabalho, ou se o bebé esteve doente. Volte a tentar noutro mês.



Sempre que possível use uma abordagem gradual e guiada pelo bebé

- Faça um desmame gradual. Para começar salte uma mamada por dia durante vários dias (por exemplo, a refeição do meio do dia). Vá reduzindo as mamadas, uma de cada vez, ao longo de várias semanas – talvez eliminando a da hora de deitar por último, para prolongar a experiência de ligação especial.
- Evite o desmame brusco, se possível, porque pode causar stress ao bebé e mudanças bruscas de humor, ou ingurgitamento mamário ou infeções para si.
- Corte progressivamente o tempo das mamadas e dê peito depois das refeições e não antes (se o bebé já tem mais de 8 meses e já come sólidos).
- Não ofereça, mas também não recuse. Amamente se o seu bebé está a pedir, mas não ofereça noutras alturas.
- Adie e distraia. Envolve o bebé numa brincadeira na hora que habitualmente dava a mamada; entretenha-o com um lanchinho ou um passeio.
- Se dar de mamar está muito associado a uma atividade ou local (o deitar ou o levantar) deixe que seja outro adulto a cumprir esta rotina durante alguns dias. Tal pode ajudar a quebrar a rotina, uma vez que a criança não associa o mamar a esse outro adulto.
- Evite sentar-se em locais associados à mamada, durante o processo de desmame (exemplo, cadeira ou sofá de mamar). Em vez disso, mime ou brinque com o bebé noutro local à hora que costumava amamentar.
- Ofereça refeições e bebida regularmente para que a criança não sinta fome nem sede.
- Se o bebé começar a ficar mais agarrado a um objeto calmante, como uma maninha ou um peluche, não o desencoraje. Pode mesmo incentivar este hábito se lhe oferecer uma peça fofinha durante a mamada.
- Seja **flexível meiga** e paciente. Observe as reações do bebé e respeite-as. Se está a ser difícil para ele deixar de mamar de manhã, talvez deva continuar por algum tempo em vez de forçar a suspensão.
- Esteja preparada para experimentar um misto de emoções – estas são completamente normais.
- Lembre-se que há muitas outras maneiras de proporcionar afeto, proximidade e segurança ao seu filho/a. Ofereça inúmeras oportunidades de mimos extra enquanto está a desmamar. Desmamar não precisa de assinalar um final na intimidade.



NOTAS DE FRIGORÍFICO

Desmame entre 1 e 3 anos

Para além das sugestões dadas, existem outras formas de envolver a criança no processo de desmame, que tornam esta fase mais fácil para si e para ela.

- Você e o seu filho/a podem conversar sobre deixar de mamar. “Em breve vais mamar de manhã mas não à hora da sesta”. Comece esta conversa na semana anterior àquela em que vai retirar uma mamada, mas seja breve, sobretudo se a criança lhe parecer ansiosa com este tema. Na véspera de cortar uma das mamadas, diga à criança que vai fazê-lo. “Amanhã à hora da sesta, vamos fazer maminhos na cama grande e ler uma história, mas só vais mamar à noite”.
- Se está a desmamar uma criança mais velha, pode fazer um passeio especial para comprar um copo de menino/a crescido/a que a criança vai escolher. De seguida deixe a criança ajudar a pôr o leite no copo especial, à hora a que habitualmente mamava.
- Pode ser útil se outra pessoa (pai, avó, ama) for deitar a criança ou acordá-la de manhã durante alguns dias. Tal ajudará a quebrar a relação entre mamar e aquela hora do dia.
- É possível, e até provável, que a criança fique aborrecida nalgumas das vezes em que estava habituada a mamar. Se você decidiu que é altura de parar uma determinada mamada, esteja preparada para algum choro ou birras, mesmo que tenha feito uma boa preparação da criança. Ofereça consolo e distração e fique segura que dentro de poucos dias ela já estará bem adaptada à mudança.

