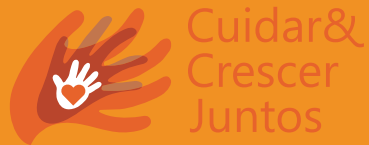




Cuidar & Crescer
Juntos



Belo Horizonte > 2015



Nome da criança

Nome da mãe

Endereço

Telefone

Bem-vindos!

Estamos começando aqui uma grande caminhada em que nós, profissionais de saúde, e vocês, mães, pais e familiares, vamos nos dedicar a Cuidar & Crescer junto com este recém-nascido. Todos nós sabemos a importância do acompanhamento da saúde de todas as crianças para que cada uma possa atingir seu potencial de crescimento e desenvolvimento. Isto é especialmente importante para aquelas que nasceram prematuramente. Vamos juntos aprender a reconhecer as necessidades de cada bebê e nos preparar para lhes oferecer boas oportunidades de desenvolver suas habilidades. Afinal, nada é mais importante para uma criança pequena do que se sentir segura e amada por sua família, que reconhece e entende suas necessidades!

Vamos nos encontrar quando sua criança estiver com 2, 4, 6, 9 e 12 meses de idade para ver como vai indo seu bebê, como você está, e também para conversarmos sobre como você poderá ajudá-lo a atingir suas potencialidades. Conversando com outras mães e com os profissionais de saúde encontraremos as melhores opções para cuidar de sua criança no dia-a-dia. Na Caderneta de Saúde da Criança você também poderá encontrar muitas informações sobre como lidar com a saúde do bebê. É importante sempre trazê-la nestas consultas e em todas as outras que seu bebê precisar. Em cada atendimento, vamos anotar tudo que estiver acontecendo e, quando ele crescer, você poderá contar para o seu filho a história de sua vida com muitos detalhes!

Neste livro, vamos conversar sobre os seguintes assuntos:

O meu bebê

Indo para Casa
> Construindo relações de amor e carinho

O bebê aos 2 meses
> Cuidado e bem-estar

O bebê aos 4 meses
> Descobrimo o corpo e o mundo em volta

O bebê aos 6 meses
> Explorando o mundo e aprendendo os limites

O bebê aos 9 meses
> Autonomia com segurança

Aos 12 meses
> Cuidando e crescendo juntos

Com carinho, para o bebê...

O que é o Projeto Cuidar & Crescer

Como usar este material

Neste livro você encontrará informações sobre o desenvolvimento do seu bebê e também espaço para registrar suas próprias experiências e descobertas. Cada vez que você vier para as consultas no **Projeto Cuidar & Crescer Juntos**, você receberá uma página com novas informações para construir um livro com ideias de atividades para fazer com o seu bebê. Trabalharemos neste livro em grupo, com outras mães e você terá a oportunidade de conversar sobre cada assunto e compartilhar suas experiências com outras mulheres que estão na mesma fase da vida que você. Deixamos espaços no livro para você registrar as conquistas, as descobertas, as coisas divertidas ou curiosas que seu bebê fez. Você também pode registrar suas dúvidas, preocupações e assuntos que gostaria de conversar na próxima consulta. Este livro é seu e de seu bebê, traga-o sempre para nossos encontros e use-o de forma criativa para guardar todas as lembranças deste período único de suas vidas.

As sugestões de atividades e brincadeiras foram organizadas por áreas, assim fica mais fácil entender a importância das coisas que você faz com seu bebê.



Comunicação
e interação



Desenvolvimento
motor



Bem-estar da família



Comportamento



Brincar

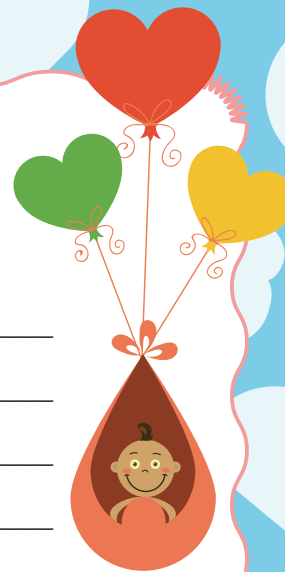
O meu bebê

Nome do bebê: _____

Quando nasceu: _____

Onde nasceu: _____

A história do seu nome: _____



Indo para casa > Construindo relações com amor e carinho

Seu bebê acaba de chegar e vocês têm muito que aprender. É tudo muito novo para ele e também para você, assim, vocês poderão aprender juntos.

