

## Manual dos Primeiros Anos

### A Volta para Casa

- Nós, mães e mulheres
- Nós e nosso bebê
- Nós e nossa família

### Alimentação de 0 aos 2 anos

- O seu crescimento
- O primeiro nutrimento
- O início da alimentação
- Alimentação de 1 a 2 anos

### Crescimento e Progressos

- Mundo do recém nascido
- Os primeiros três meses
- Dos 3 aos 6 meses
- Dos 6 meses a 1 ano
- De 1 a 2 anos
- Brincadeiras e Segurança

### Dicionário de A a Z

- A B C
- D E F
- G H I
- J K L
- M N O
- P Q R
- S T U
- V X Z

# **Manual dos Primeiros Anos**

## **Apresentação**

Nasceu!!!!

Em uma palavra quantos sentimentos: alegria, felicidade, emoções, e também preocupações e ansiedades. O nascimento de seu filho mudará totalmente a sua vida, seja no plano físico como mental. O recém chegado preencherá totalmente o seu dia, chamando continuamente a sua atenção porque tem fome ou sono, porque quer carinho... porque precisa de você. Mesmo se você se preparou para este momento e principalmente se é sua primeira experiência como mãe, tudo parecerá incrivelmente difícil: entender porque está chorando, a papinha que tem que ser preparada, a conciliação do trabalho-casa-filho... Nascem assim as incertezas e a necessidade de informar-se, de perguntar, de buscar conselhos.

Naturalmente, nenhum livro ou manual poderá substituir o seu instinto e o bom senso que cada mãe e pai possuem dentro de si. Porém, dicas e informações são sempre bem vindas. As páginas que seguem pretendem orientá-los para esclarecer dúvidas, mas devemos sempre estar cientes da necessidade da ajuda e colaboração do próprio pediatra.

Este site se divide em 4 capítulos principais que tratam de argumentos específicos:

## A Volta para Casa

## Alimentação dos 0 aos 2 Anos

## Crescimento e Progressos

## Dicionário de A a Z

## A Volta para Casa

## Nós, Mães e Mulheres

### ■ A Volta à Normalidade

O nascimento de um filho é um evento extraordinário do ponto de vista psicológico e um grande "terremoto" físico. No seu corpo durante nove meses, se verificaram profundas transformações, alguns órgãos alteraram suas funções e dimensões e agora será necessário um certo tempo para reencontrar o equilíbrio e voltar à normalidade. Neste período outros hormônios e outros órgãos devem iniciar a produzir o alimento nutritivo para o seu bebê. Mas não se preocupe... principalmente se seu parto foi normal, se não houve complicações e se você está com boa saúde, em pouco tempo tudo voltará ao normal. Esta fase de "assentamento", que permite ao organismo de se recuperar, se chama puerpério e dura 6 a 8 semanas.

- Como muda o corpo: o útero é o órgão que mais "sofreu" na aventura de sua gravidez. Durante nove meses, foi-se dilatando lentamente até chegar ao peso de aproximadamente 1 quilo. Foi crescendo até chegar a dimensões 30-40 vezes maiores do que o normal, indispensáveis para acolher um bebê de cerca 3 quilos. Logo após o parto, o útero começa a diminuir, cerca 1 cm ao dia, e para tornar às dimensões originais serão necessárias 3 a 4 semanas. As contrações que se sentem neste período são o resultado do mecanismo de diminuição das fibras musculares.

Outro sinal da volta à normalidade são as perdas sanguíneas que duram cerca de 10 a 20 dias. Servem para que o útero elimine os tecidos que ficaram em contato com a placenta e para assim reconstruir o revestimento interno que dará origem ao novo ciclo menstrual. Se você está amamentando as primeiras menstruações aparecerão com uma cadência muito variável, se você não amamenta ao peito sua menstruação reaparecerá após dois

meses. A vagina é bastante elástica para voltar às dimensões normais em breve tempo.

- O controle com o ginecologista: antes da alta da maternidade, o ginecologista fará uma visita de controle. Se o parto foi normal e sem complicações será aconselhável um retorno em 40 a 50 dias depois do parto. Esta será a hora de se falar em contracepção, pois mesmo se você estiver amamentando, em muitos casos a ovulação recomeça antes do final da amamentação e portanto existe a chance de se engravidar novamente. No caso de parto cesáreo o retorno com o ginecologista será aproximadamente 10 a 15 dias depois da cirurgia. E depois, com a periodicidade de antes da gravidez.

### ■ A Organização da Vida Quotidiana

Mesmo que você tenha programado nos mínimos detalhes o início da sua nova vida com o bebê, a realidade te apresentará muitas surpresas. Porque um recém-nascido tem exigências dificilmente programáveis e adaptáveis ao estilo de vida de um adulto. Nestes primeiros dias é melhor delegar a outras pessoas o cuidado com a casa e os afazeres cotidianos. Agora, o mais importante é o seu repouso e o contato com o bebê. Antes do nascimento do bebê faça grandes estoques: fraldas, produtos de limpeza, alimentos congelados. Isso ajudará a não ficar ansiosa pensando nas compras e na alimentação da família. Você pode sempre contar com compras em supermercados que entregam a domicílio... informe-se antes! Muitas neo-mães se sentem em culpa pelo estado de desordem da casa. Bobagem... faça o que puder, e com o tempo você verá que as coisas voltarão à ordem normal.

- Como relaxar um pouquinho: aproveite quando seu bebê estiver dormindo... os recém-nascidos dormem muito durante o dia, e permitem às mães que façam o mesmo. Outra dica para relaxar é aproveitar a presença de seu marido ou dos avôs para tomar aquele banho relaxante. Lembre-se que é muito importante você se preocupar com você mesma e ter cuidados especiais com o seu corpo. E lembre-se que relaxar significa também dominar a ansiedade que pode aparecer nestas horas... aproveite com serenidade de cada momento com seu bebê... Outra coisa muito importante é seguir seu instinto... O melhor conselho é não seguir conselhos!!! Obviamente o ideal é considerar todas as teorias que nos dizem como sugestões úteis para resolver um problema prático. O desejo de fazer as coisas certas e de aprender o mais rápido possível a ser uma boa mãe não deve fazer você esquecer um precioso aliado: seu próprio instinto. Escute sempre a voz que fala dentro de você e coloque-a em prática... costuma ser a resposta certa!!!

- A depressão: o bebê tão esperado finalmente nasceu, tudo correu bem... mas à nova mãe acontecem inesperadas crises de choro, e nem ela sabe o porque. É um fenômeno muito comum (atinge cerca de 70% das mulheres), uma inexplicável tristeza conhecida também como "baby blues"... As causas podem ser várias: física (a experiência do parto traz algumas sinais de fraqueza e falta de energia, e também as transformações hormonais em andamento como por exemplo a que inicia a produção de leite); emotivo (durante meses você esperou este momento, com o desejo de finalmente conhecer o seu bebê e o medo de que algo poderia acontecer... é normal este sentimento de melancolia após um período de tanta tensão nervosa); psicológico (durante a gravidez tudo era mais simples... o bebê se nutria através de você, fazia parte da sua existência de modo natural. Agora, você tem em seus braços um ser frágil, totalmente dependente de você, com uma série de necessidades e é normal você se perguntar "serei uma boa mãe?" e sentir-se ansiosa com a nova função). Na maior parte dos casos, esta melancolia some em alguns dias. Mas se as crises de choro ou apatia continuarem por semanas é melhor conversar com um especialista. O ideal é preparar-se para esta possível fase, e contar com a ajuda e compreensão principalmente dos neo-pais para compartilhar as angústias e dúvidas dos primeiros dias depois do parto.

### ■ Amamentação, um Gesto de Amor

"Terei leite suficiente?" Quantas vezes durante os últimos meses da gravidez, você não se fez esta pergunta... Isto confirma como hoje em dia o desejo de amamentar ao seio o próprio bebê é amplamente difundido, principalmente pelas inúmeras vantagens que esta decisão terá à saúde do seu bebê. As primeiras tentativas, ainda no hospital, podem não corresponder à idéia que você tinha, mas é normal. A amamentação é um ato natural, mas é uma experiência nova tanto para você como para o bebê. No início, as mamadas serão breves pois seu bebê não há necessidade de muito leite, pois receberá o colostro, chamado "primeiro leite", denso de substâncias nutrientes e anticorpos. Assim, ele começará a aprender a mamar e você começará a curtir esse momento tão especial. Não se preocupar se em alguma mamada seu bebê não parecer mamar como deve... ele sabe se regular sozinho e com certeza terá mais fome na mamada seguinte. Você pode optar por amamentar em horários fixos ou mais livremente quando ele requisitar.... de qualquer modo a amamentação ao seio é o que garante maior nutrição ao seu bebê e que também permite a você maior liberdade de ação (o seu leite estará sempre disponível em qualquer situação).

- Como enfrentar alguns problemas: é importante que você esteja a par de alguns inconvenientes mais frequentes nas primeiras semanas, pois assim você estará preparada e poderá evitar pequenas complicações:

1) Dor nos bicos dos seios: mesmo se você se preparou com cremes e massagens durante a gravidez, agora com a sucção que seu bebê faz, a dor pode aparecer... em geral após as 10-12 primeiras mamadas elas desaparecem, mas faça atenção para que seu bebê ao mamar pegue com a boca não só o bico mas também a aréola, faça também banhos de sol ou luzes nos seios por 10-15 minutos todos os dias, e também espalhe com o dedo sobre a aréola um pouco de seu leite, melhor ainda o próprio colostro... lembre-se que é nutritivo.

2) Seio duro: às vezes quando há muita produção de leite, seu seio fica inchado, dolorido, e o bebê não consegue prender-se ao seio e nem mamar direito. Para evitar isso, o melhor é que as mamadas sejam frequentes e regulares desde os primeiros dias, e que o seio fique totalmente vazio. Como? Basta espremer seu seio com a palma da mão, do alto em direção à aréola (se sentir dor, não desista!!! acredite em mim); duchas quentes também ajudam.

### ■ A Volta à Forma Física

Cedo ou tarde todas nós devemos enfrentar o momento de subir na balança e de dar uma olhada no espelho. Mesmo se nas primeiras semanas estamos submersas entre mamadas, fraldas e outros afazeres, chegará o momento de fazer um balanço do pós-parto. Considerando o aumento de peso ideal de 11 quilos durante a gravidez, logo após o parto você terá perdido cerca de 5 quilos (o bebê que em média pesa 3,3 quilos; a placenta 650 gramas; e o líquido amniótico 800 gramas). Em aproximadamente uma semana, você perderá mais dois quilos, uma parte devido à redução do útero, que de um quilo ou mais de peso volta aos normais 50-60 gramas; outra parte devido à eliminação de líquidos através da urina e do suor. Os quilos a mais são importantes e têm uma finalidade específica: são "programados" para a amamentação, representando uma reserva calórica que permitem ao organismo produzir leite.

- Perda de peso natural: o útero é o órgão que mais "sofreu" na aventura de sua gravidez. Durante nove meses, foi-se dilatando lentamente até chegar ao peso de aproximadamente 1 quilo. Foi crescendo até chegar a dimensões 30-40 vezes maiores do que o normal, indispensáveis para acolher um bebê de cerca 3 quilos. Logo após o parto, o útero começa a diminuir, cerca 1 cm ao dia, e para retornar às dimensões originais serão necessárias 3 a 4 semanas. As contrações que se sentem neste período são o resultado do mecanismo de diminuição das fibras musculares.

- Quando iniciar uma dieta: durante a amamentação não existe razão lógica para iniciar

uma dieta. Aliás, quem assim fizer corre o risco de não poder nutrir bem o próprio bebê pois a produção e a qualidade do leite podem ficar comprometidas. Espere o fim da amamentação para iniciar uma dieta. Mas se você optou pela mamadeira, poderá então iniciar uma dieta sem problemas, desde que com calma e inteligência... lembre-se que você tem um gasto maior de energia com os cuidados com seu bebê e com o cansaço das noites de sono interrompido. Inicie com alguns truques simples que ajudarão a dar início a uma volta à forma física gradativamente: faça compras quando não tiver fome (evitará de comprar guloseimas, docinhos e outras delicias calóricas); encha o carrinho de frutas e verduras (além de super dietéticos, são excelentes fontes de vitaminas e sais minerais); esqueça as dietas relâmpagos (são obviamente pouco saudáveis, deixando-a debilitada fisicamente e logo a seguir você recuperará os quilos perdidos); evite iniciar dietas sem orientação médica, melhor procurar um especialista que a ajudará de forma programada a recuperar a forma física, corrigindo deficiências nutricionais e hábitos errados.

Este capítulo é um pequeno guia para ajudar a neo-mamãe na organização da nova vida familiar, pensando também no seu bem estar físico e psicológico.

Tratamos aqui de conselhos práticos para voltar à forma física, para tirar dúvidas relacionadas à amamentação e para ajudá-la a conhecer o recém chegado (choro, sono, fome...), a entender os seus ritmos e necessidades (higiene quotidiana, banho, passeios...).

Os conselhos valem também para os neo-papais, cuja presença é fundamental para a harmonia e organização da família, principalmente se existem outros filhos.

## Nós, Mães e Mulheres

### Nós e Nosso Bebê

### Nós e Nossa Família

## Nós e Nosso Bebê

### ■ Um "Estranho" a Conhecer

Durante nove meses você o imaginou, sonhou com ele, e agora ele está aqui, aparentemente frágil, indefeso, totalmente dependente de você. É normal se você se sentir insegura: você aprenderá rapidamente a cuidar e bem de seu bebê. Levará só um pouco de tempo para você se acostumar a ele, aprender a conhecê-lo, a entender suas necessidades. Hesitações e dúvidas se esvairão aos poucos e cada vez mais você sentirá segurança em você mesma.

■ **Como decifrar o seu choro:** A primeira situação que a deixará alarmada é o choro. Se na maternidade seu bebê parecia um anjinho, calmo e tranquilo, assim que chegar em casa você vai descobrir que ele é um "gritador" profissional. Ok.... nada de pânico...

o choro de seu bebê é o único modo que ele tem de comunicar suas necessidades e sensações. E o faz com toda a intensidade de seu fôlego. E não se acalmará enquanto não for satisfeito. Portanto, mantenha a calma e inicie a "listagem de prioridades":

1) Fome? É o motivo mais óbvio que o faz gritar com tal urgência que nenhum carinho consegue acalmá-lo. Seu bebê só se tranquilizará depois que estiver satisfeito. Se está chorando e já se passaram algumas horas da última mamada, é fome! Evite oferecer água e chás entre as mamadas, pois na realidade não é que sejam nocivos ao bebê, mas ao sugarem a mamadeira, os bebês podem largar do seio materno, o que seria lastimável, devido ao fato da sucção de mamadeira demandar menos esforço e ser mais fácil. O leite materno, por sua vez, tem menor teor de sódio (SAL) que o de vaca, e o bebê não sentirá sede, mesmo em dia escaldante, desde que mame o seio materno, tendo inclusive sido feitos trabalhos científicos em países de clima quente (África) que comprovam a sua grande eficácia. E se você ainda tiver dúvidas, é só pensar na natureza, pois o homem é o único mamífero que oferece ao seu filhote, chá e água no intervalo das mamadas, não é mesmo? Então, se o bebê mamar e daqui a 15 minutos quiser mamar de novo, ele deverá mamar O SEIO, é o que chamamos de livre demanda, mamadas sem horários rígidos...

2) Dor? Agudo, inconsolável, de repente, assim se caracteriza um choro por alguma dor. Nos primeiros meses são normais as cólicas provocadas por ingestão de ar durante as mamadas. Tente massagear sua barriguinha, mas se você notar algo de muito diferente no seu comportamento não hesite em chamar o pediatra.

3) Agitação? Um recém nascido é "bombardeado" com novos e diferentes estímulos: barulhos, luzes, ambientes, etc.... e em certos momentos de maior tensão ele pode manifestar uma verdadeira crise de choro. Seu bebê está cansado, nervoso, quer um pouco de colo. Alguns bebês choram antes de dormir... não o deixe chorar pensando que assim cairá no sono: ele precisa só de calma e um pouco de carinho.

4) Frio? Muitas vezes quando estamos trocando ou dando banho em um bebê ele começa a chorar. Isso pode ser pela momentânea sensação de frio, mas também pela sensação de nudez repentina. Cubra-o com a toalha para acalmá-lo.

5) Solidão? Sim, pode ser... às vezes ele sente a sua falta e começa um choro imperioso, quase desesperado. Não pense que sejam somente caprichos, pegue-o um pouco no colo, dê um pouco de carinho e atenção, faça-o sentir as batidas de seu coração que logo ele se tranquilizará.

### ■ **Os Ritmos do Sono**

Um recém nascido durante seu primeiro mês de vida passa a maior parte do tempo dormindo. Muitos estudos afirmam que em média um bebê dorme um mínimo de 12 a um máximo de 20 horas. É possível dar um ritmo ao seu sono? Durante o primeiro mês é muito difícil, mas com o tempo o sono durante a noite se torna predominante. Muitas vezes porém, pode acontecer que seu bebê troque a noite pelo dia. Aí, você pode tentar inverter esta situação aos poucos: fique com o bebê durante todo o dia no carrinho, levando-o para o berço somente a noite; mantenha as janelas abertas para ele perceber a claridade do dia, e não tente diminuir os barulhos costumeiros da casa e à noite faça o contrário evitando acender as luzes; e quando ele estiver acordado durante o dia faça o possível para mantê-lo assim, brincando, conversando, chamando sua atenção.

### ■ **Gêmeos: uma Dupla Felicidade**

Organização é a palavra chave. Em primeiro lugar aceite toda a ajuda e colaboração que for oferecida, avós, amigas, vizinhas... Mas tente distribuir as tarefas, pois senão você será invadida por este amável grupo de colaboradoras mas que a cada minuto estarão perguntando o que fazer, aumentando ainda mais a confusão. Tente sincronizar a vida familiar de modo que os gêmeos acordem juntos, sejam amamentados juntos,

façam o banho juntos. Pode parecer trabalho duplo, mas se alguém ajudar será uma grande economia de tempo. Para amamentar, você precisará de muitas energias: ofereça um seio a cada um e inverta a posição na mamada seguinte. Se você não tiver leite suficiente, opte pela amamentação mista: dê a um dos bebês a mamadeira e ao outro o peito, e inverta o "turno" na mamada seguinte. No início, os trabalhos com os cuidados com os gêmeos serão dobrados, mas logo logo eles estarão se entretendo um com o outro, você conseguirá respirar com mais alívio, mas em compensação sua felicidade também será dupla.

