



como eles crescem!

Um guia para vencer
os desafios e estimular os
ganhos da criança a
cada fase, do nascimento
até os 2 anos

Rita Trevisan

bebê
até 6
meses



ligação poderosa

intuitivamente, desde a chegada da maternidade, os pais se empenham em inventar brincadeiras que transformam os cuidados básicos com o bebê em momentos de interação. Para a alegria da família, o pequeno logo passa a responder com prazer a esses estímulos, essenciais ao desenvolvimento físico, intelectual e emocional. "No começo, é pelos sentidos que a criança conhece o mundo e, por isso, momentos como o banho, a troca de fralda e mesmo a amamentação são ricos em oportunidades para incentivar

novas descobertas", diz a educadora Julia Manglano, do curso AeD de estimulação infantil, em São Paulo.

Porto seguro

O simples contato com a família já traz benefícios à criança. "Os pais são o primeiro brinquedo e também fonte de segurança para a criança. Ela sente prazer e confiança ao reconhecer as feições, a voz e o cheiro deles", afirma a enfermeira Márcia Regina da Silva, coordenadora do curso de gestantes e do grupo de aleitamento materno do Hospital e Maternidade São

Luiz, em São Paulo. Sempre que possível, toque o bebê com suavidade, aproxime seu rosto do dele, olhe-o nos olhos e fale com doçura. Vale a pena aproveitar cada ocasião para oferecer novos estímulos ao filhote.

Enquanto amamenta, o ideal é desligar TV e celular e evitar qualquer atividade que tire sua atenção da criança. A amamentação é um dos momentos mais importantes para a formação do vínculo entre mãe e filho. "O simples fato de amamentar é uma mensagem de carinho, que pode ser

Os pais são o primeiro brinquedo e também fonte de segurança para a criança. Ela sente prazer e confiança ao reconhecer as feições, a voz e o cheiro deles

Márcia Regina da Silva

Foto: bebê, Varro/Other Images/Ilustração: Suppa

complementada por uma conversa calma, em tom mais baixo, ou por canções suaves. Dar o dedo para a criança segurar enquanto mama também acalma e ainda trabalha a capacidade dela de pegar e segurar objetos", diz Julia.

Para a troca de fralda, instale um espelho ao lado do trocador. Seu pequeno vai se divertir ao ver a imagem dele refletida e, mais tarde, poderá se reconhecer nela. "Outra boa opção é cantar músicas com letras pequenas, repetitivas e acompanhadas de gestos. Elas desenvolvem a atenção e com o tempo, conforme o bebê tenta imitar sua performance, estimulam a coordenação, o equilíbrio e a emissão de sons", explica a fonoaudióloga Katya Rodrigues, especialista em desenvolvimento infantil, da Estimulando, em São Paulo. À medida que seu filho consiga segurar objetos, dê a ele bolas e brinquedos pequenos, com diferentes texturas, levando-o a refinar o tato e a coordenação motora.

No banho, aproveite para tocar o bebê, usando as mãos, o sabonete e a esponja para que ele experimente

SUCCESSO garantido

- Permita que a criança se movimente livremente na cama ou em outro espaço seguro e confortável, acompanhada de perto por um adulto.
- Brinque de balançar, rolar e girar o bebê. Faça sempre movimentos delicados e só introduza a brincadeira quando notar que ele já tem um certo domínio corporal.
- Invista no bom e velho jogo de esconder e mostrar o rosto. Os pequenos adoram.
- Toque chocalhos ou brinquedos sonoros na frente do bebê, dos lados e atrás dele e delicie-se ao vê-lo buscar a origem do som.



Para estimular o bebê, toda hora é boa desde que ele esteja gostando da brincadeira tanto quanto você. Se percebê-lo cansado ou irritado, dê um tempo

diferentes texturas. Incentive a fala, nomeando as partes do corpo enquanto o banha: "Agora, vamos lavar o pezinho, a mãozinha, a barriga..." Oferecer brinquedos de borracha, que flutuam na água, também é uma boa pedida. "Após o terceiro mês, criar vozes variadas para cada brinquedo proporciona um estímulo auditivo interessante e diversificado", sugere Katya.

Na hora de dormir, acredite, nada é mais gostoso para a criança pequena do que ouvir a voz reconfortante dos pais. Por isso, cantar para embalar o bebê é

uma maneira eficiente de acalmá-lo. Os pais que não gostam de cantar podem ler uma historinha curta (não tem problema que ele não entenda o enredo) ou colocar uma música calma, em volume baixo. "O contato com sons e ritmos impulsiona positivamente a inteligência linguística, o gosto e o talento musical", diz Julia.

Nos intervalos entre um cuidado e outro, quando seu filho estiver acordado, e tranquilo, brinde-o com uma massagem. "Esses toques ajudam a desenvolver a consciência corporal. Também são um jeito eficiente de manter a criança relaxada e, o mais importante, transmitem afeto", garante a fisioterapeuta Barbara K.T. Neves, especialista em shantala, de São Paulo. Não há necessidade de uma técnica especial. Basta deslizar as mãos pelo corpo do pequeno, em movimentos circulares, sempre no sentido de dentro para fora.