O que seu bebê mais precisa agora é sentir o seu carinho. Ele gosta de ficar juntinho e logo você vai notar que, mesmo sem falar, ele já consegue se comunicar com você. Na linguagem dos bebês, há certos sinais que querem dizer se ele está pronto para brincar com você. Há outros sinais que mostram que ele não quer brincar e que precisa de um tempo para descansar. Observando estes sinais com atenção, ficará cada dia mais fácil entender o que seu bebê quer dizer para você!



Este é um período de adaptação, muitas coisas vão mudar na rotina de casa. Todos vão precisar colaborar, para que o bebê e todos da casa se adaptem às mudanças.

Peça ajuda sempre que precisar ou se sentir muito cansada.



O bebê gosta de ser carregado de barriga para baixo, especialmente quando parece estar com cólica.

Ficar um pouco de barriga para baixo para brincar deixa o pescoço do bebê mais firme. Experimente!



Você pode cantar suavemente músicas que goste ou que ouvia quando era criança.

Procure ficar de frente para o bebê quando estiver cantando para ele. Ele já consegue observar os movimentos do seu rosto e logo estará imitando você.



Converse baixinho com o bebê. Muita claridade incomoda o bebê. Fazer sombra com sua mão no rosto do bebê ou levá-lo para um local mais escuro pode fazê-lo olhar mais para você.

Quando o bebê está satisfeito e pronto para conversar e brincar, seu corpo fica relaxado e ele tenta sorrir. Ele olha para você e para os brinquedos e faz sons como ahh...uhh...

Mas para vocês conversarem, cada hora um tem que falar. Se ele fizer “ahh...”, faça “ahh” para ele também. Se foi você quem começou, espere o bebê responder. Se ele não responder, não desanime, ele está aprendendo.



Às vezes o bebê fica cansado! Você vai perceber isso quando ele tampa o rosto com as mãos, não olha para você, estica os dedos das mãos e os braços, faz careta, franze o rosto, resmunga, boceja ou fica com os olhos fechados, mesmo sem estar dormindo.

Se o bebê não tiver oportunidade para descansar ele vai:

- Respirar mais rápido
- Soluçar
- Ficar pálido ou arroxeado
- Ficar agitado, irritado
- Esticar o corpo e pescoço para trás
- Chorar

Coisas que podem acalmar seu bebê

Ele gosta de se sentir como se estivesse em um ninho e de ser ninado. Você pode fazer isso conversando com ele, enrolando-o e colocando-o no colo, colocando suas mãos juntinhas ou levando-as à boca do bebê. Segure-o firmemente, mas com carinho, para que ele se sinta seguro.

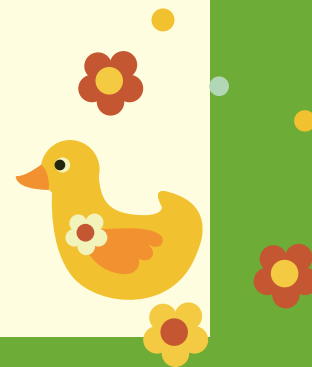
Às vezes é preciso que você o ajude:

Falando com suavidade sons repetitivos como shh, shh, shh...shh, shh, shh, você pode ajudá-lo a se acalmar.

Evitando lugares barulhentos, televisão alta, sons de campainhas e de telefones, que podem deixar o bebê cansado.



Cantinho da mamãe





O futuro se faz no presente

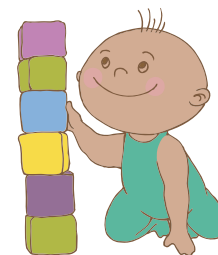
Este Livro do Bebê é uma das ações do *Projeto Cuidar & Crescer Juntos*, que tem como objetivo fortalecer o vínculo da mãe com o bebê, reduzir o estresse das famílias e estimular práticas de cuidado que promovam o desenvolvimento global das crianças nascidas prematuras.