### ■ **Os Cuidados Quotidianos**

Cuidar de seu bebê do melhor modo possível é o objetivo imposto por cada pai e mãe. Mas logo no início, principalmente se é seu primeiro bebê, parecemos extremamente desajeitados só de pegá-lo no colo, ou fazemos coisas absurdas como colocar a fralda ao contrário, ou esquecemos coisas óbvias como lavar as axilas na hora do banho. Você se lembra daquelas cenas iniciais do filme "Três solteirões e um bebê"? Pois é... serve para ilustrar estas situações... Bom, não podemos pretender a perfeição logo nas primeiras vezes, mas aqui vão alguns conselhos práticos:

■ **O banho:** muitas mães preferem dar o banho no bebê no início da noite, pois seu efeito relaxante pode contribuir para um sono mais profundo durante a noite e também porque você poderá contar com a participação e ajuda de seu marido. Deixe tudo à mão: esponja, toalha, sabonete neutro. Antes de iniciar o banho deixe separada a roupa que você irá vestir no bebê. E se estiver frio controle a temperatura do banheiro e veja se não existem correntes de ar. A temperatura da água deve ser verificada, sempre em torno dos 37-38 graus, com o tempo você conseguirá "medir" facilmente mergulhando o pulso na água. Coloque seu bebê com cuidado dentro da banheira, falando com ele suavemente.... lembre-se que ele se sente inseguro com medo quando está nu. Mantenha-o com firmeza, apoiando as costas e a nuca sobre o seu braço esquerdo, segurando com a mão por sob o seu bracinho... assim você terá a mão direita livre para lavar seu rostinho, pescoço, peito, genitais e pernas. Vire-o delicadamente mantendo-o quase de pé e lave suas costas e bumbum. Quando tirá-lo da banheira, cubrá-o com a toalha e não se preocupe se ele chorar... é a reação à mudança de temperatura.

■ **A troca de fraldas:** desnecessário falar sobre as vantagens das fraldas descartáveis. Além da praticidade, elas contêm substâncias especiais que absorvem a urina não permitindo que fique em contato com a pele do bebê o que favorece o não aparecimento de assaduras no seu bebê. Antes de mais nada, controle que você tem tudo a mão: fralda limpa; esponja, algodão ou lenços umedecidos; água morna; hipoglós; roupa limpa para troca; não esqueça que o bebê não pode ficar sozinho nem por um segundo. Em primeiro lugar limpe a parte anterior dos genitais, com especial atenção nas dobrinhas, e por último limpe a parte posterior do bumbum. Seque bem, passe o creme protetor e coloque a fralda limpa. Uma dica para evitar assaduras, além de uma troca frequente de fraldas, é fazer um creme misturando um tubo de hipoglós com 100ml de óleo de amêndoas, bata no liquidificador e espalhe um pouco nos genitais antes de fechar a fralda. Ajuda bastante...

■ **Como vesti-lo:** vestir um recém nascido parece tarefa fácil, mas quando as perninhas ficam obstinadamente dobradas, os bracinhos imóveis, a cabeça incrivelmente maior que as golas das roupinhas, as coisas parecem se complicar terrivelmente. Para piorar, seu bebê pode demonstrar uma enorme aversão pela nudez, não gostar de se sentir "manipulado" e parecer não colaborar em nada. Eis então, alguns pequenos truques: Antes de mais nada, opte por roupas de simples colocação e que permitam trocar as fraldas sem precisar despir completamente o bebê. Esqueça as belas roupinhas cheias de fricotes, prefira os macacõezinhos "zip-zapt". As mangas não devem ser muito aderentes, e antes de comprar as roupas verifique se a abertura da gola é

suficientemente larga. Use sempre babadores pois assim evitará trocar as roupas cada vez que ele regurgitar. E lembre-se que a hora da troca é sempre um momento a ser aproveitado para socializar com o bebê, faça brincadeiras, massagens em suas costas e barriga, evitando transformar esta hora em uma obrigação a terminar o mais rapidamente possível.

■ **O primeiro passeio:** muitas mães se questionam quando começar a sair com o próprio bebê. Esperar uma semana, 10 dias? De manhã ou a tarde? Se o bebê está bem e você já se recuperou do parto, então nada a impede de passear com seu bebê. O passeio não é uma obrigação, não precisa respeitar horários fixos. Prefira horários em que a temperatura esteja agradável, e evite estradas congestionadas e barulhentas, optando por ruas calmas ou parques. Tente evitar ir a locais fechados com muitas pessoas, como shopping centers.

### ■ **A Escolha do Pediatra**

Seu ginecologista ou seu médico de família podem ser uma boa fonte de informações, ou também outros pais e mães de suas relações, mas o mais importante é a empatia com o pediatra de seu bebê. A primeira consulta será normalmente quando completar um mês de vida. Leve um caderno para anotar as instruções que serão dadas a cada nova consulta e principalmente para você ir anotando as perguntas e dúvidas para as próximas consultas. Durante o primeiro ano de vida, seu bebê passará por um controle mensal com o pediatra, que acompanhará seu crescimento (peso/altura/circunferência crânica), o funcionamento dos órgãos, os problemas referentes ao sono, amamentação, etc. E acompanhará também o calendário das vacinações.

## Nós e Nossa Família

### ■ **Um Relacionamento a Três**

O nascimento de um filho é certamente a revolução mais importante que acontece na vida de um casal. Mudam as prioridades, a organização das horas de lazer, os projetos para o futuro. Este pequeno e indefeso bebê em poucos dias já transformou a vida de pelo menos duas pessoas. Para os homens é um pouco mais difícil aprender a conviver com o recém chegado, principalmente do ponto de vista prático. Alguns anos atrás, os pais "tradicionais" não teriam jamais sonhado em trocar as fraldas de um recém nascido, pois os bebês eram sempre tarefa única e exclusiva das mães.

■ **O papel do pai:** os tempos mudaram e hoje muitos homens desejam cuidar do bebê desde os primeiros dias de sua vida. É um comportamento que permite ter maior entrosamento com o pequeno, além de dividir em dois o trabalho de cuidar do bebê. Naturalmente, existem coisas como a amamentação que é tarefa exclusiva das mães, até que o bebê não inicie a amamentação artificial. Mas os neo-papais podem se dedicar a outras coisas como o banho do bebê ou trocar suas roupinhas. Construir um equilíbrio perfeito no meio desta nova família não é fácil, mas se existir atenção e sensibilidade, não será impossível.

■ **Reservado aos novos papais:** eis alguns conselhos práticos para a harmonia no lar com a chegada do bebê:

1) Dê, concretamente, uma mão à sua esposa na administração da casa e nos cuidados

com o bebê;

2) Continue a ver na sua esposa a companheira de antes, lembrando-se que vocês dois são um casal além de serem pais.

3) Assim que possível retomem a vida sexual como era antes. Mas, respeite o pouco interesse sexual que afeta boa parte das mulheres após o parto... isso passará.

4) Continuem, no limite do possível, a desfrutarem juntos dos hobbies e costumes de antes, inclusive as saídas com os amigos. Não é uma atitude positiva, inclusive para o seu filho, se vocês se trancarem dentro de casa.

5) Não sinta ciúmes se entre a mãe e o bebê existe um relacionamento "especial": é natural que seja assim, o recém nascido durante seu primeiro ano de vida tem necessidade de estar muito com a mãe, e para ela o seu pequeno é o centro de suas atenções.

### ■ **Se Existem Outros Filhos**

Se vocês têm filhos pequenos, a chegada do novo bebê deve ser preparada com antecedência. Nos últimos meses da gravidez, converse com seus filhos e faça-os entender que nada, nem a chegada de outro bebê, poderá diminuir a seu afeto por ele. Nesta hora, o papai terá um papel fundamental: pois enquanto você estiver na maternidade, eles ficarão juntos e farão "coisas de gente grande", tomarão conta da casa, e prepararão um belo desenho para presentear a mãe. Junto com o papai, eles irão à maternidade conhecer o "misterioso" irmãozinho ou irmãzinha. Se seus filhos forem pequenos, prepare-os para certas situações que podem ocorrer na maternidade de forma a que ele não se assuste (por exemplo, encontrar a mãe com estranhos tubinhos no braço, mas que não machucam, ou ver o bebê na incubadeira, um bercinho que o protege e aquece). Quando voltar para casa com o bebê, inclua seus filhos nos cuidados com ele: quando amamentar chame-os perto de você, converse bastante com eles contando que vocês faziam as mesmas coisas quando eles eram bebês, faça-os participar da chegada do bebê. Permita que eles toquem o bebê com beijinhos e carinhos quando você estiver junto. Mas, mesmo assim, é natural um pouco de ciúmes, especialmente em crianças de 2 a 6 anos, portanto lembre-se de dosar suas atenções e disponibilidade de acordo com as exigências de seus filhos.

### ■ **Um Novo Conceito de Casal**

Do ponto de vista médico, as relações sexuais devem ser evitadas nos primeiros 30-40 dias após o parto. Os motivos são óbvios: o colo do útero precisa de tempo para voltar à normalidade e garantir a necessária proteção contra infecções. Passado esse período não existem outras contra-indicações, mas as vezes muitos casais apresentam outros problemas de ordem física e psicológica (como por exemplo, dor nas cicatrizes da episiotomia, cansaço e stress). Muitas vezes, o nascimento de um filho cria situações diversas que desestabilizam a vida do casal. A chegada de um bebê traz muitas dificuldades de ordem prática, e para os novos pais é difícil encontrar entre uma mamada e outra, ou após uma noite mal dormida, o tempo necessário para estarem juntos. Muitos fatores psicológicos tornam a situação ainda mais complexa: muda a intensidade do desejo, muda a imagem que se tem de si mesma, se teme por uma nova gravidez, etc. Mas normalmente, com o passar do tempo, estes problemas são superados e o relacionamento de vocês como um casal volta à sua normalidade.

### ■ **Com Quem Deixá-lo**

Atualmente a maior parte das mães trabalham fora, e portanto depois de um certo período de licença após o parto, é necessário se organizar para a volta ao trabalho e o momento da primeira separação de seu bebê. A lei prevê uma série de direitos que tutelam a mulher grávida. Por exemplo, uma mulher grávida não pode ser despedida,

mesmo se foi admitida há pouco tempo. Esta lei foi criada para proteger as mulheres 2) Continue a ver na sua esposa a companheira de antes, lembrando-se que vocês dois são um casal além de serem pais.

3) Assim que possível retomem a vida sexual como era antes. Mas, respeite o pouco interesse sexual que afeta boa parte das mulheres após o parto... isso passará.

4) Continuem, no limite do possível, a desfrutarem juntos dos hobbies e costumes de antes, inclusive as saídas com os amigos. Não é uma atitude positiva, inclusive para o seu filho, se vocês se trancarem dentro de casa.

5) Não sinta ciúmes se entre a mamãe e o bebê existe um relacionamento "especial": é natural que seja assim, o recém nascido durante seu primeiro ano de vida tem necessidade de estar muito com a mãe, e para ela o seu pequeno é o centro de suas atenções.

### ■ **Se Existem Outros Filhos**

Se vocês têm filhos pequenos, a chegada do novo bebê deve ser preparada com antecedência. Nos últimos meses da gravidez, converse com seus filhos e faça-os entender que nada, nem a chegada de outro bebê, poderá diminuir a seu afeto por ele. Nesta hora, o papai terá um papel fundamental: pois enquanto você estiver na maternidade, eles ficarão juntos e farão "coisas de gente grande", tomarão conta da casa, e prepararão um belo desenho para presentear a mamãe. Junto com o papai, eles irão à maternidade conhecer o "misterioso" irmãozinho ou irmãzinha. Se seus filhos forem pequenos, prepare-os para certas situações que podem ocorrer na maternidade de forma a que ele não se assuste (por exemplo, encontrar a mamãe com estranhos tubinhos no braço, mas que não machucam, ou ver o bebê na incubadeira, um bercinho que o protege e aquece). Quando voltar para casa com o bebê, inclua seus filhos nos cuidados com ele: quando amamentar chame-os perto de você, converse bastante com eles contando que vocês faziam as mesmas coisas quando eles eram bebês, faça-os participar da chegada do bebê. Permita que eles toquem o bebê com beijinhos e carinhos quando você estiver junto. Mas, mesmo assim, é natural um pouco de ciúmes, especialmente em crianças de 2 a 6 anos, portanto lembre-se de dosar suas atenções e disponibilidade de acordo com as exigências de seus filhos.

### ■ **Um Novo Conceito de Casal**

Do ponto de vista médico, as relações sexuais devem ser evitadas nos primeiros 30-40 dias após o parto. Os motivos são óbvios: o colo do utero precisa de tempo para voltar à normalidade e garantir a necessária proteção contra infecções. Passado esse período não existem outras contra-indicações, mas as vezes muitos casais apresentam outros problemas de ordem física e psicológica (como por exemplo, dor nas cicatrizes da episiotomia, cansaço e stress). Muitas vezes, o nascimento de um filho cria situações diversas que desestabilizam a vida do casal. A chegada de um bebê traz muitas dificuldades de ordem prática, e para os novos pais é difícil encontrar entre uma mamada e outra, ou após uma noite mal dormida, o tempo necessário para estarem juntos. Muitos fatores psicológicos tornam a situação ainda mais complexa: muda a intensidade do desejo, muda a imagem que se tem de si mesma, se teme por uma nova gravidez, etc. Mas normalmente, com o passar do tempo, estes problemas são superados e o relacionamento de vocês como um casal volta à sua normalidade.

### ■ **Com Quem Deixá-lo**

Atualmente a maior parte das mamães trabalham fora, e portanto depois de um certo período de licença após o parto, é necessário se organizar para a volta ao trabalho e o momento da primeira separação de seu bebê. A lei prevê uma série de direitos que tutelam a mulher grávida. Por exemplo, uma mulher grávida não pode ser despedida,

mesmo se foi admitida há pouco tempo. Esta lei foi criada para proteger as mulheres

## O Seu Crescimento

### ■ Seu Peso ao Nascer

Você escutou com entusiasmo na sala parto, você já perdeu a conta de quantas vezes parentes e amigos fazem a mesma pergunta; depois do sexo do bebê, o peso é a segunda informação que todos querem saber. Porque é tão importante? Porque representa o coeficiente de saúde de seu filho, e confirma se os nove meses de vida intra-uterina correram sem problemas. É claro que hoje em dia, os controles ecográficos feitos durante a gravidez permitem observar o crescimento do bebê, de verificar se seu desenvolvimento é normal e constante, e de arriscar uma previsão de qual será sua constituição final. Todavia, a confirmação definitiva será feita no momento do nascimento, quando o bebê subirá na balança pela primeira vez. E é justamente este peso que marcará o início de seu novo crescimento. Um crescimento que, em parte, está já escrito no código genético que ele herdou de seus pais. O peso, a altura, assim como a cor dos olhos e dos cabelos são características herdadas, por isso seja a mãe como o pai tem as mesmas probabilidades de influenciar a constituição física de seu bebê.

- **O peso médio:** existem dados estatísticos que criaram os parâmetros de base que estipularam que o peso médio de um bebê ao nascer é de cerca 3 quilos e 300 gramas. Mas atenção: as variáveis são muitas, a começar, por exemplo, pelo sexo (os meninos pesam em média 150-200 gramas a mais que as meninas). Na realidade, é considerado normal e saudável seja o bebê que ao nascer pesa 2 quilos e 500 gramas, como aquele que pesa 4 quilos.

- **Uma perda de peso natural:** qualquer que seja o peso de seu bebê ao nascer, nos primeiros dias de vida ele perderá peso, e isso é absolutamente natural, pois é o efeito à adaptação a uma nova vida. No momento em que ele deixa o confortável ambiente aquático do útero, o bebê se vê em um mundo feito de ar, e juntamente com a expulsão das primeiras fezes, ele passa por uma modificação do equilíbrio hídrico de seu organismo. Além do fato de que nos primeiros dias de vida, os recém nascidos comem menos, como se estivessem esperando pela produção do leite materno. Assim, inevitavelmente ele perderá peso, em média 6 a 10% de seu peso inicial.

### ■ O Seu Peso dos 0 aos 2 Anos

Estudos e pesquisas realizados com crianças, estipularam um parâmetro de acompanhamento do peso do nascimento até o segundo ano de vida. Estes valores representam um aumento médio, portanto lembre-se que cada bebê tem um ritmo de crescimento próprio.

- **Os primeiros três meses:** no primeiro trimestre de vida, um recém nascido aumenta, em média, 175 a 210 gramas por semana. Na prática, ao final do primeiro trimestre, ele pesa 2,5 quilos a mais do peso ao nascer.

- **Dos três aos seis meses:** o aumento semanal é de mais ou menos 140 a 175 gramas, e já no fim do 5º mês o bebê duplicou o seu peso ao nascer.

- **Dos seis meses a um ano:** a partir de agora, a progressão do aumento de peso fica mais lenta, porém sempre regular: seu bebê aumentará em média 105 a 140 gramas por semana, e quando completará seu primeiro aniversário, ele pesará entre 9 a 12 quilos (três vezes a mais do peso que nasceu).

- **De um a dois anos:** de agora em diante, o aumento de peso se torna mais lento e

regular, marcando em média de 2 a 2,5 quilos ao ano.

### ■ A Sua Altura dos 0 aos 2 Anos

Também a altura de seu bebê aumentará com um ritmo todo pessoal. Existem bebês que aumentam centímetro por centímetro na maior regularidade, e outros que aumentam dando saltos em vários centímetros de cada vez.

■ **Do nascimento ao primeiro ano:** um bebê ao nascer mede ao nascer, em média, 50 centímetros. Durante os primeiros doze meses de vida, o bebê tem um ritmo de crescimento muito variável: ele pode aumentar 10 cm em dois meses e depois somente a metade nos meses sucessivos. Quando ele completar o primeiro ano de vida, medirá em média 25 centímetros a mais de quando nasceu.