O projeto é financiado pela iniciativa *Grand Challenges Canada - Saving Brains*, cujo foco é a estimulação do desenvolvimento infantil e a prevenção de atrasos nos primeiros 1000 dias de vida. A Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e o Hospital Sofia Feldman estão juntos nesta parceria, buscando contribuir para melhorar a qualidade de vida de crianças nascidas prematuras e suas famílias. Foi formada uma equipe multidisciplinar que conta com médicos, enfermeiras, terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, fonoaudiólogas, psicólogas, além de estudantes de graduação e pós-graduação de diversos cursos.

O *Projeto Cuidar & Crescer Juntos* é um programa de 12 meses, que inclui a observação do comportamento da criança na *Casa do Bebê* (Hospital Sofia Feldman) e o acompanhamento da criança e da família aos 2, 4, 6, 9 e 12 meses de idade. Em cada um destes seis momentos, além da avaliação individual do desenvolvimento e da saúde global da criança, são feitas oficinas com as mães com o objetivo de trabalhar e expandir o conteúdo

deste livro. Foram eleitas como prioritárias as áreas de comunicação e interação; desenvolvimento motor; bem-estar da família; comportamento e brincar devido ao seu potencial para o fortalecimento do vínculo com o bebê e por estarem ligadas às principais vulnerabilidades do prematuro. O conteúdo pretende ser complementar àquele disponível na Caderneta de Saúde da Criança. O livro oferece informações resumidas sobre cada etapa do desenvolvimento no primeiro ano de vida e sugestões sobre como cuidar e estimular o desenvolvimento infantil.

O livro foi cuidadosamente criado pela equipe do projeto a partir da revisão da literatura e da experiência clínica da equipe, visando oferecer um recurso atrativo, de fácil compreensão, que fosse útil para as mães e estimulasse a adesão ao programa. A ideia foi transmitir conhecimento e, ao mesmo tempo, abrir espaço para as famílias registrarem suas próprias impressões e, assim, escreverem a história do primeiro ano de vida juntos: o bebê e sua família!





Coordenação do Projeto Cuidar & Crescer Juntos

Claudia Regina Lindgren Alves
Livia de Castro Magalhães

Equipe de redação do livro

Cynthia Marcia Romana Faria Walthy
Érika da Silva Dittz
Elysangela Dittz Duarte
Livia de Castro Magalhães
Ludimila Laranjeiras Teles
Mariana Lacerda Gontijo

Colaboradores

Ana Laura Rabelo Soares Pereira
Ana Maria dos Santos Rodrigues de Gonzalez
Andressa Furtado Calixto
Brenda Corrêa de Godoi
Carla Ribeiro Lage
Cecília Pletschette Galvão
Cláudia Siqueira Machado
Daniela C. El Corab Vasconcelos
Érica Furtado Moraes
Fernanda de Oliveira Cruz
Fernanda de Oliveira Gontijo
Flávia Aparecida Felipe de Lima
Gabriela Brasil Mokarin
Heidy Martins de Vasconcelos
Isabela Resende Silva Scherrer
Juliana Tavares Salgado
Maria do Carmo Mangelli Ferreira
Mariana de Oliveira Rezende
Marina Aguiar Pires Guimarães
Rachel de Carvalho Ferreira
Sabrina Stephanie Lana Diniz
Samara de Araújo Costa
Tatiana Coelho Lopes
Thiago Rosental Silva

C966
2015

Cuidar & crescer juntos / organização Claudia Regina Lindgren Alves, Lívia de Castro Magalhães -- Belo Horizonte : Projeto Cuidar & Crescer Juntos, 2015.
32p. : il.

1.Crianças - Desenvolvimento. 2. Capacidade motora nas crianças. 3. Mães e Filho. 4.Prematuros. I. Alves, Claudia Regina Lindgren. II. Magalhães, Lívia de Castro.

CDU:159.922.72

Ficha catalográfica elaborada pela equipe de bibliotecários da Biblioteca da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais.