■ **De um a dois anos:** no segundo ano, o crescimento em altura segue um ritmo mais constante, aumentando aproximadamente 1 cm ao mês, e sendo assim, ao completar dois anos o aumento total será de 12 cms. Agora que ele já está em pé, procure aqueles metros coloridos de colocar na parede, e divirta-se a marcar mês-a-mês o crescimento de seu filho.

### ■ Qual Será a sua Altura Quando Crescer???

É uma curiosidade muito natural de todos os pais, em saber quão alto será o seu filho quando crescer. Existe uma fórmula muito simples e que pode chegar bem próxima da altura futura de seu filho. Ela se baseia na estatura dos pais, e na diferença entre a altura adulta média de homens e mulheres, que é de mais ou menos 13 centímetros. Como fazer:

1) Para os meninos: Some a altura do pai e da mãe, adicione 13 centímetros, e divida por dois. Ao resultado obtido, some e subtraia 8 cm, assim você tem a faixa de altura máxima e mínima na qual estará seu filho. Por exemplo: se o papai mede 180 cm e a mamãe mede 165 cm, o cálculo será o seguinte:

$$180 + 165 = 345 + 13 = 358 : 2 = 179 (+8 e -8) = 171 \text{ cm a } 187 \text{ cm}$$

2) Para as meninas: Some a altura do pai e da mãe, subtraia 13 centímetros, e divida por dois. Ao resultado obtido, some e subtraia 8 cm, assim você tem a faixa de altura máxima e mínima na qual estará sua filha. Por exemplo: se o papai mede 180 cm e a mamãe mede 165 cm, o cálculo será o seguinte:

$$180 + 165 = 345 - 13 = 332 : 2 = 166 (+8 e -8) = 158 \text{ cm a } 174 \text{ cm}$$

### ■ Como se Controla o Crescimento

Cada criança crescerá em peso e altura seguindo uma determinada curva de desenvolvimento, que constam de tabelas fornecidas normalmente pelo pediatra de seu bebê. Estas tabelas acompanham, mês a mês, a altura, o peso e a circunferência do crânio, especificadas para meninos e meninas. Isso nos permite acompanhar o ritmo de crescimento e se o desenvolvimento de seu filho é constante.

## O Primeiro Nutrimento

### ■ A Amamentação ao Seio

Dia após dia, durante nove meses, o corpo materno construiu milhares e milhares de células para dar forma e vida a um bebê. Uma tarefa complicada e que não termina com o nascimento. De agora em diante, e durante muitos anos, o crescimento e o bem estar de seu filho dependem de você. Uma responsabilidade que os pais nos dias atuais podem enfrentar com muito mais serenidade e segurança, graças aos contínuos

progressos da medicina, da psicologia e da ciência da nutrição. Como podemos cuidar para que nosso bebê cresça forte e em boa saúde, longe de doenças e outros distúrbios? A melhor resposta está em uma alimentação correta desde os primeiros dias de vida. É dos alimentos que o seu bebê pode receber todas as "matérias primas" que constroem as bases de um organismo saudável. Durante a gravidez, você certamente já aplicou este princípio optando por uma alimentação rica em sais minerais e vitaminas, evitando comer comidas gordurosas e açúcares, dosando atentamente as proteínas e carboidratos. Agora, não resta que continuar. E mais uma vez, a natureza vem nos ajudar, oferecendo o alimento mais simples e perfeito de iniciar o nutrimento de seu bebê: o seu leite. Pediatras e nutricionistas são unânimes: não existe alimento melhor para um recém nascido que o leite materno. Não só porque contém todas as substâncias essenciais que garantem o seu crescimento como também garante importantes fatores protetivos que influenciam positivamente na saúde futura de seu filho.

■ **Suas várias composições:** o leite materno é um alimento biologicamente apto para o ser humano. Está sempre pronto, sempre fresco, sempre quente. Mas não tem sempre a mesma composição. Para melhor se adaptar às necessidades de crescimento de um recém nascido, ele modifica a sua "fórmula" com o passar do tempo, o que o torna um alimento único e inigualável. Nos primeiros dias de vida, antes da chegada do leite definitivo, o seu bebê se alimentará de colostro, um leite denso e amarelado, chamado de "primeiro leite". É um leite repleto de substâncias nutritivas, rico em proteínas e sais minerais, importante para os primeiros dias de vida, quando o bebê deve se adaptar ao novo mundo externo e precisa compensar a perda de peso (lembra?) para iniciar bem o seu crescimento. E além disso, o colostro vai fornecer ao seu bebê determinados anticorpos que são substâncias de defesa para protegê-lo da possível agressão de germes e vírus. Próximo ao terceiro ou quarto dia, o colostro modifica seu aspecto tornando-se mais claro e cremoso. É o leite de transição que serve para ir acostumando o bebê ao leite definitivo que virá a seguir. Aos poucos, diminuem as proteínas e aumenta o conteúdo de açúcares, indispensável para o crescimento dos tecidos cerebrais, e de gordura que se transformam em energia. Ao completar 10 dias, o seio materno produzirá finalmente o "leite perfeito", mais líquido e de sabor doce. Como tem um aspecto mais aguado, muitas mães podem pensar que o seu leite ficou "pobre", mas fique tranquila, seu leite oferece ao seu filho tudo o que ele precisa e da forma mais equilibrada possível.

### ■ **As Substâncias Nutritivas do Leite Materno**

Estudando a composição do leite materno, verificamos que ele é uma importante fonte de água, que constitui 87% de seu total, o que garante o equilíbrio hídrico do organismo do bebê. Em segundo lugar, o leite materno é uma excelente fonte de energia, fornecendo em média 700 calorias por litro. Outras substâncias nutritivas compõem o leite materno, como as proteínas (que são consideradas os "tijolos" usados pelo organismo no crescimento de células e tecidos); os açúcares (principalmente a lactose, responsável pelo desenvolvimento do cérebro humano, pela proteção contra germes e vírus, e pela absorção do cálcio fundamental para o crescimento ósseo da criança); as gorduras (que servem para o desenvolvimento das células do sistema nervoso); e as vitaminas e sais minerais (o leite materno apresenta uma quantidade suficiente de vitamina C, D e E, além de cálcio, fósforo e um pouco de ferro).

### ■ **As Vantagens para a Saúde**

O leite materno é uma formidável fonte de defesa, fornecendo ao recém nascido um grande número de anticorpos, verdadeiros "guerreiros" prontos a defender o organismo do ataque de vírus e bactérias. Em particular, as imunoglobulinas IgA, que protegem o

aparelho intestinal e respiratório, os órgãos mais vulneráveis neste período, promovendo assim uma ação anti-alérgica. No leite, passam também os anticorpos que o organismo materno fabricou de acordo com as vacinações recebidas ou com as infecções espontâneas que a mãe superou antes da gravidez. Para reforçar ainda mais o leite materno, temos os glóbulos brancos, que no caso do colostro chega a conter um milhão por mililitro, e também as enzimas que agem indiretamente contra os germes.

■ **Três regras para mantê-lo puro:** não fumar (a nicotina passa facilmente no leite e age diretamente sobre o bebê deixando-o irritado e insone); não tomar remédios sem prescrição médica (quase todos os medicamentos passam no leite materno fazendo com que ele absorva a substância); moderar o uso de bebidas alcólicas (vinho e cerveja podem ser consumidos em pequenas doses, mas lembre-se que o álcool passa no leite e pode causar efeitos negativos no bebê, o mesmo vale para o café).

### ■ A Hora das Dúvidas

96% das mães podem amamentar sem nenhum problema. Porém, o número de mulheres que desistem de amamentar após 4-6 semanas ainda é muito elevado. Isso se deve a dois motivos até certo ponto infundados: o primeiro é a dúvida que toda mãe tem em saber se o próprio leite é suficientemente nutritivo para o bebê. Este temor é muito normal, e esconde uma ansiedade da mulher pela responsabilidade de ser a única fonte nutritiva do próprio filho. O outro motivo é a preocupação em saber se ele come o necessário, e neste caso a melhor resposta está sob seus próprios olhos: é a cara de satisfação e saciedade de seu bebê... se ele não estivesse bem alimentado, estaria chorando e gritando de modo incontrolável. Outra dúvida frequente é até quando amamentar, e a resposta é muito simples: o maior tempo possível. Se a produção do leite continuar, não existe razão, a não ser de ordem prática, que a obrigue a parar de amamentar. A decisão é totalmente livre e pessoal, porém saiba que a partir do 6º mês, sempre sob o acompanhamento do pediatra, seu filho deverá iniciar a integrar a primeira alimentação sólida.

### ■ O Leite Artificial

Todos são unânimes: o leite materno é o alimento perfeito, o melhor que um recém nascido pode receber. Pode acontecer, todavia, que apesar de toda a boa vontade e repetidas tentativas, a mãe não consiga produzir uma quantidade suficiente de leite. A vontade de mamar de seu filho será mais frequente, ele poderá diminuir o aumento de peso habitual, e inevitavelmente será necessário substituir o seio pela mamadeira. É normal que a mulher sinta de alguma forma um certo senso de culpa, mas é melhor não dramatizar... este modo alternativo de nutrir seu filho não privará nenhum de vocês do contato pele-pele, nem dos carinhos e atenções.

■ **Se você iniciar cedo:** pode acontecer que após as tentativas iniciais de amamentar, você perceba que tem pouco leite, e dessa forma após poucas semanas será necessário começar a amamentação artificial. Não se preocupe, seu filho se acostumará sem dificuldades com a mamadeira. Se você notar alguma dificuldade, pode ser que o leite não flui muito lentamente e o bebê não consegue encontrar um ritmo regular. Controle o bico da mamadeira para ver se está furado corretamente: vire a mamadeira e verifique se o leite passa gotejando como num conta-gotas.

■ **Se você iniciar mais tarde:** é aconselhável passar à mamadeira de forma gradual, eliminando inicialmente a mamada mais escassa de leite, em geral a noturna. Depois de 2 ou 3 dias, substitua outra, e depois de mais 2 ou 3 dias, substitua uma terceira mamada, e assim por diante. A última mamada a ser substituída é a da manhã, que você poderá manter enquanto durar o leite.

■ **Que leite usar?** Qual leite pode substituir o leite materno? Para responder a estas perguntas foram necessários vários anos de pesquisas por parte de estudiosos,

nutricionistas e médicos pediatras. O objetivo era um só: encontrar a "fórmula" que mais se aproximasse do leite materno. A solução começou a se delinear na metade dos anos sessenta, mas somente no final dos anos 70 se encontrou a composição que melhor substituía o leite materno: assim nasceu o leite com proteínas adaptadas, com resultados nutricionais extremamente satisfatórios. Será o pediatra de seu filho a indicar o tipo de leite artificial que você deve usar. A escolha dependerá principalmente da fase em que se interromperá a amamentação ao seio.

### ■ **Quanto é Suficiente Para Ele Comer???**

Seja um bebê amamentado ao seio ou com leite artificial, eles tem uma extraordinária capacidade de se auto-regular de acordo com suas necessidades. Então, respeite o seu apetite e ofereça ao seio ou a mamadeira sempre que ele tiver fome, e deixe que ele mesmo escolherá o quanto quer comer. Os horários e a frequência das mamadas, aos poucos adquirem um ritmo regular, em geral a cada 3 ou 4 horas.

### ■ **Regras Práticas Para a Amamentação**

Higiene absoluta é a primeira e mais importante regra que deve ser respeitada. Não respeitar esta regra, pode aumentar o risco de infecções, em algum determinado momento nos primeiros meses de vida, em que o recém nascido é muito mais vulnerável. E como o leite artificial não contém os preciosos anticorpos do leite materno, a defesa é responsabilidade sua... por isso, esterilização é a palavra-chave.

## O Início da Alimentação

### ■ **Novas Necessidades**

A passagem de uma alimentação exclusivamente láctea a uma dieta mista, nada mais é que a integração ao leite (materno ou artificial) de outros alimentos necessários ao crescimento do seu bebê: carne, verduras, frutas, cereais, etc. São as novas necessidades nutritivas, que por volta do quarto mês, representam uma etapa bem precisa na evolução física, psicológica e sensorial do bebê. Parece inacreditável, mas qualquer bebê consegue reconhecer os quatro sabores básicos: doce, amargo, salgado e ácido. Sabe-se que os bebês têm uma predileção inata pelo sabor doce, e isso se deve ao fato de que nos primeiros meses de vida, o recém nascido se alimentará exclusivamente de um único alimento: o leite. Materno ou artificial, este primeiro nutrimento é inconfundivelmente doce ao seu paladar. A alimentação sólida, é um processo que se inicia por volta do 6° mês, e que continua gradativamente por todo o primeiro ano de vida. Porque se definiu este período para o início da alimentação? Os motivos são muitos e não só por razões nutricionais.

- **A alimentação exclusivamente láctea** não é mais suficiente, pois o leite não consegue mais satisfazer todas as exigências nutritivas de seu bebê. Além de uma necessidade calórica maior, ele precisará de novos alimentos mais ricos em proteínas e ferro, por exemplo.

- **Estômago e intestino estão mais maduros:** prontos para assimilar alimentos que até agora poderiam ser indigestos, e até mesmo provocar distúrbios alimentares e reações alérgicas.

- **O seu bebê agora é capaz de deglutir alimentos sólidos:** até este momento, um bebê só consegue chupar, mas agora consegue coordenar os músculos necessários

para iniciar a aprender a mastigar e engolir um alimento de consistência diferente.

### ■ **Somos o que Comemos**

O início da alimentação sólida é uma nova fase que se abre na evolução alimentar de seu filho: de um lado se abre todo um mundo de novas experiências sensoriais a serem exploradas, e de outro lado, se colocam à disposição uma gama maior de nutrientes que serão indispensáveis para o seu desenvolvimento e bem estar. Criar corretamente hábitos alimentares saudáveis é o caminho mais fácil para se prevenir na idade adulta certas doenças como a obesidade, o diabetes e a hipertensão. Para que a alimentação seja o alicerce do bem estar de seu filho, o mais importante é conhecer os elementos nutritivos que cada alimento contém. Lembrando que não existe nenhum alimento que sozinho seja capaz de satisfazer todas as necessidades do organismo (mesmo o leite materno, depois de alguns meses se torna insuficiente). Como é possível então compor uma dieta equilibrada para um bebê? É necessário balancear as refeições de seu bebê com os 5 elementos essenciais para manter o bom equilíbrio físico do organismo:

### ■ **As Proteínas e os Aminoácidos**

O nosso corpo é um maravilhoso "conjunto" de milhares de células que compõem os órgãos e os tecidos. Para construí-las e renová-las o organismo precisa das proteínas, que podemos comparar aos "tijolos" de um castelo. Elas se encontram principalmente na carne, peixe, ovos e laticínios, que contêm todos os aminoácidos essenciais e por isso dizemos que são proteínas nobres ou de alto valor nutricional. Os legumes (feijão, ervilhas, lentilhas, etc) também apresentam alguns aminoácidos essenciais, mas em menor número. Além de servirem para a construção das células, as proteínas são os principais componentes dos músculos, dos órgãos internos e da pele, servem também para a produção de enzimas e de certos hormônios, e nos processos de coagulação do sangue.

### ■ **Os Carboidratos**

O organismo é uma máquina complexa, que realiza mil atividades e que está sempre em movimento, mesmo quando parece em repouso. É necessária energia para manter esta máquina funcionando. E esta é a tarefa dos carboidratos (ou açúcares) encontrados principalmente nos cereais, na batata, nos legumes, nas frutas, no leite e também no açúcar e no mel. Os carboidratos são utilizados principalmente para manter o funcionamento do sistema nervoso e para produzir energia para a atividade física.

### ■ **As Gorduras**

Outra fonte concentrada de energia, as gorduras são importantes pois interagem na formação das membranas celulares do sistema nervoso central, do cérebro e da retina, mantendo a sua integridade, e também são responsáveis pelo transporte de algumas vitaminas. É importante lembrar que existem dois tipos de gorduras: saturadas (na maioria das vezes de origem animal) e insaturadas (predominantemente de origem vegetal). Um excesso de gorduras saturadas pode levar seu bebê a aumentar muito de peso até chegar à obesidade e na vida adulta sofrer de diversos problemas de saúde. As gorduras saturadas provêm principalmente da manteiga, salames, queijos amarelos, etc. e as gorduras insaturadas são encontradas nos óleos vegetais.

### ■ **As Vitaminas**

A principal função das vitaminas é a de regular e coordenar a atividade das células, agindo na base dos processos fundamentais do organismo. Como o nosso organismo não consegue fabricá-las por conta própria, é necessário introduzi-las através dos alimentos. São classificadas em dois grandes grupos: as vitaminas solúveis em gordura

(A, D, E, K) e as solúveis em água (complexo B, ácido fólico, C, PP,).

<b>Vitamina</b>	<b>Onde se Encontra</b>	<b>Ao que serve</b>	<b>Carência</b>
Vitamina A	Leite, manteiga, queijos, fígado, ovos, cenouras	Necessária aos olhos, pele e ao crescimento	Provoca pele seca e rugosa, cegueira noturna
Vitamina B1	Levedo de cerveja, legumes, frutas, cereais, carnes, farinha integral e batatas	Necessária para a proteção do tecido nervoso	Provoca cansaço, nervosismo, fraqueza e falta de apetite.
Vitamina B2	Leite, peixe, carnes, cereais, ovos e fígado	Ajuda a proteger os tecidos e a visão	Provoca lesões na pele e mucosas, conjuntivite
Vitamina B5	Gema do ovo, fígado, verduras de folha verde, levedo de cerveja e legumes	Necessária para nutrir as células dos órgãos e tecidos	Provoca problemas gastrointestinais, cansaço e dor de cabeça
Vitamina B6	Cereais integrais, ovos, legumes, peixe, batatas e carnes	Necessária à vida celular, protege a superfície da pele e dos tecidos nervosos	Provoca náusea, vômito, câimbras, anemia e distúrbios nervosos
Vitamina B12	Fígado, peixe, carnes, ovos, leite e queijos	Ajuda na formação dos glóbulos vermelhos e no funcionamento do sistema nervoso	Provoca anemia e distúrbios nervosos
Vitamina C	Verduras de folhas verdes, frutas cítricas, morangos, melão, tomates, couve, espinafre	Ajuda na proteção da membrana celular e na absorção do ferro, defesa imunológica e nos resfriados	Provoca irritação, cansaço, insônia, escorbuto e maior risco de doenças infecciosas
Vitamina D	Leite, manteiga,	Favorece a fixação do	Raquitismo, fragilidade dos

	queijos, gema do ovo, peixe	cálcio e do fósforo nos ossos, ajuda na formação dos dentes, ossos e crescimento	ossos
Vitamina E	Óleos vegetais,	Necessária na proteção das células, antioxidante, conserva os tecidos do corpo	Os estudos sobre a carência desta vitamina ainda estão em andamento
Vitamina PP ou Niacina	Carne, peixe, cereais, fígado e legumes	Necessária ao crescimento e a manutenção do organismo	Depressão, fraqueza e falta de vontade
Ácido Fólico	Fígado, verduras de folha verde, ovos e batatas	Ajuda na formação dos glóbulos vermelhos	Anemia, baixo número de glóbulos vermelhos e distúrbios nervosos

### ■ Os Sais Minerais

Os sais minerais são substâncias que participam principalmente da construção dos ossos e dos dentes (cálcio, fósforo e fluor) e da formação dos glóbulos vermelhos (ferro). São também responsáveis pelo equilíbrio hidro-salino (sódio, potássio e cloro) e certos ciclos metabólicos (magnésio e cromo). Como são eliminados diariamente pelo organismo, através da urina, fezes e suor, é necessário uma constante reposição através dos alimentos.

Sais Minerais	Onde se Encontra	Ao que serve	Carência
Cálcio	Leite, queijos, verduras verdes, legumes secos	Responsável pela formação dos ossos e dos dentes, e da coagulação do sangue	Raquitismo e osteoporose
Fósforo	Leite, queijos, carne, aves	Responsável pela formação dos ossos e dos dentes	Fraqueza dos ossos
Potássio	Carne, leite e várias frutas	Importante para o equilíbrio das células e do sistema hídrico do organismo	Fraqueza muscular

Cloro	Sal de cozinha	Importante para o equilíbrio das células e formação do suco gástrico	Câimbras musculares e falta de apetite
Sódio	Sal de cozinha	Importante para o equilíbrio das células e do sistema hídrico do organismo	Câimbras musculares e falta de apetite
Magnésio	Verduras de folhas verdes e legumes	Ativa as enzimas responsáveis pela síntese das proteínas	Problemas de crescimento e distúrbios de comportamento
Ferro	Carne, legumes, verduras de folhas verdes e ovos	Compõem os glóbulos vermelhos e é responsável por muitas funções do organismo	Anemia, fraqueza, menor resistência à infecções
Fluor	Peixes	Favorece o desenvolvimento dos dentes e protege contra as cáries	Menor resistência às cáries
Zinco	Presente na maioria dos alimentos	Intervêm em muitas funções químicas do organismo	Problemas de crescimento, falta de apetite, problemas na cicatrização de feridas
Iodo	Peixes de mar, vegetais, algas	Constituinte dos hormônios da tireóide	Papeira (aumento da tireóide)

### ■ **Sete Grupos Fáceis de Lembrar**

<b>Os sete grupos</b>
<p><b>1 - O grupo da carne, do peixe e dos ovos.</b> Reúne todos os alimentos que fornecem proteínas de alto valor biológico, ferro e algumas vitaminas. Princípios essenciais para o crescimento.</p>
<p><b>2 - O grupo dos laticínios.</b> Leite, iogurte, queijos formam um grupo por si só, porque mais do que qualquer outro alimento, fornecem o cálcio, um mineral importantíssimo para o desenvolvimento ósseo do bebê.</p>
<p><b>3 - O grupo dos cereais.</b> É formado pelo arroz, macarrão, farinhas (biscoitos e crackers), mas também pelas batatas, pois são ricas em amido. Este é o grupo da energia.</p>

4 - **O grupo dos legumes.** Lentilhas, feijão, grão de bico, ervilhas, são fontes riquíssimas em ferro.

5 - **O grupo das gorduras.** Óleo de oliva, de girassol, de soja, e também a manteiga e a margarina são os alimentos que apresentam o mesmo princípio nutritivo, de gorduras saturadas.

6 - **O grupo das frutas e vegetais fontes de vitamina A.** Os vegetais e frutas de cor amarelo-laranja como cenoura, abóbora, banana, caqui, melão, etc, e aqueles de folhas verde escuras como espinafre, brócolis, almeirão, couve, etc, além de sais minerais e fibras são riquíssimas fontes de vitamina A.

7 - **O grupo das frutas e vegetais fontes de vitamina C.** A lista compreende: tomates, pimentões, couve-flor, limão, laranja, tangerina, abacaxi, morangos, kiwi, amoras, etc, que são sempre mais eficazes se consumidos cru.

### ■ **Um de Cada Vez, Todos os Novos Alimentos**

Antes de aceitar os novos alimentos sólidos, seu bebê deverá enfrentar duas grandes renúncias: o abraço carinhoso da mamãe e o leite. Não pense que ele vencerá facilmente esta batalha pela chamada autonomia alimentar: serão necessários meses para que ele conheça todos os novos alimentos. Por isso é indispensável saber escolher aqueles mais indicados, oferecê-los no momento e no modo certo, sem render-se às primeiras "escaramuças". Será o pediatra quem melhor indicará como e quando iniciar a alimentação e quais os alimentos indicados. Gradualmente e com muita paciência, você deverá dar início à nova alimentação de seu filho.

■ **A primeira refeição** de seu filho iniciará por introduzir um alimento de cada um dos seguintes grupos: legumes, verduras, carnes, cereais e frutas. Certamente você iniciará com batatas, cenouras ou mandioquinhas, verduras de folhas escuras como espinafre ou brócolis, carnes de vaca ou frango, tudo cortado em pedacinhos, cozido lentamente com água, e passado na peneira ou no mixer, cozinhando posteriormente com creme de arroz ou aveia. Depois da sopinha, ofereça a seu filho uma fruta amassada (banana ou mamão) ou raspadinha (maçã ou pera).

■ **A segunda refeição** de seu filho acontece provavelmente um mês depois que seu bebê provou a sua primeira sopinha. Uma coisa é certa: o impacto com esta segunda refeição será muito menos problemático. O bebê agora já está acostumado a novos sabores e às consistências mais cremosas, e as novidades desta vez serão aceitas com mais facilidade. A introdução alimentar agora fica por conta da gema do ovo cozida, queijinho branco ou ricota, e farináceos como pão e macarrãozinho.

■ **E os novos alimentos continuam...** gradualmente, serão introduzidos outros alimentos como o peixe (que contém muitas proteínas nobres, é de fácil digestão, rico em sais minerais úteis ao crescimento como ferro, fósforo e cálcio, e excelente fonte de vitaminas como A, D, B1 e B2); outros tipos de carne (além da carne de vaca, frango, vitela pode-se optar pelo peru ou coelho); outros tipos de grãos como feijão, lentilhas, ervilhas, grão-de-bico, etc (que contém ricas proteínas e são uma boa fonte de minerais como ferro e cálcio, e também de vitaminas); e também o iogurte tradicional (que é uma importante fonte de cálcio e contém os famosos lactobacilos que regularizam a flora intestinal); o tomate (até agora não inserido na dieta de seu filho por poder desencadear certas reações alérgicas).

### ■ **S.O.S. Alergia**

Quando se fala em iniciar o processo de alimentação em um bebê, muito se alerta quanto ao uso de alimentos com conservantes e aditivos em geral, ou ainda a não utilização das claras dos ovos nas refeições. Isso porque os primeiros anos de vida é o período no qual o organismo do bebê é mais exposto ao risco de uma sensibilidade alérgica. A alergia é em prática uma reação exagerada do organismo quando em contato com certas substâncias (alimentos, pólen, ácaros, etc) que para a maioria das pessoas são totalmente inócuas. No primeiro ano de vida, as manifestações alérgicas são principalmente de tipo alimentar, porque o aparelho gastrointestinal de um bebê de poucos meses ainda não desenvolveu os mecanismos de defesa, tornando-se mais vulnerável. Existem sempre os fatores hereditários que predispõem uma criança a ser alérgica, como também os fatores ambientais influenciam estas manifestações. Será o pediatra a indicar a melhor forma de iniciar a introdução alimentar principalmente nos casos de crianças com certa predisposição familiar a alergias. E fique atenta aos sinais de alarme: diarreia, vômito e erupções cutâneas que provocam coceira. Vide "alergia" no capítulo O Dicionário de A a Z.

## Alimentação de 1 a 2 Anos

### ■ **Na Mesa com a Família**

Ok... agora seu bebê já é dono da própria colher, toma a iniciativa e quer ele próprio levar o alimento à boca. Escolhe os alimentos que gosta e despreza aqueles que não são de seu agrado. E começa a experimentar sempre novos sabores e consistências. Porém mesmo depois do primeiro ano é ainda necessário certos cuidados na escolha dos alimentos, evitando aqueles que apresentem risco de alergias. Agora é chegada a hora do exemplo... ele seguirá os hábitos alimentares de seus pais, e se todos à mesa comem verduras e legumes, por exemplo, ele também o fará.

### ■ **Como Muda a sua Alimentação**

Passado o primeiro aniversário fica concluída a fase inicial de aprendizado de novos gostos e sabores, e o bebê agora conhece praticamente todos os grupos alimentares. Esta nova fase pode-se chamar de aperfeiçoamento, durante a qual são consolidados os bons e saudáveis hábitos alimentares, sinônimos de bem estar e prevenção.

■ **Refeições regulares:** é hora de estabelecer horários regulares para as 4 ou 5 refeições diárias, ou seja, café-da-manhã, almoço, lanche e jantar e o leite antes de dormir. Tente evitar que seu filho coma fora do horário, as famosas "boquinhas"... principalmente de doces e merendas. Isso faz com que seu filho tenha menos fome na hora da refeição, podendo também atrapalhar o processo digestivo da refeição anterior. Se seu filho sente fome no período entre as refeições, reveja o cardápio, reequilibrando as refeições principais e acrescentando ao café-da-manhã e lanche-da-tarde alimentos gostosos e divertidos sem esquecer o valor nutritivo, como iogurtes, bolachas e bolos caseiros, sucos de fruta, etc.

■ **Subdivida os pratos:** ao invés de fazer uma grande "papa", ofereça a seu filho porções separadas de arroz ou macarrão, de verduras ou legumes, de carne ou peixe... Pode acontecer que seu filho comece a recusar obstinadamente certos alimentos... agora ele está criando seu próprio gosto alimentar, e devemos respeitar... Quem de nós não tem verdadeiro pavor de certos alimentos a ponto de torcermos o rosto em sinal de

repulsa????

■ **Varie sempre os alimentos:** a monotonia é inimiga do bom apetite e da boa saúde... Nenhum alimento é "completo" a ponto de satisfazer todas as diversas exigências do organismo. E para facilitar uma boa combinação de alimentos que ofereçam todas as substâncias nutritivas, lembre-se sempre de escolher um item de cada um dos grupos alimentares: verduras, legumes, frutas, cereais, carnes e peixes, laticínios.

## O Mundo do Recém Nascido

### ■ **As Suas Primeiras Proezas**

Uma criatura frágil e indefesa... assim parece ser um recém-nascido assim que chega ao mundo. Mas é uma impressão errada, se você pensar em tudo o que ele soube enfrentar no momento do nascimento. Aliás, um momento de grande stress, físico e emotivo. Imagine só: durante nove meses, seu bebê esteve envolvido pelo líquido amniótico, os rumores externos mal chegando a perturbá-lo, seguro e tranquilo dentro do seu útero... e de repente, ele se vê em um ambiente totalmente novo, luz no lugar da penumbra, ar no lugar da água, barulhos no lugar do silêncio. Estímulos tão diversos que o obrigam a ter uma resposta imediata. Cada bebê é capaz, desde os primeiros instantes de vida, de interagir com o mundo que agora o acolhe. Em frações de segundos, tudo se revoluciona, e para sobreviver a uma mudança assim tão repentina, ele reage de impulso, em um modo perfeito. São as chamadas respostas instintivas, que fazem com que ele saiba respirar, chupar, interagir de imediato com o novo ambiente que o rodeia.

■ **As cinco respostas instintivas:** a primeira e mais extraordinária é a respiração, anunciada pelo choro impetuoso e agudo. Assim que nasce, o ar penetra nos pulmões fazendo com que estes se expandam, ampliando a caixa torácica. Ao mesmo tempo, o sangue percorre os capilares que irrigam os alvéolos pulmonares, dando prosseguimento à circulação coração-pulmão. Outro rápido mecanismo instintivo é o reflexo de sugar, já visto muito antes de seu nascimento durante alguma ultrassonografia, quando o surpreendemos chupando o dedinho, e que agora o fará sugar sem nenhuma dificuldade o seio materno ou o bico da mamadeira. Outro reflexo instintivo, é o de caminhar... se você erguer seu bebê segurando-o sob os braços, mantendo-o em posição ereta sobre uma superfície dura, ele automaticamente inicia uma caminhada... mas não se iluda, é somente uma impressão, um movimento absolutamente instintivo. O reflexo de segurar é outro que ele nasce sabendo instintivamente... é só colocar seu dedo na palma de sua mãozinha que ele o segurará com bastante firmeza. Por último, temos o chamado reflexo de Moro (pediatra alemão que estudou este mecanismo em 1918) que é uma resposta instintiva quando o bebê se sente desequilibrado e em perigo. Esta reação acontece, por exemplo, quando levamos o bebê ao berço e se não segurarmos com firmeza sua cabeça, ele tem a sensação de estar caindo, e instintivamente abre os braços e flexiona o pescoço para trás, tentando assim manter o equilíbrio.

### ■ **Respostas Instintivas aos Seus Estímulos**

<b>Assim que Nasce:</b>	
<b>As Respostas Instintivas aos seus Estímulos</b>	
<b>Se você tentar:</b>	<b>Ele reage assim:</b>

1) tocar de leve o seu nariz 2) iluminar de repente com uma luz forte 3) bater as mãos a uma certa distância	1) aperta os olhos
1) ergue-lo sem segurar sua cabeça 2) tocá-lo de repente	1) deixa cair a cabeça para trás, e flexiona o pescoço 2) abre braços e pernas (reflexo de Moro)
1) colocá-lo em pé segurando-o pelas axilas, inclinando-o levemente para frente com os pés apoiados uma superfície dura	1) faz movimentos automáticos de caminhada
1) colocá-lo sentado	1) arregala os olhos 2) endireita as costas 3) tenta, em vão, manter a cabeça erguida (reflexo de boneca chinesa)
1) tocar de leve a palma de sua mão com um dedo	1) tenta agarrar o seu dedo com firmeza
1) tocar de leve a base do seu pé	1) abre os dedos do pé 2) estica o polegar para cima
1) acariciar sua bochecha ou o canto da sua boca	1) vira a cabeça de lado 2) abre a boca 3) faz movimentos com a língua na tentativa de sugar
1) deitá-lo de barriga para baixo sobre uma superfície plana	1) vira a cabeça de lado 2) tenta erguer-se com os braços 3) faz movimentos como se tentasse engatinhar
1) colocar alguma coisa na sua boca ou nariz	1) vira a cabeça de lado 2) cruza os braços na frente do rosto 3) move a boca com força

### ■ **Como Usa os Cinco Sentidos?**

Durante muito tempo, se pensava que um recém-nascido fosse capaz somente de comer e dormir. Mas os estudiosos do comportamento do recém-nascidos, pouco a pouco desvendaram o mundo das sensações que um bebê é capaz de perceber, além das formidáveis habilidades instintivas.

■ **Como ele nos vê?** Logo depois do nascimento, os seus olhos estão inchados e vermelhos, e isso é normal tendo em vista as contrações que todo o seu corpo teve que sofrer durante o parto. Mas depois de alguns dias, seu rostinho estará relaxado, suas pálpebras desinchadas, e seus olhinhos começarão a focalizar o mundo. Mas a sua visão é ainda indistinta, conseguindo focalizar somente aquilo que está próximo ao seu

rosto, aproximadamente uns 20 a 25 centímetros além da ponta de seu nariz (note que o que ele precisa ver neste momento de sua vida está bem próximo de seu rosto: o seio e o rosto materno). Muitas pesquisas demonstraram que um recém-nascido é mais atraído pelos objetos em movimento do que pelos estáticos, pelas linhas curvas do que pelas retas, pelas formas complexas do que pelas simples.

■ **Como ele nos ouve?** A audição é muito mais desenvolvida que a visão.

Principalmente porque, nos últimos meses de gestação, ele podia ouvir perfeitamente bem o bater do seu coração, o timbre da sua voz, e conseguia distinguir certos barulhos externos. Preferem os sons ritmados (como os dos móveis musicais), e se sentem incomodados pelos sons mais fortes e agudos. Mas o que ele mais gosta de ouvir é a voz humana, principalmente a da mãe, que ele já consegue reconhecer minutos depois de seu nascimento.

■ **Que odores ele percebe?** Alguns estudos comprovaram que um recém-nascido desde os primeiros dias de vida tem um bom nariz (fazendo-o sentir dois algodões embebidos um no leite materno e outro em um leite diferente, o bebê não terá dúvidas, virando de imediato a cabeça para o lado do primeiro algodão). E é surpreendente a rapidez ou o instinto com que ele aprende a reconhecer o cheiro da pele de sua mãe, mostrando o quanto é profundo o laço mãe-filho.

■ **Que sabores ele reconhece?** Como já foi dito no capítulo sobre a Alimentação, um recém-nascido consegue distinguir perfeitamente bem os sabores básicos: amargo, doce, salgado e ácido. E que também ele tem uma predileção natural pelo sabor doce, principalmente devido a sua alimentação, nos primeiros meses de vida, ser a base de leite.

■ **Que sensibilidade tátil ele tem?** O tato é um sentido aguçado desde o nascimento. Durante o parto, a pele de um bebê recebe estímulos contínuos que ativam as terminações nervosas, e o repentino contato com o ar cria novas percepções sensoriais, geralmente não muito agradáveis pois mesmo com o aquecimento da sala cirúrgica, ele resente muito a diferença de temperatura.