Capa e projeto gráfico

Gloria Campos (Mangá)

Ilustrações (mães com filhos)

Anna Cunha

Impressão

Gráfica Formato

Apoio

Grand Challenges Canada
Universidade Federal de Minas Gerais
Pró-reitoria de Extensão
Pró-reitoria de Pesquisa
Ambulatório da Criança de Risco
(ACRIAR – Faculdade de Medicina)
Hospital Sofia Feldman
Fundação Maria Cecília Souto Vidigal
Bernard van Leer Foundation
Conselho Nacional de Pesquisa (CNPq)

O bebê aos 2 meses > Cuidado e bem-estar

Dois meses se passaram e seu bebê já sabe mostrar muitas das suas necessidades. O que o bebê mais precisa agora é sentir que você está cuidando dele,

procurando oferecer conforto e bem-estar. Quanto mais vocês se conhecerem, melhor você poderá oferecer o que ele precisa!



O bebê já tenta levantar a cabeça por alguns segundos para olhar o ambiente. Você pode ajudá-lo a firmar o pescoço segurando-o no colo de frente para você e apoiando a cabeça dele na altura de seu ombro ou segurando-o com as costas apoiadas em sua barriga.

Você pode colocar o bebê de barriga para baixo para brincar, mas é preciso ter alguém tomando conta. Ele se cansa rápido, então deixe-o nessa posição apenas por alguns minutos! Isso vai ajudar o pescoço e o corpo do bebê a ficarem mais firmes.

Bebês gostam de movimento, mas sacudir ou fazer movimentos bruscos não é seguro. Balançar o bebê suavemente, para lá e para cá, vai ajudá-lo a relaxar e a se desenvolver.



Procure dividir com outras pessoas o cuidado de seu bebê! Você também precisa descansar e fazer as coisas que gosta.

É importante identificar pessoas ou serviços que possam ajudá-la a cuidar do seu filho, quando você voltar a trabalhar ou a fazer suas outras atividades.



Os bebês gostam quando alguém conversa pertinho de seu rosto. Você pode cantar, fazer barulhinhos e conversar variando o tom de voz, enquanto cuida do bebê.

Brinquedos coloridos e com barulho suave chamam a atenção de seu bebê. Você já pode brincar com ele movimentando os brinquedos próximos ao seu rosto para que ele siga com os olhos.



Acariciar, tocar e conversar suavemente transmite segurança ao bebê.

Seu bebê já sabe mostrar quando está alegre ou triste. Se você observá-lo com atenção, logo poderá identificar como ele está se sentindo em cada momento.

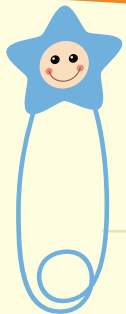


Um ambiente silencioso e tranquilo pode ajudar seu bebê a dormir melhor.

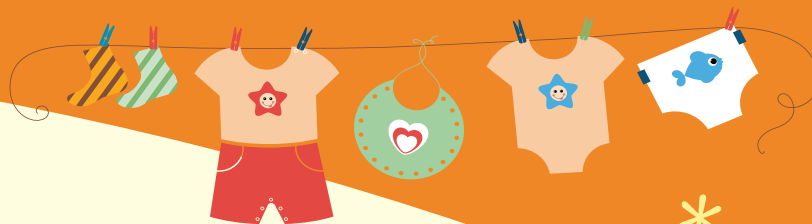
Colocar o bebê para dormir nos mesmos horários e nos mesmos lugares poderá ajudar a criar uma rotina para o sono.

Nos momentos de choro, procure manter a calma! Assim será mais fácil entender o que está causando desconforto ao seu bebê naquele momento.

Bebês devem dormir de barriga para cima e com a cabeceira da cama um pouco elevada.



Cantinho da mamãe





Cantinho da mamãe



O bebê aos 4 meses

> Descobrimdo o corpo e o mundo em volta

Seu bebê já consegue perceber melhor o que está à sua volta. Ele agora precisa de sua ajuda para conhecer o seu próprio corpo e para descobrir como usá-lo para interagir com o mundo! Ele vai aprender muitas coisas com isso!



O bebê gosta do contato com o seu rosto e de ficar encostadinho nele enquanto vocês brincam, conversam ou descansam.

Quando estiver vestindo o bebê, banhando-o e alimentando-o, é importante chamá-lo pelo nome. Você pode conversar pertinho do rosto dele, olhando diretamente para o bebê.

O bebê gosta da sua voz! Invente músicas, rimas e canções. Fale de perto e de longe para ele aprender a localizar os sons.