## Os Primeiros Três Meses

### ■ Um Grande Dorminhoco

A principal ocupação de um bebê de poucos meses é dormir, e o faz durante a maior parte do dia. Não se preocupe se ele parece que dorme muito ou que dorme pouco... os bebês têm um ritmo próprio e sabem perfeitamente bem quantas horas de sono precisam. Se ele tiver sono, não importa a presença de outras pessoas ou se ele se encontra em um lugar pouco confortável ou barulhento, tenha certeza que ele adormecerá.

■ **Tantas pequenas sonecas:** durante os primeiros meses, os bebês alternam períodos de um sono muito leve com períodos de sono bem mais profundo, às vezes ficando difícil distinguí-los... geralmente, essas sonequinhas durante o dia são breves e interrompidas por vários momentos de agitação. Naturalmente, a cada mês que passa e ele vai crescendo, menos ele dorme. Próximo ao sexto mês, os bebês tendem a reduzir em algumas horas os seus períodos de sono. É claro que também para o sono valem as diferenças individuais: existem crianças de poucos meses que dormem tranquilamente até 18 horas por dia, e outras que dormem somente 11 horas... são simplesmente características pessoais de cada um.

■ **Os ritmos do sono:** com o passar dos meses além da duração, muda também a

qualidade do sono. Nas primeiras semanas de vida, o sono profundo, a soneca e os momentos despertos se alteram irregularmente, porém a medida que o bebê cresce, estas fases começam a se distinguir uma da outra... as horas de sono noturnas se definem mais e o sono é mais profundo, e os momentos em que está acordado ele está mais alerta e atento. Em geral, os bebês tendem a se acostumar com os ritmos dos adultos: sono profundo à noite e sonequinhas breves durante o dia. Às vezes acontece que seu bebê troque o dia pela noite, com efeitos desastrosos para o repouso do resto da família. Para evitar que isso aconteça e garantir um repouso sereno, tente alguns truques: mantenha o ambiente bem iluminado durante o dia e mais escuro à noite para que ele possa habituar-se às diferenças; à noite escolha pijaminhas confortáveis e de acordo com a temperatura, que deixe seus movimentos livres e permitam uma boa transpiração; evite cobri-lo exageradamente pois os recém nascidos são muito menos friorentos do que imaginamos... às vezes o choro ou inquietação de seu bebê são devidos ao excesso de calor

### ■ **Um Belo Sorriso**

O primeiro sorriso de um bebê enche de alegria e orgulho toda mamãe e papai, mesmo quando na realidade se trata de um pré-sorriso: uma espécie de reflexo que ele pode demonstrar nas primeiras semanas de vida mas que ainda não tem o significado de um sorriso. Quase sempre, se manifesta em resposta a um som, uma voz, ou simplesmente para demonstrar satisfação ao fim da mamada. Um sorriso mais genérico chega no final do primeiro mês de vida, quando o bebê começa a elaborar a expressividade. Mas, por mais que seja um sorriso aberto e comova os pais e avós, é somente um aceno de saudação à visão de um vulto familiar. Para o sorriso consciente, que é aquele que o bebê presenteia somente a quem quer e com uma intensão bem definida, é preciso esperar ainda um pouco mais. Em geral por volta do terceiro mês de vida, o bebê começa a entender os instrumentos de que dispõe para se "fazer entender": aprendeu que se gritar por fome ou porque se sente sujo, alguém virá rapidamente, se chora por se sentir só a mamãe chega logo logo para pegá-lo no colo, e se quer demonstrar satisfação por algo de belo que tenha visto (quase sempre o rosto da mãe) sorri confiante em resposta. Uma dica importante: neste período o bebê frequentemente sorri também por imitação. Por isso, sorria bastante para seu filho, como verdadeiras demonstrações de alegria, pois muito provavelmente ele crescerá mais alegre e extrovertido.

### ■ **De Repente Ele Descobre as Mãos**

Por volta do terceiro ou quarto mês, ele fará uma descoberta ainda mais interessante que os brinquedos pendurados no móbile de seu berço: as suas próprias mãos. Todos os bebês passam muito tempo observando as mãos, um inesperado brinquedo que serve inclusive para explorar e segurar outras coisas. Seu mundo ainda é todo a ser descoberto, e as mãos se tornarão os instrumentos para conhecer seu próprio rosto e corpo (lembre-se sempre de cortar as unhas para evitar que se arranhe); são como um jogo novo e divertido, principalmente quando ele começa a coordenar os movimentos de abrir e fechar os dedos, e são o modo mais fácil de segurar o que quer que estiver ao seu alcance, dos cabelos da mamãe aos brinquedos do berço. Mas as mãos são também uma fonte de prazer: é só colocá-las na boca e chupar com força para ter as mesmas gostosas sensações de quando ele está mamando ao seio da mamãe.

■ **Um formidável exercício:** durante este período, seu filho se revelará cada vez mais ativo e aberto ao mundo externo: descobre o jogo, reconhece os objetos, e manifesta mais claramente as suas satisfações. Ele descobrirá a relação causa-efeito, isto é, consegue entender que se empurrar os brinquedos sobre o móbile, estes começarão a balançar, e repete o mesmo movimento para se certificar que o efeito será o mesmo.

Esta coordenação olho-mão se aperfeiçoará entre o 5º e o 6º mês, quando ele conhecerá os limites do próprio corpo, descobrirá os pezinhos, e assim que conseguir controlar os movimentos os colocará na boca. Outro passatempo que ele adora é descobrir com as mãos o rosto da mamãe, assim, toda vez que você o pegar no colo, ele começará a tatear com muita alegria a face que lhe é mais familiar.

■ **Ele precisa de segurança:** os estímulos e a atenção da mãe neste período são fundamentais. Para favorecer a idade das descobertas use e abuse dos brinquedinhos coloridos, dos objetos para pendurar no berço, dos próprios objetos da casa. Assim ele começa a descobrir novas formas, novas texturas e consistências, favorecendo a sua curiosidade natural. Nesta hora o bebê pode precisar sentir-se seguro e de incentivos, por isso é importante a presença da mãe, fazendo com que ele se sinta confiante ao saber que você está sempre com ele, pronta para responder às suas necessidades... o momento das descobertas é uma novidade que lhe abre as portas para o mundo externo que ele está por conhecer.

## Dos Três aos Seis Meses

### ■ Um Pequeno Explorador

A partir dos três meses, seu bebê já pode focalizar melhor e consegue fixar o olhar em objetos que chamem a sua atenção, principalmente os de forma redonda e luminosos. À medida que as semanas passam, sua curiosidade aumenta e ele começa a explorar com interesse tudo ao redor, pois já é capaz inclusive de virar a cabeça para alargar seu campo visivo. Depois do terceiro mês, o bebê consegue distinguir as cores principais, e sua atenção é dirigida principalmente para o vermelho, amarelo e azul. Por volta do 4º ou 5º mês, o bebê se diverte em olhar ao redor, e fazer novas descobertas. Para estimular sua curiosidade é importante decorar seu quarto com objetos alegres, grandes e coloridos, pois isso serve também para treinar sua memória lembrando as cores e formas já vistas e reconhecendo os objetos novos que vão entrando em seu pequeno mundo.

■ **As primeiras balbúcies:** No segundo trimestre de vida, seu bebê fará progressos enormes, começando a "trabalhar" com um outro misterioso instrumento que ele tem a disposição: a voz. O choro é a primeira reação natural e instintiva que ele inicialmente usa como forma de se comunicar. Por volta do terceiro mês, o bebê percebe que este estranho barulho que ele consegue fazer começa a lhe dar satisfações: entende que quanto mais forte e insistente, maior é o poder de fazer chegar rapidamente a mamãe quando ele sente fome, por exemplo. Nesta fase ele consegue assim expressar-se ou então usa o corpo para assinalar suas necessidades. Observe-o: quando quer ser pego no colo, tende a projetar com bastante esforço o corpo à frente, ou quando quer ser torcado fica com uma expressão triste e amuada. A estes sinais corporais, ele associa o choro. Pouco a pouco, ele percebe que pode demonstrar as suas necessidades com um determinado som: um murmurar de satisfação logo depois de comer, um choro mais agudo quando está com fome, um choro de lamento quando está com alguma dor, os primeiros gritinhos de alegria.

■ **A mágica voz da mamãe:** nesta fase, um grande divertimento é tentar imitar os sons que faz a mamãe enquanto cuida dele. Nascem assim as balbúcies, que são os primeiros esboços de palavras. Nem todos os bebês se comportam do mesmo modo e nos mesmos tempos, os tipos mais tranquilos e reflexivos talvez passem mais tempo a observar o mundo, os tipos mais extrovertidos farão mil tentativas de "falar". Entre o 4º e o 5º mês, ele começa a descobrir as consoantes (a B, a D, e a M parecem ser as primeiras) e se diverte em repetir em associação com a vogal "a". Nasce desta forma, com a construção das sílabas, o fenômeno da lalação, ou seja o lá-lá-lá ou má-má-

má... e quantos papais e mães não ficam orgulhosos ao ouvirem seu bebê chamarem por eles... mas infelizmente é ainda muito cedo para que o bebê associe o som ao significado...

### ■ **Finalmente Sentado**

Por volta dos seis meses acontece outra grande revolução: o bebê começa a olhar o mundo sentado, adquirindo assim uma nova perspectiva das coisas. Naturalmente é um processo que vem por partes, e que requer um certo empenho e infinitas tentativas, inclusive da parte dos pais.

■ **Uma questão de equilíbrio:** antes de conseguir ficar sentado, ele terá que aprender a sustentar a cabeça, depois manter as costas eretas, e mais adiante, com o seu apoio, conseguirá ficar sentado. É tudo uma questão de treino... ele já vem praticando desde os cinco meses, virando de lado, batendo com as perninhas e bracinhos, tentando levantar a cabeça, etc... quando seus músculos estiverem suficientemente fortes, ele conseguirá ficar sentado com bastante firmeza.

■ **O controle dos músculos:** nesta fase, além de conseguir ficar sentado, o bebê consegue também segurar objetos. Parece uma tarefa banal, mas é algo extremamente difícil para um bebê desta idade, pois envolve o desenvolvimento da capacidade de coordenação mão-olho. Mais uma vez, seu bebê fará inúmeras tentativas, passando boa parte do tempo experimentando um modo de conseguir segurar um brinquedinho, por exemplo. Cada sucesso obtido não será esquecido, e uma vez entendido como é o "jogo", todas as ocasiões serão boas para praticá-lo. Assim, você verá seu bebê muito aplicado em segurar com toda a força os bichinhos do móvel de seu berço, ou os brinquedinhos de borracha do banho, ou tentando pegar a colher cheia de comida, normalmente com resultados desastrosos.

## Dos Seis Meses a Um Ano

### ■ **Uma Energia Extraordinária**

No segundo semestre de vida, ele se transformará em um bebê muito interessado no mundo externo, capaz de manifestar suas alegrias com sorrisos e gritinhos, e sempre com uma grande vontade de se movimentar. É especialmente esta última e nova habilidade que de agora em diante será aperfeiçoada.

■ **Hora de engatinhar:** muitos bebês iniciam a engatinhar no mesmo período em que conseguem ficar sentados, outros algum tempo depois. Porém quase todos os bebês, entre o 7º e 8º mês demonstram vontade de engatinhar, mas somente próximo ao 9º mês é que conseguem com sucesso. Também neste caso, é uma tarefa que requer várias tentativas, às vezes frustradas: pode acontecer que o bebê ao fixar um brinquedo que esteja fora de seu alcance faça um grande esforço para alcançá-lo, indo porém para trás ao invés de para frente. Isso porque ele ainda não tem o controle eficaz dos membros inferiores, e ainda não lhe é claro como funciona o mecanismo das direções. É uma fase que dura pouco: tentando e tentando novamente, ele acaba aprendendo a seguir para frente. Assim que ele começar a se sentir mais seguro dos próprios movimentos, seguirá sua mãe pela casa como uma sombra, isso porque não gosta de se sentir sozinho (você já entendeu isso há alguns meses...) e também porque é uma grande satisfação demonstrar o quanto é capaz.

■ **Incansáveis ginastas:** olhando seu filho que se movimenta continuamente, você se perguntará: "mas... os bebês não se cansam nunca???" Na realidade, eles têm uma energia extraordinária, e isso é muito positivo, pois é só através de suas inúmeras

tentativas que conseguirão descobrir o modo certo de fazer as coisas. Movimentando-se horas a fio, tentando engatinhar, tentando manter o equilíbrio, etc... é que ele aprende a coordenar os movimentos, fazendo assim um exercício fundamental para poder em breve começar a andar. Se você observá-lo com atenção nas primeiras semanas em que aprende a engatinhar, verá que braços e pernas não estão em sintonia, e ele levará algum tempo para conseguir avançar, ao mesmo tempo, braço e perna de um lado e depois do outro.

■ **A hora dos tombos:** assim que ele aprender a engatinhar, ninguém mais o segura... a partir do 8° ou 9° mês, ele tentará ficar em pé, apoiando-se em alguma coisa. Isso irá requerer muito tempo, paciência e infinitos tombos. Faça com que suas primeiras tentativas sejam feitas em uma superfície macia para evitar que ele se machuque, sem objetos perigosos nas proximidades, e fique sempre por perto...

■ **A emoção dos primeiros passos:** não existe um tempo definido para um bebê começar a andar, normalmente acontece próximo de seu primeiro aniversário... cada bebê tem seu próprio ritmo e etapas pessoais de desenvolvimento, por isso não se preocupe se seu filho não tentar caminhar na mesma época que outros bebês da mesma idade, e nem tente forçá-lo (pode acontecer que ele não esteja ainda pronto e provavelmente cairá com mais frequência, provocando ainda maior prudência em suas tentativas). Os primeiros passos de um bebê representam uma grande satisfação às vezes acompanhada de uma certa frustração: as quedas serão frequentes, e pode acontecer que seu bebê fique com raiva toda vez que perder o equilíbrio e se ver de novo no chão. Esta fase é breve, e logo ele estará pronto para a conquista do mundo com seus próprios pézinhos... cena imortalizada em todos os filmes de família, onde ele consegue sozinho, tremulante, alcançar orgulhoso os braços abertos de seus pais que o esperam do outro lado da sala.

■ **Andador: eis a grande questão!** Até alguns anos atrás, o andador era considerado um válido instrumento para deixar que seu filho andasse pela casa sem correr riscos. Hoje, porém, os especialistas são contrários a um uso precoce do andador alegando que ele interfere com as tentativas que ele deve iniciar a fazer para aprender a caminhar, e que se o bebê for muito pequeno provavelmente usará a ponta dos pés para se locomover, o que mais adiante pode trazer alguns problemas. Muitas mães optam assim mesmo pelo andador, para dar mais liberdade a seus bebês de explorarem a casa, mas é importante lembrar que é aconselhável usá-lo somente a partir do 10° mês, e sempre na presença de um adulto.

### ■ **Uma Personalidade Bem Precisa**

Todas as fases do crescimento, como já dissemos várias vezes, seguem percursos e tempos diferentes para cada bebê. É uma característica evidente em todas as suas manifestações, desde a procura pelo alimento até as primeiras tentativas de caminhar. Os bebês podem ser divididos, genericamente, em duas grandes categorias: os reflexivos e os instintivos.

■ **Reflexivo ou Instintivo?** Ao primeiro grupo pertencem os bebês tranquilos, aqueles que preferem os brinquedos macios, se deixam vestir com tranquilidade, vão dormir sem muita manha, mas principalmente gostam de observar com atenção tudo o que está ao seu redor. Estes bebês são calmos e sossegados por uma característica inata e própria de sua personalidade. Normalmente, desenvolvem com mais rapidez os movimentos de precisão das mãos e também conseguem manipular brinquedos mais difíceis exatamente porque preferem passar seu tempo em atividades deste tipo. Ao segundo grupo pertencem os bebês vivazes, aqueles que nunca estão parados, que dormem pouco, e que mesmo que comam bastante são normalmente magrinhos, pois o seu movimento contínuo faz com que gastem muita energia. Estes bebês super ativos normalmente manifestam um instinto mais aguçado: por exemplo, na fase do engatinhar

ou quando iniciam a andar, não se deixam desencorajar pelas quedas, na hora das refeições tentam sempre agarrar a colher para comer por conta própria; o mundo externo o fascina, quer tocar e segurar tudo o que vê.

■ **Aprende a imaginar:** próximo do primeiro aniversário, a mente do seu bebê fará extraordinários progressos... ele iniciará a imitar seus sons e seus gestos, começará a entender pelo tom de sua voz e pela sua expressão se fez algo de bom ou de errado, reconhece os rostos das pessoas que já viu (e se lhe são simpáticas as gratificará com um lindo sorriso de alegria), recorda e repete os seus pequenos sucessos como montar uma torre com os cubos ou acender a TV com o controle remoto. Mas o que mais ele desenvolve neste período é a capacidade de "imaginar". Nesta idade, o bebê consegue prever o que acontecerá logo a seguir... por exemplo, ele aprende (finalmente!!!) que se você sair da sala, logo logo vai voltar, e portanto ele pode ficar esperando tranquilamente o seu regresso. Ou se você esconder um objeto, ele vai procurá-lo aonde é seu lugar costumeiro, porque imagina que lá esteja. Ou ainda, se você lançar uma bola em sua direção, ele vai lançá-la de volta imaginando que depois ela voltará para ele novamente. Com 1 ano, a realidade de seu filho se enriqueceu, não é mais composta somente por eventos do momento, mas também por aqueles que ele se lembra e por aqueles que ele imagina que acontecerão. Assim que ele der seus primeiros passos, ele parte para a descoberta do mundo.

## De Um a Dois Anos

### ■ A Conquista de sua Autonomia

Nesta idade, tudo o que deixa curioso, e é muito forte o desejo de tocar, levar à boca, conhecer os objetos que encontra por perto. Em casa, não está nunca parado, sempre procurando novos armários para explorar, pequenos objetos para saborear, interruptores ou botões para apertar. Fora de casa, nos parques ou shopping-centers, tudo é super interessante. Porém, este incansável desejo de explorar os ambientes o expõe a inúmeros perigos. É necessário controlar a cada segundo o que ele está fazendo, e tirar de seu alcance qualquer coisa que possa se tornar perigosa. Isso não significa limitar suas ações, pois a fase das descobertas é importantíssima para ele, pois permite que ele registre em sua memória detalhes sempre novos e fascinantes... é só necessário estar sempre atenta.

■ **A explosão dos sentidos:** nesta idade, seu bebê descobre novas sensações e sensibilidades, e seus sentidos estão bastante aperfeiçoados. Consegue perceber o que é duro ou mole, as superfícies lisas ou rugosas, reconhece as músicas ou sons que já tenha escutado. Até seu paladar está mais aguçado, e quando ele não gostar de um alimento será inútil tentar fazer com que o coma. O bebê consegue seguir imagens em movimento e perceber as diferenças entre os tons das cores, e quando passa na frente de um espelho reconhece a própria imagem refletida.

■ **Aperfeiçoamento:** no segundo ano de vida, o bebê não tem um crescimento tão rápido como no primeiro (em média, ao completar 24 meses, há um aumento de peso de 2 quilos e um aumento na altura de 12 centímetros a mais) porém se aperfeiçoam outras habilidades. A partir dos 15 meses, se desenvolvem os movimentos de precisão, aqueles que consentem realizar tarefas como segurar um pequeno objeto, abrir uma caixa, colocar um cubo dentro do outro. Os movimentos mais abrangentes também são

aperfeiçoados, como caminhar com mais desenvoltura, subir em uma poltrona, jogar uma bola. Quando o bebê consegue caminhar e ao mesmo tempo segurar um objeto nas mãos, isso significa que ele já é capaz de coordenar os movimentos, mantendo o equilíbrio e dosando a força muscular necessária.

■ **A hora da independência:** próximo dos 16 meses, o bebê atinge a completa consciência de si próprio. Antes dependia completamente dos pais, agora já começa a fazer muitas coisas por conta própria: caminhar, usar a colher, pegar os objetos. O desejo de ser autônomo se desenvolve junto com as primeiras conquistas, e o faz afirmar a sua independência até o ponto de protestar porque quer se vestir ou comer sozinho. No limite do possível tente encorajar este desejo de independência, mesmo que ele não consiga colocar as meias ou que espalhe comida por toda a mesa, pois para ele são ocasiões em que ele pode se experimentar e aprender através dos erros. Não seja muito severa, pois ainda não é tempo de disciplina. Os insucessos e as broncas só conseguirão entristecê-lo, além do que ele ainda não é capaz de entender o que pode ou não fazer.

■ **A idade do "não":** a necessidade de autonomia faz com que ele frequentemente diga "não"... é a fase da contestação. É um período no qual os caprichos são frequentes: um dia quer porque quer se vestir sozinho demorando meia hora só para colocar um sapato, no outro dia não quer que você o ajude a comer. É preciso acompanhar este desejo de se afirmar, mesmo se não é fácil conciliar o ritmo de uma criança com os horários dos adultos. Nesta fase, paciência e encorajamento são mais eficazes que disciplina ou severidade.

■ **Os rituais da boa noite:** a hora de ir dormir normalmente coincide com a hora dos caprichos. No segundo ano de vida, o bebê aprendeu a dizer não, faz contínuas batalhas de poder com os pais para afirmar sua própria vontade, e naturalmente quando chega o momento de ir dormir, contesta. Aí, não resta que ser criativo e inventar artimanhas para tornar mais agradável a hora de dormir: lençóis e pijaminhas com estampas divertidas, fábulas e estorinhas, músicas de nana-neném, seu bichinho preferido ou até mesmo invente uma brincadeira para fazer somente no seu bercinho que o faça associar uma hora de grande prazer. Para um bebê, a hora de dormir é algo angustiante, pois não entende que as pessoas dormem e depois acordam, não sabe que com a luz da manhã encontrará novamente a mamãe e o papai, e todos os seus brinquedos. É por isso que ele tem necessidade de dormir abraçado ao seu ursinho, que o conforta e o acompanha durante a noite (é chamado de objeto de transição), e pode ser útil também durante o dia, para superar um momento difícil.

### ■ **A Descoberta das Palavras**

Já há algum tempo, seu bebê se exercita com os sons, aprendeu algumas palavras como mamãe, consegue pronunciar o nome de algumas coisas de seu interesse. Mas a partir do 20º mês, ele inicia uma nova etapa de aprendizado: consegue formar as primeiras frases simples. A aquisição de uma linguagem é um jogo divertido para o bebê, e para encorajá-lo fale bastante com ele, diga o nome dos objetos que usa, das partes do corpo quando você tocá-lo. A capacidade de memorizar e aprender em um bebê desta idade é enorme, e muitos conseguem aprender inclusive algumas palavras numa língua estrangeira. Nesta fase é importante falar com ele corretamente, evitando modificar as palavras num linguajar infantil, para ajudá-lo a pronunciar de forma correta as novas palavras aprendidas. A medida que os meses passam, a linguagem de seu filho será cada vez mais complexa e articulada, e ao completar 2 anos, muitos são capazes de falar frases de senso completo e de se fazer entender perfeitamente bem. Nesta fase inicia outro período difícil para os pais, pois começa a fase dos "porquês"... ele constantemente irá questionar "o que é", "quem é", "porque é", e este é o seu modo de obter a atenção da mãe e de descobrir o significado das coisas.

■ **O Sentido Social:** quando os bebês começam a falar e a andar, normalmente ele se torna mais sociável. Naturalmente, também neste caso dependemos do caráter de seu filho: existem crianças mais reservadas que não apreciam a companhia de estranhos e outras mais extrovertidas que se mostram mais disponíveis a fazer novas amizades. A primeira impressão que eles fazem deles mesmos é muito importante, juntamente com a relação que tem com a mãe, o pai e os outros adultos de seu meio familiar. Os bebês que têm a sensação de serem amados e aceitos, geralmente crescem mais serenos, confiantes e disponíveis para com o mundo externo.

■ **As boas maneiras:** no segundo aniversário, os bebês conquistaram grande parte de suas capacidades sociais... sabem chamar a atenção de um adulto quando precisam, sabem expressar seus próprios desejos com gestos e palavras. Mas principalmente conseguem compreender o que os adultos querem dele e também consegue se adaptar a isto. A boa educação é uma premissa fundamental para se viver em sociedade, mas também é um conceito abstrato e ainda incompreensível para seu bebê. É necessário desde a primeira infância, educar seu filho a ter um comportamento respeitoso com as outras pessoas. Não só ensinar e educar seu filho com as boas maneiras, mas é importante lembrar que os bebês são grandes imitadores. Fale com ele como um adulto e ele se sentirá levado a sério, e fará de tudo para imitar você e seguir o modo como você se comporta.

■ **A disciplina:** os bebês precisam de liberdade para aprender e crescer de forma sadia. Porém, mais cedo ou mais tarde, é necessário impor certos limites para seu próprio bem. Através das limitações de sua liberdade e algumas proibições, pode-se evitar que se machuquem seriamente. Além do que, as crianças necessitam uma certa limitação, uma certa disciplina, um freio em suas atitudes, pois ela com isso sente que você se importa com o que ela faz, como e porque ela faz, e isso contribui para que ela cresça mais ciente de sua posição na sociedade e também mais segura e confiante. É ainda muito cedo para que ele entenda porque você o proíbe de correr no meio da rua, ou de levar tudo o que encontra à boca. Prever as consequências de suas ações é ainda muito difícil, porém depois do 20º mês ele consegue entender uma ordem e obedecê-la. Se você disser um não decidido enquanto ele faz algo perigoso, por exemplo, quase sempre ele lhe dará atenção. As punições severas, os castigos exemplares, ou as ameaças terríficas, são atitudes erradas com crianças tão pequenas, pois só conseguem provocar medo e terror e favorecer um comportamento de rebelião. Na prática, é como se o bebê entendesse que o único relacionamento possível é o da força: e então ele logo se adaptará a isso respondendo com os mesmos instrumentos. Lembre-se que as ameaças e punições somente avisam ao bebê que ele agiu de um modo errado, mas não ensinam nada que o faça entender como deveria ter agido. Deixam somente as marcas do poder dos pais e de sua própria frustração, mas não o fazem jamais sentir-se "capaz de ser bom".

## Dos Seis Meses a Um Ano

### Dicionário de A a Z

De A a Z, os principais problemas que podem ocorrer nos primeiros anos de vida de um bebê. Das doenças às vacinações, do estudo da personalidade a conselhos em diversos assuntos.

É um guia de fácil consulta para resolver dúvidas do momento, mas também é um capítulo a ser lido do princípio ao fim. A finalidade deste manual é ajudá-la a conhecer melhor o bebê, os cuidados quotidianos, os sintomas que antecedem os problemas, etc. principalmente nos momentos de dificuldade e enquanto você aguarda o pediatra

A B C

D E F

G H I

J K L

M N O

P Q R

S T U

V X Z

A B C



### ■ Adenóides

As adenóides se encontram "escondidas" na parte posterior da faringe. O seu dever é formar uma barreira de proteção contra germes e vírus. Mas nem sempre conseguem resistir ao ataque destes agentes infectivos e então se inflamam e ficam inchadas. Neste caso, a criança pode apresentar febre alta, secreção de muco e catarro no nariz, dor de ouvido, voz anasalada, e às vezes respirando com a boca aberta. O pediatra indicará um antifebril e/ou uma terapia antibiótica. Em casos graves um especialista otorrinolaringologista avaliará a necessidade de uma cirurgia.

### ■ Agressividade

Em um bebê, a agressividade nasce do desprazer. Algo que não está no seu campo visivo não existe, portanto se não vê a mamãe ele acredita que ela não exista mais, não entende que ela vai voltar ou que está bem próxima. A fome também pode ser outro tipo de angústia, às vezes sentida como uma pequena dor. Estes pequenos desprazeres provocam na criança uma carga de agressividade, de raiva, de pânico, que ela manifesta como pode: berrando a plenos pulmões. Às vezes sua agitação é tanta que ele fica cianótico e a respiração parece parar, ou seja, sua agressividade se vira contra ele mesmo. Não se preocupe: fisicamente não acontece nada, mas psicologicamente, estes ataques de angústia podem deixar suas marcas, criando as bases para futuros medos e anseios. Não dê muita atenção a quem aconselha deixá-lo gritar para "exercitar os pulmões"... tente consolá-lo assim que possível, pegue-o no colo e com delicadeza faça-o se acalmar.

### ■ Alergia

É uma reação exagerada do organismo com certas substâncias chamadas alérgenes (leite, pó, pólem) que para a maior parte das pessoas são inofensivas. Em crianças predispostas, estas substâncias desencadeiam uma manifestação alérgica, ou seja uma série de distúrbios que atingem determinados órgãos (pele, olhos, nariz). Como isso acontece? Quando o organismo entra em contato com um alérgeno, ele reage como um inimigo a ser combatido. Produz anticorpos específicos que estimulam as células do órgão atingido a reagir, liberando certas substâncias. É exatamente esta liberação que provoca a manifestação alérgica. De acordo com o órgão atingido, teremos reações específicas: cutâneas (eczemas, urticária), respiratórias (renites, asma), intestinais (diarréia), oculares (coceira, inchaço). Mas para se afirmar com certeza que se trata de uma alergia, somente o pediatra poderá fazê-lo, analisando todos os sintomas (se a suposta alergia aparece em determinados momentos do dia, ou depois de ter comido um determinado alimento, ou em certas condições ambientais como locais com umidade ou cigarro). Para se identificar o tipo de alergia será necessário fazer exames específicos.

■ **Como se cura:** assim que for identificado a substância a qual a criança é alérgica, é indispensável evitar o contato. Se for um alérgeno alimentar se evitará os alimentos que o contém, para alérgenos ambientais (por exemplo, pó) se eliminará carpetes, cortinas, animais de pelúcia, etc. E enfim, o pediatra indicará uma terapia apropriada para aliviar os sintomas.

### ■ Angiomas

São conhecidos como "manchas de desejo", de morangos, framboesa, etc., mas na realidade não têm nada a ver com desejos alimentares não satisfeitos durante a gravidez. Na realidade, os angiomas são "erros de fabricação" de vasos capilares e que

aparecem mais ou menos acentuados, podendo apresentar as seguintes características: angiomas planos (que apresentam um aspecto superficial sem relevo, de um vermelho intenso, mas que tendem a se estender e acentuar, sendo indispensável a consulta a um dermatologista para decidir o tratamento apropriado) e angiomas em relevo (lembram muito o aspecto de um morango, sendo muito vistosos e normalmente preocupando muito as mães. São causados por uma desordenada e abundante produção de vasos capilares, e tendem a regredir espontaneamente depois dos 6-12 meses). Em muitos casos pode-se optar por um tratamento a laser com um especialista, para a remoção completa destes angiomas.

### ■ **Animais**

A companhia de animais domésticos é muito positiva para as crianças, que encontram no cachorro e no gato um companheiro de brincadeiras afetuoso e divertido.

Naturalmente, para evitar problemas, a criança deve ser educada desde pequena no respeito aos animais, e mais tarde a cuidar de seu pequeno amigo de 4 patas. Por segurança ensine seu filho que:

- não deve nunca puxar o pelo ou as orelhas do animal, porque sentindo dor ele poderá reagir com uma mordida ou com um arranhão;
- não deve nunca tocar no animal enquanto ele estiver comendo;
- não perturbar o animal quando ele estiver na sua cestinha dormindo;
- nunca se aproximar de um cachorro ou gato que ele não conheça ou que encontra na casa dos outros ou nos parques;
- quando um cachorro abaixar as orelhas ou rangir os dentes é melhor afastar-se devagar o quanto antes, pois ele pode atacar sem pré-aviso;
- nunca sair correndo na frente de um cachorro desconhecido pois pode provocar no animal uma reação de agressividade.

A presença de um animal em casa, junto com seu filho pequeno exige que se respeitem certas regras higiênicas: o animal deve ser regularmente vacinado; a sua cestinha deve ser sempre limpa; não permitir que o animal durma no quarto de seu filho; e dar banho regularmente 1 vez por semana.



### ■ **Bronquite**

É uma inflamação dos brônquios, causada ou associada a uma inflamação anterior das vias respiratórias (resfriado, gripe, etc). É uma doença que aparece normalmente no inverno, quando as crianças vivem na maior parte do tempo em ambientes fechados, sendo que na maioria das vezes é causada por vírus, bactérias ou agentes irritantes (cigarro, poluição, etc).

■ **Como se reconhece:** a tosse é o sintoma principal, no início é uma tosse seca, ardida, depois nota-se a presença de catarro. Às vezes pode ser acompanhada de febre alta. Para aliviar o desconforto de seu filho você pode: deixá-lo de cama, arrejando bem o ambiente para facilitar a respiração (evite aquecer, ventilar ou umidecer demais o ambiente); não cobrir em demasia a criança evitando uma transpiração excessiva; se ele tem febre, faça com que beba muito (água, sucos, chás).

■ **Como se cura:** leve seu filho rapidamente ao pediatra, que cuidará da bronquite logo no início. Se houver febre alta, ele receitará um antifebril, e em certos casos um antibiótico. Se a tosse for particularmente insistente, poderá ser receitado um xarope expectorante para ajudar na eliminação do catarro. Lembre-se sempre de seguir as prescrições médicas, e de usar os remédios somente durante o período indicado pelo pediatra.

■ **As recaídas:** em geral, as bronquites saram completamente em uma semana a 10 dias. Mas existem crianças predispostas a uma espécie de "sensibilidade dos brônquios". Para combater isso é indispensável:

- que não se fume na presença da criança ou nos ambientes onde ela costuma ficar;
- que se evite o contato com pessoas resfriadas ou gripadas;
- que se evite expô-lo ao frio excessivo e à poluição;
- não abusar de xaropes contra a tosse, pois com o tempo eles se tornam ineficientes;
- se o inverno for muito rigoroso, tente levar a criança por uns dias ao mar ou a um clima mais quente.

### ■ **Bronco-pneumonia**

Quando a inflamação nos brônquios se estende aos pulmões, se fala de bronco-pneumonia, que também é um processo inflamatório causado por bactérias ou vírus.

■ **Como se reconhece:** os sintomas são claros: a tosse é insistente, provocando dores no peito e tornando a respiração muito difícil; principalmente quando a criança está deitada, a respiração é curta e frequente. Muitas vezes pode se manifestar uma febre alta. Para deixar seu filho mais confortável, enquanto aguarda a consulta com o pediatra, siga as mesmas orientações que no caso da bronquite, deixando porém seu filho numa posição semi-deitada para facilitar a respiração.



### ■ **Cabelos**

Não existem regras: alguns recém-nascidos apresentam uma vasta cabeleira, outros são quase que carecas. Não importa, pois em muitos casos, estes cabelos são destinados a cair, e somente a partir do 6º mês eles recomeçarão a crescer, já apresentando a cor definitiva. Para lavar os cabelos de seu bebê nos primeiros meses, é suficiente água e shampoo neutro.

### ■ **Cáries**

Para prevenir a formação de cáries, é necessário seguir bons hábitos higiênicos e adotar uma dieta saudável desde os primeiros meses de vida. O açúcar é o principal responsável pelas cáries, por isso é melhor evitar o costume de mergulhar a chupeta no mel ou no açúcar, e mais tarde, limitar o consumo de doces e guloseimas, principalmente balas e doces caramelados. Também é importante ensinar ao seu filho uma correta higiene bucal desde pequeno, acostumando-o a lavar os dentes sempre após as refeições.

### ■ **Carrinho de passeio**

Existem inúmeros no mercado, por isso escolha com atenção e cuidados, seguindo algumas dicas:

- Freios: imprescindíveis, melhor se presente nas duas rodas posteriores;
- Acabamentos: as estruturas em ferro ou alumínio devem ser muito bem cobertas por espumas e outras proteções, para evitar que seu filho se machuque se der uma cabeçada nas laterais;
- Estrutura: deve ser rígida e não deformável, para sustentar o peso do bebê;
- Fechamento: escolha um modelo "abre e fecha", com mecanismos práticos para tal finalidade e que não seja possível um fechamento acidental;
- O interior: escolha um modelo forrado em tecido lavável, e com um cinto de segurança fácil de abrir e fechar para os adultos mas que seu filho não consiga abrir sozinho;
- A guia: normalmente verificamos vários itens para o conforto do bebê e esquecemos

de verificar se o carrinho escolhido é o justo para a mãe, seja na altura, no peso e na facilidade para guiá-lo. Lembre-se disso!