Varie o tom de sua voz, falando às vezes de forma mais cantada, mais suave. Observe sua reação. Responda ao bebê com um sorriso ou falando com ele. Você também pode imitar os sons, as caretas e o jeito que o seu bebê sorri.





Deixe o bebê em espaços onde possa se movimentar com liberdade e segurança.

O bebê se cansa facilmente ao ficar na mesma posição. É importante mudar sua posição várias vezes ao dia.

Quando o bebê estiver de barriga para baixo, balance brinquedos coloridos na frente dele. Isso vai encorajá-lo a levantar a cabeça e apoiar-se nos braços para levantar o peito.



O bebê gosta de brincar com as próprias mãos e pés, com as mãos de outras pessoas, de receber massagens e cócegas.

Chocalhos e argolas podem ser oferecidos para ele olhar e agarrar.

O bebê precisa de tempo para olhar, alcançar e tocar objetos. Os brinquedos de diferentes texturas e os objetos suspensos no berço são ótimas brincadeiras para esta idade.



Observe em que momentos o seu bebê apresenta sinais de cansaço. Você pode ajudá-lo a se sentir melhor, aconchegando-o, dando um banho ou diminuindo os ruídos e a luz. Aos poucos você descobrirá o que acalma o seu bebê.

Quando você conseguir reconhecer os diferentes tipos de choro do bebê, será mais fácil responder aos sinais de desconforto.



Agora que as rotinas do bebê estão mais organizadas, é importante encontrar um tempo para você fazer as coisas que gosta e também dar atenção às outras crianças da família.

O bebê começa a levar tudo à boca e o risco de acidentes vai aumentando. Objetos pequenos ou pontiagudos são perigosos porque podem ser engolidos ou machuca-lo.

Lembre-se de conferir se os brinquedos e objetos colocados no berço são seguros. Limpar e lavar os brinquedos ajuda a manter seu bebê saudável.

Cantinho da mamãe







Cantinho da mamãe





O bebê aos 6 meses > Explorando o mundo e aprendendo os limites.

O bebê está percebendo que já pode fazer as coisas acontecerem! Cada dia é uma novidade! Com o seu apoio e incentivo, ele descobre muitas coisas novas. Com você por perto, o bebê pode explorar o mundo e testar seus limites.



O bebê está descobrindo como seu corpo funciona e uma maneira de ajudá-lo é brincar de rolar de barriga para baixo e de barriga para cima.

Seu bebê é curioso e já gosta de explorar o ambiente. Você pode ajudá-lo a ficar mais forte colocando-o de barriga para baixo com brinquedos à sua frente para ele tentar alcançá-los.

Ele está começando a sentar. É importante colocar o bebê sentado por alguns instantes com o apoio das suas mãos nos quadris ou nas costas.



Sapatos coloridos ou meias divertidas vão incentivar o bebê a pegar os pés. Ele pode chutar e brincar com os próprios pés.

O bebê gosta de objetos de cores, tamanhos e texturas diferentes. Pegar e apertar bichinhos de borracha pode ajudá-lo a aumentar a força nas mãos.

Coloque os brinquedos em diferentes posições em relação ao corpo do bebê para estimulá-lo a pegá-los para brincar.





Você pode interagir com o bebê repetindo quando ele fala sílabas como *ma*, *ba* e *ga*.

Quando o bebê não estiver olhando para você, chame pelo nome de diferentes locais para que ele identifique de onde vem o som.

Quando o bebê estiver olhando ou apontando para alguma coisa, diga o nome ou a palavra desta coisa. Isso o ajudará a ligar a palavra ao que ele vê.



Quanto mais o bebê se movimenta maior o risco de acidentes. Fique ainda mais atenta à segurança da casa.

Os dentes já começam a nascer e devem ser escovados diariamente. É comum que nessa fase o bebê fique mais irritado.

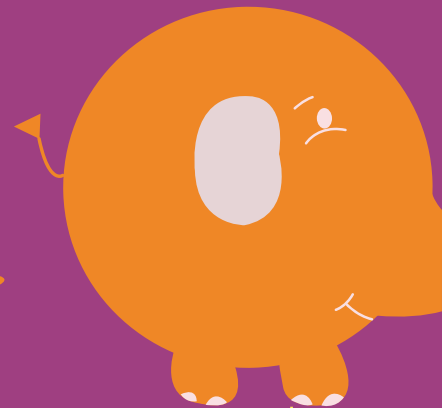
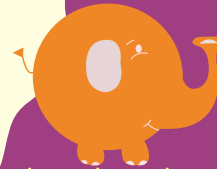
Balançar o bebê suavemente ou dançar com ele no colo traz muita tranquilidade para vocês dois e ajuda a aproximar-los.