### ■ **Cólicas**

As cólicas nos recém-nascidos são um problema muito comum, que iniciam normalmente entre a segunda e terceira semana de vida. Preocupam muito os pais, mas não são perigosas para a saúde do bebê. Seja os bebês amamentados ao seio, seja os amamentados com a mamadeira podem apresentar cólicas, que normalmente desaparecem no terceiro mês.

■ **Como se reconhece:** um choro inexplicável e inconsolável entre uma mamada e outra. Muitos são os sinais que farão identificar uma cólica: a barriguinha inchada e dura, o constante dobrar das perninhas na direção da barriga, e às vezes, gases intestinais. Para aliviar a tensão, faça massagens delicadamente sobre o seu abdômen, ou coloque-o com a barriga para baixo apoiado nas suas pernas, ou ainda dê na mamadeira chá de camomila ou erva-doce. Em casos de crises muito dolorosas, consulte o pediatra sobre algum remédio que ajude a acalmar e aliviar as dores das cólicas. E lembre-se, muito carinho e paciência, pois seu bebê não sabe o que está acontecendo e precisa de todo afeto da mamãe.

### ■ **Crosta Láctea**

É muito comum nos recém nascidos devido a uma excessiva secreção de sebo capilar. É este excesso que forma pequenas crostas sobre o couro cabeludo, mas que não incomodam em nada o seu bebê. Não tente tirá-las a seco, use primeiro um pouco de óleo de amêndoas para amolecê-las e depois passe um pente fino de pontas arredondadas para retirar as crostas. Com o tempo elas desaparecem naturalmente.

### ■ **Canguru**

É a versão moderna de um modo de transportar os bebês, usado por antigos povos e civilizações. Extremamente prático para passear com a mamãe e o papai, em especial naquelas situações em que o carrinho só atrapalha, o canguru propicia a vocês uma gostosa oportunidade de estar em contato direto corpo-a-corpo com o bebê. Existe uma polêmica entre os pediatras sobre o efeito que o uso do canguru pode causar na coluna de um bebê. Se usado por um período de tempo não muito prolongado não traz nenhum dano ao bebê, de qualquer forma, peça um conselho ao seu pediatra.



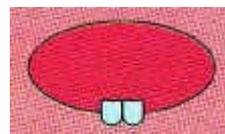
### ■ **Dentição**

Cada bebê assim que nasce possui, escondido sob as gengivas, a base de seus vinte dentes de leite. Na realidade, começaram a serem formados durante o sexto mês de gestação, buscando no sangue materno todos os sais (cálcio, fluor e fósforo) indispensáveis para a formação do esmalte e da dentina. Mas quando eles começarão a aparecer? Em geral, os primeiros dentes apontam aproximadamente aos 6 meses, mas esta previsão varia de bebê para bebê. Alguns antecipam, outros atrasam, em geral um ou dois meses. Eis alguns sinais que antecedem o aparecimento dos primeiros

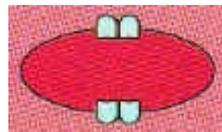
dentinhos:

- Salivação abundante: é muito característico que os bebês "babem" de modo excessivo. O desconforto, a dor, ou a coceira provocados pelo estiramento das mucosas da gengiva provocam uma maior salivação. Tome cuidados especiais, secando constantemente a boca de seu bebê para evitar que a saliva irrite a pele do queixo e das bochechas.
- Gengivas inchadas: outro sinal muito característico, que geralmente provoca dor e incômodo. Pode-se notar embaixo das gengivas a marca do dente que está para nascer. O bebê se torna irritado, agitado, pode até perder o apetite e o sono habitual. Para aliviar o desconforto, passe uma gaze banhada em água fria, ou use uma pomada específica que você pode solicitar uma indicação ao pediatra. Evite dar ao seu filho alimentos ou bebidas quentes que aumentam a sensação de irritação.
- Vontade de morder: não confunda com fome ou agressividade o fato que seu filho pega tudo o que encontra e morde com tenacidade. É o modo que ele encontra para massagear suas gengivas, que tanto o incomodam. Compre brinquedinhos especiais de borracha, em gel ou que podem ser resfriados na geladeira.
- Febre e diarreia: muitas mães associam estes distúrbios ao fato que os dentes estão por nascer. Realmente, um pouco de febre ou uma diarreia imprevista podem ser causados pelo aparecimento dos dentes. Porém, preste atenção para não confundir estes sintomas como sendo pelo surgimento dos dentes com alguma doença mais séria.

■ **Quando aparece o primeiro dentinho?** O nascimento dos dentes tem um ritmo todo pessoal, que varia a cada bebê. Mesmo a cadência com que aparecem pode ser variável. Abaixo, temos uma tabela que mostra a periodicidade e a ordem em que eles aparecem:



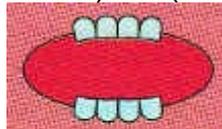
Incisivos Centrais Inferiores  
(6° ao 8° mês)



Incisivos Centrais Superiores  
(7° ao 9° mês)



Incisivos Laterais Superiores  
(8° ao 10° mês)



Incisivos Laterais Inferiores  
(10° ao 12° mês)



Primeiros Molares  
(12° ao 18° mês)



Caninos  
(18° ao 24° mês)



Segundos Molares  
(24° ao 30° mês)



Primeiros Dentes Permanentes  
(entre o 6° ao 9° ano)

Por volta dos dois anos e meio, o bebê apresentará todos os seus dentes de leite. Dos 3 aos 6 anos, eles se estabilizam, e dos 6 aos 9 anos tem início a troca dos dentes permanentes.

■ **Os controles com o dentista:** assim que a dentição de seu filho iniciar a nascer, mantenha um controle costumeiro, para verificar se respeitam as posições corretas

(incisivos centrais, incisivos laterais, primeiros molares, caninos e segundos molares). Quando seu filho completar todos os dentes de leite, é hora de consultar um dentista, e a partir de então manter consultas de forma rotineira .

### ■ **Diarréia**

É o sintoma que caracteriza, juntamente com o vômito, infecções gastrointestinais causadas por vírus ou bactérias. Perdas líquidas e contínuas são o sinal inconfundível da diarréia. Porém muitas vezes pode-se ficar na dúvida, especialmente com um bebê de poucos meses que habitualmente tem fezes moles. Então como identificar a diarréia com segurança? É diarréia quando a frequência supera o número habitual (na prática, mais de 6 ou 7 vezes ao dia). O aspecto das fezes também é importante: são aquosas ou semi-líquidas, com uma coloração marron.

■ **O que fazer?** Aumente a ingestão de líquidos para evitar a desidratação; no caso de crianças maiores evite os laticínios em geral, pois o leite pode aumentar ainda mais o problema; não dê medicamentos sem indicação médica, pois além de não serem úteis na maioria das vezes, podem prejudicar ainda mais a flora intestinal. Se seu bebê tem febre alta, o pediatra poderá indicar um antifebril. Para crianças maiores pode-se seguir uma alimentação mais leve, a base de batatas, cenouras e arroz, e também chá com bolachas. Após alguns dias, passada a fase aguda, retorna-se à alimentação normal. Lembre-se sempre de dar bastante líquidos ao seu filho, para evitar que ele se desidrate.



### ■ **Eczema**

É uma manifestação alérgica também conhecida como dermatite atópica, muito frequente na infância. Em crianças com uma predisposição familiar, os eczemas podem aparecer entre o segundo e terceiro mês de vida. Muitas vezes são causados por agentes alergênicos ou por alergias alimentares.

■ **Como se reconhece:** Sobre a pele, principalmente na face, atrás das orelhas, e nas bochechas, como também nas mãos e tornozelos, nota-se manchas rosas que podem transformar-se em pequenas feridas que normalmente provocam muita coceira. E é esta coceira que deixa a criança muito irritada até chorar insistentemente.

■ **O que fazer?** Tente evitar que seu filho fique "cutucando" o eczema, deixando as suas unhas bem curtinhas. Evite vesti-lo com roupas de lã e troque o sabonete habitual por um neutro ou com glicerina. Será necessário entender quais as substâncias que provocam a alergia (alimentos, pêlos de animais, roupas de lã, produtos de limpeza, etc) e substituí-los. Para aliviar a coceira, o pediatra pode indicar uma pomada para uso nos períodos de manifestações alérgicas, e um creme hidratante de uso constante para manter a pele bem cuidada.



### ■ **Faringite**

É uma das formas mais comuns de dor-de-garganta. Existem inúmeros vírus e bactérias que podem causar esta inflamação, que pode manifestar-se isoladamente, ou junto com uma gripe ou resfriado, ou ainda ser um dos sintomas que indicam a escarlatina e o sarampo.

■ **Como se reconhece:** o sinal mais característico é uma imprevista dor-de-garganta que "queima" e provoca dor quando a criança engole. Fazendo com que ela abra a boca, você notará a parte posterior da garganta (faringe) muito avermelhada. É aconselhável medir a temperatura: a criança pode ter febre.

■ **O que fazer?** Seu filho pode perder o apetite por causa da dor-de-garganta. Não o force a comer, porém tente oferecer a ele alimentos semi-líquidos, cremes, pudins, água e sucos. Mas somente o pediatra poderá indicar o tratamento específico com um antifebril ou antibióticos.

### ■ **Falta de Apetite**

É algo que faz qualquer mãe entrar em crise, não importa se é um fato ocasional ou constante. Quando o bebê rejeita a comida, ou ainda come pouco e sem vontade, normalmente os pais começam a se preocupar com o desenvolvimento de seu bebê. Inicialmente, deve-se lembrar que cada um de nós tem o próprio apetite, e isso vale também para os bebês. Então não adianta forçá-lo a comer além do que ele quer. Insistências, promessas (se você comer eu te compro um brinquedo), chantagens (se você não comer nada de televisão), são pouco educativos e você corre o risco até de piorar a situação. Se durante as visitas ao pediatra, vocês constatarem que o crescimento do bebê (peso/altura) é normal, então relaxe... aceite o seu apetite como é, e tente seguir algumas regrinhas que podem ajudar na hora H:

- Evite a monotonia de preparar sempre os mesmos pratos: varie nas combinações de sabores e cores, proponha alimentos diferentes das tradicionais batata e cenoura;
- Se você notar que ele não gosta de um determinado alimento, substitua por outro de igual valor nutritivo. O importante é manter equilibrado o conjunto da alimentação (proteínas, vitaminas, carboidratos e sais minerais);
- Evite as merendinhas fora do horário das refeições, uma das principais causas da falta de apetite;
- Coma com prazer os alimentos que você quer que seu filho coma (não se pode pretender que ele ame as verduras se você em primeiro lugar não o faz). O bom exemplo é fundamental!

**G H I**

**G**

### ■ **Gripe**

Chega pontualmente a cada inverno, trazidas por grupos virais sempre diversos. Isso explica a facilidade e a frequência com a qual pode-se contrair uma gripe. É um tipo de infecção muito contagiosa e se difunde por contato direto com partículas de saliva. Por isso, é muito fácil que um bebê que vá ao berçário ou à escolinha, acabe ficando gripado. As epidemias de gripe se repetem com intervalos constantes, e este ano durante o inverno, a gripe que está atingindo a Europa e o EUA é conhecida como "Sydney", que é um dos subtipos do vírus Influenza.

■ **Como se reconhece:** febre, dor generalizada em todo o corpo, tremores, resfriado, tosse e dor-de-garganta, são os sinais clássicos da gripe. Às vezes, a estes sintomas se associam náusea, vômito e diarreia.

- **O que fazer:** enquanto você aguarda uma orientação mais precisa do pediatra, deixe o bebê de repouso e controle a sua temperatura. Ofereça água, sucos ou chás principalmente se ele apresentar febre.
- **Como se cura:** a única terapia é o repouso na cama, uma boa ingestão de líquidos, e se o pediatra prescrever, algum antifebril. Geralmente, a gripe não apresenta problemas específicos, e a maior parte dos bebês supera a doença no decorrer de uma semana.
- **A vacina:** são especialmente indicadas no período que antecede o inverno, durante os meses de outono, entre março e abril. Em crianças que nunca foram vacinadas contra a gripe, são feitas duas aplicações com distância de 1 mês entre elas. E a vacinação deve ser repetidas todo ano para neutralizar os diversos grupos que surgem a cada ano.



### ■ **Hepatite**

É uma infecção das células do fígado que pode ser provocada por diversos tipos de vírus. Os mais difundidos são os vírus da Hepatite A, que se contrae por ingestão de alimentos contaminados, crus ou pouco cozidos (frutos do mar, verduras, etc) e o vírus da Hepatite B que se transmite através de sangue infectado, relações sexuais, ou durante o parto se a mãe for portadora do vírus.

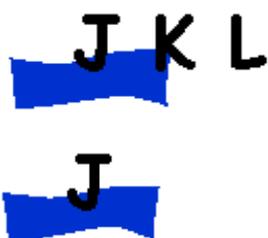
A hepatite A tem um período de incubação de 3 a 6 semanas, já a hepatite B apresenta uma incubação maior, de 3 a 6 meses.

- **Como se reconhece:** a doença inicia, em ambos os casos, com febre, vômito, diarreia e dores abdominais. Depois de alguns dias, aparece a icterícia, que deixa a pele e os olhos com uma cor amarelada.
- **O que fazer:** se a criança apresentar febre, icterícia, e distúrbios gastrointestinais, não dê nenhum medicamento, nem mesmo um antifebril, até a consulta, que deve ser imediata, com o pediatra.
- **Como se cura:** não existe terapia contra o vírus da hepatite. Normalmente, repouso absoluto é o que se prescreve nestes casos. Poré, a doença pode ser prevenida graças à vacinação, que hoje em dia é obrigatória.



### ■ **Indigestão**

É um termo que as mães usam com frequência quando seu bebê está "entupido" ou então quando comeu algo de "pesado". Rostinho pálido, dor de barriga ou de estômago, vômito, são os sinais deste mal estar, típico de crianças maiores. Se não tem febre, os sintomas desaparecem em poucas horas, e o ideal é manter a criança com uma dieta mais leve por alguns dias.





### ■ **Laxantes**

Algumas antigas tradições de nossas avós, acreditavam ser útil para ajudar o intestino preguiçoso de algumas crianças utilizar um laxante leve quando, por exemplo, a criança passa por uma "mudança de ares". Mas este é um costume desaconselhável, pois mesmo tendo que passar por uma adaptação a novos ares, novos horários e diferente tipo de alimentação, quando estamos em período de férias, esta "preguiça intestinal" é sempre temporária. Hoje é sabido que o uso constante de laxantes além de irritar as paredes do intestino, podem alterar o normal funcionamento intestinal, piorando o problema ao invés de melhorar. E isso é válido para os adultos, imagine então para as crianças. Lembre-se que existem algumas dicas naturais para combater o intestino preguiçoso e que você pode adotar tranquilamente: aumento do consumo de fibras (verduras, frutas e cereais integrais) e aumento do consumo de água, como também sopas e caldos.



### ■ **Molhar a Cama**

Seu filho será capaz de controlar seus estímulos próximo aos dois anos de idade. A mudança da fralda para o vasinho deve ser feita de modo gradual. Muitas vezes porém, acontece que seu filho, que consegue controlar o xixi durante o dia, durante a noite não acorde e assim sendo molhe a cama. Para evitar que isso aconteça, durante a noite usa fraldas noturnas ainda por alguns meses e forre o colchão com algum material impermeável. Muitas vezes porém, mesmo quando a criança já aprendeu a controlar suas necessidades, entre os 3 ou 4 anos, seu filho pode voltar a fazer xixi na cama, muitas vezes devido a fatores emocionais ou uma sensibilidade momentânea da criança a algum fator externo. O que não fazer:

- não grite com ele, pois sentindo-se culpado isso pode inclusive piorar o problema;
- de manhã, troque-o sem dar muito peso ao acontecido, principalmente se você ver que ele ficou ressentido;
- mesmo em família, não façam deste problema temporário um acontecimento que todos falam e comentam, pois só o fará sentir vergonha;
- se o problema não desaparecer depois de algum tempo, fale com o pediatra.



### ■ **Nana Nenê**

Durante séculos, as mães usaram o canto para acalmar seus filhos, após uma crise de choro, ou para fazê-los dormir. Na realidade, não existe música mais relaxante do que uma boa Nana Nenê: seu som é lento, doce, normalmente repetitivo e combina perfeitamente bem com o movimento dos braços da mamãe. Com letras breves, e refrões simples que se repetem, possuem um efeito quase hipnótico. Não importa se a voz da mamãe é desafinada, ou não sabe toda a letra de cor e salteado... o que importa ao seu bebê é ouvir a sua voz para poder dormir tranquilo e sereno. Outra opção na hora de dormir, são melodias para crianças em CD's, e muitos dizem que a música clássica é perfeita... experimente: Mozart, Vivaldi, Brahms...



### ■ **Obesidade**

Uma criança que come muito e mal, desde os primeiros meses, corre o risco de se tornar obesa. Estudos comprovam que 5 entre 100 crianças já superaram 20% do seu peso normal. Erros alimentares, vida sedentária, falta de exercícios são a base deste problema que na adolescência e na idade adulta abrem as portas a problemas mais sérios, como distúrbios hormonais, e doenças como diabete, arteriosclerose e hipertensão. Contribuem para tanto as predisposições familiares e a constituição corporal: uma criança cujos pais são obesos, tem 40% de chances de também ser obesa. Aos olhos de muitos pais, um bebê gordinho, que come muito e ganha bastante peso parece o retrato da saúde. Mas esse conceito é errado... tome por base o acompanhamento do pediatra no controle peso-altura, e desde os primeiros meses inicie uma alimentação correta, com valores nutritivos balanceados e sem excessos. A obesidade se combate no seio da família: além de pensar na criança, o melhor conselho é direcionado aos pais: verifiquem o próprio peso. Se for normal, tudo indica que a alimentação de vocês é correta e portanto a de seu filho também será. Mas se existe um excesso de peso, então a dieta de vocês é desbalanceada, e isso afetará a alimentação de seu filho. O importante é combater a obesidade desde cedo optando por uma vida mais saudável, com uma alimentação equilibrada, exercícios físicos e atividades ao ar livre.