Seu bebê já pode começar a pegar os alimentos, como biscoitos e frutas picadas, para tentar levá-los à boca.



O seu bebê está começando a aprender o que pode e o que não fazer. Para ensiná-lo, fale baixo e com firmeza, olhando nos seus olhos e utilizando frases curtas.

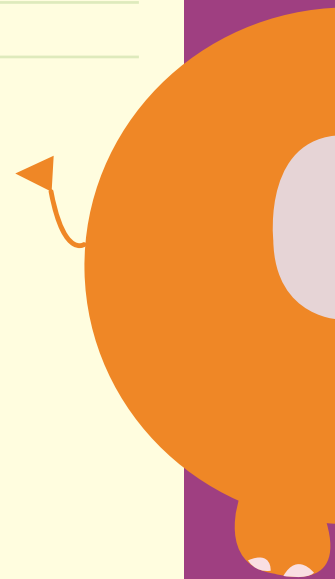
O bebê pode se sentir desamparado e chorar quando você se afasta. Brincar de esconde-achou pode ajudá-lo a sentir-se mais confiante de que quando você vai, você volta.





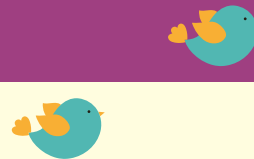
Cantinho da mamãe

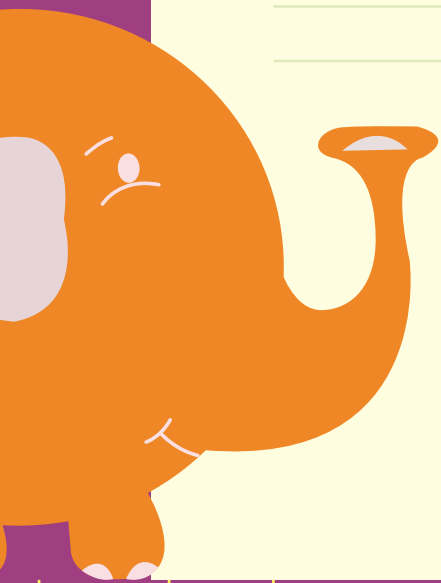






Cantinho da mamãe





O bebê aos nove meses > Autonomia com segurança

O bebê está crescendo e se desenvolvendo muito depressa! Estimulando-o com palavras positivas, elogios e demonstrando sua aprovação e apoio, ele perceberá que está no caminho certo.



Seu bebê já é capaz de chamar atenção, pedir sua ajuda e se comunicar por meio de sons e gestos e já reconhece quando você está contente ou insatisfeita com o que ele fez. O bebê já é capaz de dar um brinquedo ou olhar uma figura se você pedir.

Se você demonstrar que está entendendo o que ele quer dizer, vai ajudá-lo a melhorar sua comunicação.

Exagere suas expressões faciais e mude o tom de voz para que a criança entenda se você está gostando ou não. Faça você também alguns pedidos para o bebê e o ajude a realizá-los.



É importante também dar atenção às outras crianças da família. Procure dedicar algum momento do dia apenas para elas. Elas podem também participar ajudando a cuidar e brincar com o bebê.

O bebê também deve participar das atividades de rotina da família, como a hora de comer, de conversar e se divertir.

Não se esqueça de que seu bebê pode se envolver em muitas situações perigosas, pois já sabe se movimentar com muita rapidez. Acidentes precisam ser evitados!





Quando o bebê estiver no chão, coloque brinquedos fora do seu alcance e o encoraje a se movimentar até eles.

Coloque almofadas e travesseiros no chão e ponha um dos brinquedos favoritos do bebê no alto do traveseiro para que ele tente pegá-lo. Quando você estiver deitada no chão, deixe-o subir em cima de você.