### ■ **Pernas em Arco**

É a impressão que muitas mães tem quando vêem seus filhos dar os primeiros passos: andam com os joelhos um pouco dobrados e que acentuam uma estranha curva em C. Fique tranquila... Isso é absolutamente normal, e se deve ao fato das pernas estarem pela primeira vez sustentando o peso do corpo e ao mesmo tempo tentando manter o

equilíbrio. Com o tempo, este "defeito" se corrige naturalmente.

### ■ **Pernilongos**

Quer coisa mais irritante que estes insetos que perturbam o nosso sono durante as noites de verão? Para combatê-los existem no mercado uma série infindável de produtos repelentes, mas qual deles é o mais aconselhável para se utilizar na presença de um bebê? Em primeiro lugar, o mais indicado é um mosquiteiro de tule colocado sobre o berço, e também de redes de proteção nas janelas. Existem produtos naturais repelentes a base de citronela que podem ser usados, desde que em concentrações baixas. Evite o uso de sprays repelentes ou qualquer tipo de produto tóxico, principalmente no quarto do bebê. Dê preferência aos aparelhos elétricos com refil.



### ■ **Queimaduras Solares**

A pele do seu bebê é muito delicada, e se não for adequadamente protegida dos raios solares pode facilmente sofrer uma queimadura solar. Os bebês de pele clara, de cabelos loiros e olhos azuis são os mais predispostos às queimaduras. Mas independente do tipo de pele da criança, use sempre um protetor solar de alto fator protetivo. E leve seu filho à praia nas horas menos quentes do dia (das 8 às 10 e depois das 17), iniciando seu banho de sol de modo gradual, se estiver muito branquinho... 5 minutos, depois 10, depois 15, e assim por diante. Alguns cuidados básicos: leve sempre à praia uma camiseta, um chapéu e um guarda-sol; dê bastante água para evitar uma desidratação, e não esqueça de proteger lábios, orelhas e pés. Se você perceber que seu filho está muito vermelho, volte rapidamente para casa, e aplique um creme após sol. Se a pele estiver muito queimada e a criança tiver febre, consulte imediatamente o pediatra.



### ■ **Resfriado**

É um problema que aparece principalmente nos meses de inverno, e os mais atingidos são geralmente as crianças de todas as idades, em especial aquelas que frequentam creches ou maternais. O motivo é óbvio: o resfriado é causado por vírus, que se difundem principalmente em ambientes fechados (existem mais de 200 tipos diferentes de vírus). Portanto, não pense que o culpado pelo resfriado de seu filho seja o frio, a umidade ou as correntes de ar... estas são situações que somente contribuem para tal. Você reconhecerá os sintomas rapidamente: espirros, nariz que pinga, e às vezes uma leve alteração de febre. No caso de um resfriado leve, não há razão para a criança ficar de cama, a não ser que o dia seja particularmente frio então é melhor mantê-la dentro de casa. Evite levá-lo à creche ou escola, pois além do resfriado deixar seu filho mais exposto a possíveis infecções, ele pode provocar a propagação do vírus nas outras crianças.

### ■ **Rubéola**

De todas as doenças infecciosas infantis, é considerada uma das mais leves. Porém é considerada extremamente perigosa se contraída nos primeiros meses da gravidez pois pode atingir o feto e provocar graves problemas e deformações. A rubéola é transmitida por via direta, através das gotinhas da saliva, e a criança é considerada contagiosa já da primeira semana, antes mesmo do aparecimento das manifestações cutâneas até o seu total desaparecimento. O período de incubação geralmente é de duas semanas.

- **Como se reconhece?** Um leve mal-estar geral é o aviso inicial antes do engrossamento das glândulas linfáticas atrás da nuca e das orelhas, que provocam dor quando tocadas. A seguir, nota-se o aparecimento de manchinhas rosadas, inicialmente no rosto e no pescoço, depois no tórax, e no final atinge braços e pernas. Às vezes a criança pode apresentar uma febre leve. Se você tem certeza ou a mais leve suspeita de que seu filho contraiu a rubéola, impeça que ele se aproxime de mulheres grávidas.
- **À espera do pediatra:** Mantenha a criança em casa, para evitar expô-lo a resfriados aos quais ele pode ser momentaneamente mais receptivo. Não existe uma terapia para a rubéola, e em geral é suficiente o repouso na cama para que a doença passe completamente após uma semana, deixando uma imunidade para o resto da vida.



### ■ **Sarampo**

Entre as doenças infecciosas é uma das mais contagiosas: por volta de 90% das crianças expostas ao contágio ficam doentes. A idade mais frequente é ao redor dos três anos, sendo muito difícil que o sarampo infecte um bebê nos primeiros 6 meses de vida, principalmente porque ele está protegido pelos anticorpos transmitidos pela mãe. A doença se transmite por contato direto, de pessoa a pessoa, através de gotas da saliva (gotículas de Flugge), a partir da fase inicial da doença (ao redor do 7º dia de incubação) até o 5º dia depois do aparecimento das erupções cutâneas.

- **Como se reconhece?** O sarampo aparece como um resfriado comum: lacrimação e inflamação dos olhos, febre elevada e tosse, e outros sintomas comuns ao resfriado. Controle ao interno da boca, na altura dos dentes molares: 2 ou 3 dias antes do aparecimento das erupções cutâneas, pode-se notar manchinhas brancas (manchas de Koplik) que em geral desaparecem rapidamente (de 12 a 18 horas). As erupções cutâneas que surgirão a seguir, consistem de pequenas manchas vermelhas que aparecem no rosto e atrás das orelhas e que vão se alastrando progressivamente em todo o corpo. Nesta fase, a temperatura da criança aumenta, às vezes chegando aos 40°. A criança sente um grande mal estar provocado pela febre e pela tosse, e pode manifestar desconforto quando olhar a luz direta (fotofobia).

- **À espera do pediatra:** é aconselhável deixar a criança na cama, e seguir alguns conselhos para aliviar o mal-estar: evite luz muita intensa se notar certa vermelhidão nos olhos; mantenha uma dieta leve, semi-líquida, e dê bastante líquidos principalmente se apresenta febre. Não existe uma terapia específica contra o vírus do sarampo. O pediatra aconselhará um antitérmico se a febre for muito elevada e eventualmente um antihistamínico se as erupções cutâneas provocarem muita coceira. Em geral, após 3 a 5 dias, a febre diminui como também as erupções cutâneas. Após a convalescência, a criança nunca mais pegará a doença, pois a infecção garante imunidade por toda a vida. Se não houver complicações, a criança poderá retomar sua vida normal após 8 a 10 dias do início da doença.

- **Complicações:** o sarampo pode causar certas complicações consideradas graves em bebês menores de 2 anos de idade. Entre as mais frequentes, a otite, a laringite e às vezes a broncopneumonia causada por bactérias ou pelo próprio vírus do sarampo que

atinge os pulmões. Por isso se recomenda a vacinação contra o sarampo, no 9º mês de vida.

### ■ **Soluço**

É muito frequente nos recém nascidos, normalmente aparece durante ou depois da mamada, e é provocado por uma contração do diafragma. Às vezes, é causado pela voracidade e pressa com que o bebê mama, fazendo com que junto com o leite engula uma boa quantidade de ar. Tente fazer uma pausa durante a mamada, e quando terminada, mantenha-o em pé dando leves tapinhas nas costas: isso o ajudará a eliminar o ar e fazer com que o soluço desapareça. Se continuar, dê um pouco de água com uma colher... de qualquer maneira o soluço desaparecerá por si só em alguns minutos. Em crianças maiores, use o truque de prender a respiração por alguns segundos.



### ■ **Tosse**

Não é uma doença, mas um mecanismo de defesa natural que aparece cada vez que alguma coisa irrita as mucosas da garganta e dos brônquios. Além do tradicional "engasgo" que pode acontecer de surpresa, a causa mais frequente de tosse nas crianças é uma infecção das vias respiratórias: resfriados, gripes, laringites ou bronquites. Mas além dos vírus e germes serem os habituais causadores da tosse, a poluição e outras substâncias poluidoras presentes no ar podem inflamar as mucosas da garganta, provocando verdadeiros ataques de tosse. Existem vários tipos de tosse:

- 1) Tosse seca: cada vez que o seu filho tossir e depois inspirar para recuperar o folego, ele emitirá um leve som, como se fosse um assovio. Este tipo de inflamação restringe o espaço para a passagem do ar entre as cordas vocais, provocando este som característico, e às vezes até uma rouquidão.

- 2) Tosse irritante: faz seu filho perder o folego, e muitas vezes dá a impressão de uma forma alérgica, podendo muitas vezes ser causada pelo pó da casa.

- 3) Tosse catarral: normalmente ela nasce seca e depois amadurece. Muitas mães recorrem aos xaropes expectorantes para tentar eliminá-la, mas na realidade, o aparecimento da tosse madura (catarral) indica que ela está sarando, pois o catarro expelido serve para limpar as vias respiratórias eliminando inclusive vírus e germes.

■ **A espera do pediatra:** Para eliminá-la é preciso primeiramente descobrir a causa (resfriado, gripe, alergia) e tratá-la. Consulte o pediatra, principalmente se a criança apresentar uma dificuldade de respirar, folego curto, e se tem febre acima dos 38°. Não dê xaropes ao seu filho sem uma prescrição médica... muitas mães abusam dos xaropes, sem saber que para cada tipo de tosse e causa existe o xarope indicado, e que muitos deles tem vários efeitos colaterais. Se a tosse é leve, você pode aliviar os sintomas dando ao seu filho, antes de dormir, bebidas quentes, como leite ou chá com mel. Deixe um copo com água no quarto de seu filho para manter constante a umidade do ambiente e também recorra a inalações com vapor de água que ajudam a abrir as vias respiratórias (dissolva em um litro de água quente uma colher de sal grosso e faça com que seu filho respire por sobre o vapor.... mas cuidado para que ele não se queime, fique por perto!)





### ■ **Vômito**

São inúmeras as causas que provocam o vômito em um bebê. Algumas vezes, os recém nascidos podem vomitar uma mamada inteira, devido a uma falha temporária no músculo que fecha a entrada do estômago. É chamado de cardias, e sua finalidade é impedir que o alimento ingerido volte através do esofago. Nos primeiros meses, pode acontecer que o cardias não feche bem, e se durante uma mamada o bebê engoliu muito ar, pode acontecer que no lugar do tradicional regurgitinho, o bebê vomite tudo. Se isso acontecer de vez em quando, não tem o que se preocupar, é normal e desaparecerá com o passar do tempo. Porém, se isso acontece com uma frequência tal que atrapalha o crescimento normal da criança, o pediatra deverá avaliar se não se trata de uma disfunção real do cardias, indicando o tratamento adequado. Nos bebês um pouco maiores, o vômito é uma reação de defesa que o próprio organismo usa para se liberar de algo que não caiu bem, por exemplo um alimento indigesto.

■ **O que fazer?** Em primeiro lugar, consulte imediatamente o pediatra, que verificará se se trata de uma crise gastrointestinal provocada por um germe ou vírus, associada a outros sintomas como febre, falta de apetite, diarreia, mal estar geral, e nestes casos, indicando o tratamento a seguir, inclusive a alimentação a ser dada. Se o vômito for ocasional, sintoma de um mal estar passageiro (indigestão, enjôo de carro, etc), suspenda por algumas horas a alimentação e dê líquidos em pequenas doses mas frequentemente, assim fazendo em pouco tempo, seu filho deverá se sentir melhor.

### ■ **Vacinações**

É o modo mais eficaz que a medicina dispõe nos dias atuais para defender as crianças de doenças graves como a poliomielite, a difteria, o tétano, e de infecções que podem causar sérias complicações como o sarampo e a pertosse.

■ **Como agem?** Na prática, as vacinas "enganam" o sistema de defesa do organismo: elas apresentam um vírus "domesticado" de modo a estimular o organismo a produzir os anticorpos específicos para combatê-lo, mas que são incapazes de causar a doença realmente. O sistema imunológico detecta o intruso, aprende a reconhecê-lo e principalmente constroem os anticorpos necessários. Assim se por acaso o organismo entra em contato com um determinado vírus, ele chama suas defesas ao ataque protegendo-se desta forma de doenças ou infecções.

■ **Uma recomendação:** evite vacinar seu filho se no momento ele não se sente bem, se tem febre, diarreia ou algum outro mal estar. Leve-o primeiro ao pediatra, e só depois complete a vacinação.

#### ■ **As vacinas obrigatórias:**

- **BCG ou Contra Tuberculose:** a Tuberculose é uma doença de alta incidência no Brasil com aproximadamente 90 mil casos a cada ano. A tuberculose é transmitida de uma pessoa com infecção ativa ou "bacilífera" para uma pessoa sadia, através de gotículas do trato respiratório, eliminadas pela tosse. Essas gotículas, contém 1 ou 2 bacilos e ao perderem a umidade, ficam em suspensão no ambiente, sendo inaladas pelas outras pessoas. A pessoa infectada pode permanecer

assintomática por alguns meses ou anos até ficar doente e, por não ter sintomatologia, não procura tratamento. Os sintomas iniciais da tuberculose são: tosse há mais de 4 semanas, emagrecimento, perda de apetite e febre moderada (37,5° a 38° C). A tuberculose pode causar: problemas respiratórios crônicos, meningite tuberculosa, complicações ósseas, linfáticas e morte.

- Hepatite B: é uma doença altamente contagiosa causada por vírus e que pode ocasionar graves danos para o fígado. A infecção pelo vírus da Hepatite B pode levar a doença aguda, cujos sintomas inicialmente assemelham-se aos de um resfriado comum, tais como: cansaço, febre leve, dores musculares e nas articulações, dor abdominal, náusea, vômito, perda de apetite, diarreia ou icterícia (cor amarelada da pele e dos olhos). Também pode causar hepatite fatal ou doença crônica do fígado. Na maioria das vezes, a transmissão do vírus da Hepatite B ocorre quando o sangue ou outros fluidos corpóreos infectados (semen, secreção vaginal, saliva) contaminam os olhos e a boca, ou penetram no organismo através de um corte na pele, ou pelo contato sexual.
- Poliomielite: a Poliomielite é uma doença viral que pode causar paralisia permanente e ocasionalmente a morte. A transmissão ocorre quando o vírus passa de uma pessoa infectada para as vias aéreas de outra pessoa. Devido a vacinação em massa da população a incidência da doença diminuiu muito.
- DPT ou Tríplice: a vacina contra a difteria, coqueluche e tétano é chamada DPT ou tríplice e o esquema vacinal consiste em 3 doses iniciais e dois reforços. A Difteria é uma doença causada por uma bactéria que caracteristicamente inflama as vias aéreas superiores (nariz e garganta), podendo causar obstrução respiratória por estreitamento da laringe e traquéia. Ocasionalmente pode causar insuficiência cardíaca, paralisia e morte. A transmissão ocorre quando o germe passa de uma pessoa infectada para as vias respiratórias de outras pessoas. A Coqueluche ou Pertuisis ou Tosse Comprida é uma doença ainda frequente em nosso país, principalmente em bebês que não receberam a vacina; o aleitamento materno não protege os bebês adequadamente contra a doença. A coqueluche causa crises de tosse que duram semanas ou meses e podem interferir com a alimentação e respiração. O Tétano é uma doença que ataca o sistema nervoso depois da contaminação de ferimentos com bactérias que produzem uma toxina que causa espasmos musculares generalizados, e pode ocasionar pneumonia, convulsões, problemas neurológicos e morte.
- Hib: o Hib ou Haemophilus Influenzae tipo B é uma bactéria que pode causar doenças sérias, principalmente em crianças menores de 5 anos. O Hib é a causa mais frequente de meningite bacteriana no mundo. Aproximadamente uma criança entre 20 com meningite causada por Hib morrem, e das crianças que sobrevivem 30% desenvolvem distúrbios neurológicos, tais como surdez, convulsões, ou retardamento mental. Aproximadamente metade das doenças por Hib em crianças acontecem durante o primeiro ano de vida. A doença pode todavia atingir com alguma frequência crianças pré-escolares mais velhas. Estudos mostram que o Hib pode causar surtos de doenças sistêmicas em berçários ou escolinhas.
- Sarampo: é uma doença potencialmente grave, causada por um vírus altamente contagioso. O vírus do sarampo dissemina-se pelo contato direto de pessoas suscetíveis com gotículas de secreções da nasofaringe de pessoas doentes. Somente após 10 a 15 dias do contágio é que ocorre a manifestação da doença. Os sintomas são: febre alta, coriza, secreção conjutival ocular, tosse seca e mal-estar generalizado que dura mais ou menos 3 dias. Por volta do 3° dia, é que aparece o exantema (vermelhidão) que se inicia ao redor do pescoço, depois face, tronco, braços e pernas. As complicações da doença incluem infecção dos ouvidos

e pneumonia em 10% das crianças. A encefalite ocorre em 1 a cada 1000 crianças e pode levar a convulsões, surdez, retardo mental e até mesmo a morte.

- **Varicela:** muito difundida e frequente na infância, esta doença infecciosa é causada por um vírus-herpes. Atinge crianças de 5 a 9 anos, e o contágio se espalha por via direta, através de gotinhas do nariz e da boca, e uma vez que apareçam as bolhinhas, através do líquido que elas contem. O período de incubação é de 11 a 21 dias, e a fase de maior contágio compreende o momento do aparecimento das erupções cutâneas até a transformação das mesmas em crostas, e dura geralmente 6 dias. Os sintomas no início são: mal estar geral, com um pouco de febre e pouco apetite. Após uns dias aparecem pequenas manchas vermelhas que rapidamente se transformam em bolhas cheias de líquido. No final estas erupções se transformam em crostas. As erupções cutâneas aparecem inicialmente no rosto, na cabeça e no tronco, para posteriormente se difundir pelos braços, pernas e genitais.

■ **Calendário das vacinações:**

IDADE	VACINA
1 mês	BCG + Hepatite B
2 meses	Polio + DPT + Hib
3 meses	Hepatite B
4 meses	Polio + DPT + Hib
6 meses	Polio + DPT + Hib
7 meses	Hepatite B
9 meses	Sarampo
1 ano	Varicela
1 ano e 3 meses	SCR
1 ano e 6 meses	Polio + DPT + Hib
2 anos	Hepatite A + Meningo A-C
2 anos e 1 mês	Hepatite A
2 anos e 6 meses	Hepatite A
5 anos	Polio + DPT
11 anos	SCR
15 anos	DT
Cada ano	Gripe