O bebê gosta de tentar ficar de pé. Quando ele estiver no berço ou perto de um sofá, ajude-o a ficar de pé, mas fique por perto! Ele ainda não está muito firme.

O bebê gosta de coisas que ele possa pegar e bater usando as duas mãos, como garrafas de plástico, potes, panelas, blocos.

Deixe o bebe tentar se alimentar sozinho. Ofereça a colher e uma caneca com alças para ele tentar usar na hora das refeições. Fique sempre por perto para ajudá-lo a usar estes utensílios.



Rotinas estabelecidas de alimentação, descanso e brincadeiras deixam as crianças mais tranquilas e seguras.

Seu bebê pode se sentir inseguro em lugares ou situações novas. Isso mostra que ele está entrando numa nova fase de seu desenvolvimento, mas não quer dizer que você não deva levá-lo a lugares diferentes.

Aos poucos o bebê vai se tornando mais confiante nestas situações. Explique para ele o que está acontecendo. Você pode ajudá-lo dizendo palavras de encorajamento, mantendo contato visual ou físico, até que ele se acostume.



Livros com frases curtas e imagens simples e coloridas podem ser uma boa diversão para você e seu bebê.

Não tem problema ler o mesmo livro várias vezes, o bebê gosta e aprende com a repetição.

Uma boa ideia é ler livrinhos de animais e, ao mesmo tempo, imitar o som de cada bicho. Quando falar o nome de um animal, aponte para a figura dele.





Cantinho da mamãe





Cantinho da mamãe



O bebê aos doze meses > Cuidando e crescendo juntos

Um ano! Foram muitas descobertas, conquistas! Olhar para o mundo de pé desperta o desejo de conquistá-lo! Seu amor e cuidado ajudarão o bebê a enfrentar os desafios dos próximos anos.



Um telefone de brinquedo ou algo que imite um telefone pode estimular o bebê a falar.

Rolar bolas de um lado para o outro, brinquedos de montar, encaixar copos plásticos uns dentro dos outros, quebra-cabeças com duas ou três peças são divertidos e ajudam seu bebê a desenvolver a coordenação entre as mãos e os olhos.

As crianças gostam de fazer rabiscos com giz de cera e isso as ajuda a desenvolver sua criatividade e coordenação motora.

Ofereça papéis bem coloridos, folhas de revista para que sua criança brinque de rasgar, dobrar e amassar papéis, mas cuidado para o bebê não colocar os pedaços na boca! Caixas de sapatos vazias se tornam excelentes brinquedos. Sua criança pode brincar de empilhar e construir torres com caixas.

Crianças adoram música. Dancem e cantem juntos! Você pode cantar canções infantis ou criar suas próprias canções.



A criança está explorando o ambiente, por isso é importante manter o espaço sempre seguro.

O bebê imita os bons e os maus hábitos da família! Preste atenção no tom de voz, nas palavras e nos gestos que os adultos usam para se comunicar para que o bebê tenha bons modelos para seguir.



O seu bebê parece um tagarela, combina sons como se estivesse conversando. Converse com ele fazendo de conta que está entendendo o que ele diz, mas não procure imitar a maneira dele falar. Falando corretamente as palavras, você vai ajudá-lo a se comunicar melhor.

O bebê gosta de saber o nome das coisas e das pessoas. Mostre os objetos e pessoas falando o nome deles.

A criança precisa de um tempo para responder: seja paciente!



As crianças gostariam que todas as suas vontades fossem atendidas, mas nem sempre é possível, e isso as deixa irritadas. Explique tudo para a criança, converse baixo e com firmeza, fique próximo e abaixe-se na altura dela para que ela compreenda as suas orientações.

É importante estabelecer regras para o bebê e combinar com as pessoas que te ajudam para que todos "falem a mesma língua".



Para aprender a andar, a criança precisa praticar muito! Ela pode fazer isso segurando em cadeiras, caixas grandes ou móveis. Ela precisa de espaço para praticar.

Agachar ou abaixar para pegar alguma coisa no chão ajuda a treinar o equilíbrio. Deixe cair objetos próximos à criança para que ela os pegue.

As mãos estão ficando mais fortes. Brinquedos que esguicham água e com peças para encaixar ajudam a fortalecer as mãos.



Cantinho da mamãe





Cantinho da mamãe