40 centímetros é o alcance máximo de visão do recém-nascido. Fale de pertinho com ele

Fonte: Maria L. Carrari, oftalmopediatra do Instituto de Moléstias Oculares, em São Paulo

bebê de 6 a 12 meses



surgem os dentinhos

Primero, seu filho começa a salivar demais. Depois, fica irritado, com as gengivas constantemente inchadas e endurecidas. Alguns bebês reclamam até no momento das mamadas. Só quando esse processo chega ao fim, os pais percebem o que vinha motivando tantas mudanças no comportamento do pequeno:

os primeiros dentinhos. "Não há um período exato que marque o aparecimento dos dentes para todas as crianças. Algumas, inclusive, já nascem com eles. Outras podem completar 1 ano com apenas dois dentes. E não há nada de errado com elas", diz a pediatra Lélia Cardamone Gouveia, professora da Universidade Federal de São Paulo.

De qualquer forma, o mais comum é que os primeiros dentes apareçam no início do segundo semestre de vida, na arcada inferior. "A erupção dos dentes é um marco na evolução da criança e indica que o sistema digestivo está pronto para receber os primeiros alimentos sólidos", explica Lélia. É justamente nessa fase, em que se inicia o des-

5 cuidados essenciais

1 Limpar cuidadosamente a gengiva, a língua e as laterais internas da boca do bebê todos os dias, ao menos duas vezes, lembrando que a limpeza da noite (antes de dormir) é a mais importante.

2 Utilizar uma escova com cabeça pequena e cerdas macias, adequada à faixa etária da criança, ou uma dedeira de silicone para a higiene diária. E creme dental infantil sem flúor.

3 Nunca adicionar açúcar aos alimentos preparados para o pequeno. Moderação também nos alimentos ácidos, porque fragilizam o esmalte dos dentes.

4 Oferecer, já na época do desmame, sucos, leite, chás e água no copinho de transição e não mais na mamadeira.

5 Evitar a chupeta ou, no mínimo, restringir o uso. Converse com o pediatra sobre como eliminar esse hábito o mais rápido possível.

mame e uma dieta mais sólida é introduzida, que os cuidados com a higiene bucal devem ser redobrados. Para crianças que tomam mamadeira, a vigilância precisa ser redobrada e estar presente desde o início.

Sorriso branquinho

Para limpar a boca do bebê, use uma dedeira de silicone ou uma escova de cabeça pequena e cerdas macias, especial para crianças até 1 ano. "A higiene deve ser feita pelo menos duas vezes ao dia e, principalmente, antes de dormir", afirma a odontopediatra Mariane Cardoso, da Universidade Federal de Santa Catarina.

E atenção: o pequeno precisa de um creme dental sem flúor. "Como não sabe cuspir, ele ingere grande quantidade da substância quando utiliza dentifrícios comuns, o que pode levar à fluorose (doença que compromete a formação dos dentes, causando desde manchas esbranquiçadas no esmalte até fragilidade óssea)", alerta a odontopediatra Michele Bolan, também da Universidade Federal de Santa Catarina. Mesmo com as pastas infantis, manei-re na dose: basta o equivalente a um grão de arroz do produto para uma boa escovação.

Também é nesse período que o bebê deve ser levado ao odontopediatra para uma consulta preventiva. "A primeira visita ao dentista é mais de orientação aos pais do que para o filho. O objetivo é esclarecê-los sobre a higiene bucal da criança, os cuidados

6 A erupção dos dentes é um marco na evolução da criança e indica que o sistema digestivo está pronto para receber os primeiros alimentos sólidos

Lelia Cardamone Gouvea

com a alimentação e os riscos da utilização de chupetas e mamadeiras. Depois dessa primeira conversa, o profissional indicará, em cada caso, o tempo de retorno do pequeno ao consultório", esclarece Mariane.

O surgimento dos dentes causa desconforto, mas não deve provocar dor nem outros sintomas, como elevação de temperatura e quadros de diarreia prolongados. Consulte o pediatra diante desses sintomas

Ai, como coça!

Além de colaborarem para que o pequeno cresça com dentes fortes e saudáveis, os pais podem ajudá-lo a aliviar os desconfortos típicos da fase, como a coceira e a irritação local. "Uma saída é oferecer mordedores de silicone previamente gelados, pois o frio atua como uma anestesia momentânea", diz Michele. Frutas e vegetais duros, como cenoura e maçã, em pedaços que a criança não seja capaz de engolir, também aliviam a coceira.

Fique atenta também a outros sintomas. "Quando os primeiros dentes aparecem, pode ocorrer até um

discreto sangramento na gengiva. Mas, se surgir febre ou diarreia, o pediatra deve ser avisado", afirma Lelia. Segundo a médica, não é comum que esses quadros estejam relacionados com o surgimento dos dentes: "Esse é um processo natural e não se espera que ele provoque nenhum sintoma mais grave. As crianças que apresentam febre e diarreia são exceção", garante.

Olho no prato

Outra orientação dos especialistas é resistir à tentação de adoçar sucos, vitaminas, papinhas e mamadeiras, além de evitar alimentos industrializados e ricos em açúcares, como bolachas e guloseimas. "Assim que o dente irrompe, a bactéria da cárie adere a ele e começa a transformar o açúcar da alimentação em ácido, provocando manchas brancas, que são a fase inicial da cárie", avisa Michele.



4 dentinhos, dois em cima e dois embaixo, são a média da maioria das crianças até o primeiro ano, mas essa quantidade é muito variável

bebê de 12 a 18 meses



um passo adiante

Por volta do primeiro ano, a criança dá os primeiros passos com apoio, em geral deslocando-se lateralmente. Um ou dois meses mais tarde, ela já se arrisca a andar sozinha, com as pernas e os braços bem abertos, buscando equilíbrio. Sua conquista é comemorada pela família. E com razão.

A habilidade de andar fe-

cha um ciclo de avanços importantes. Primeiro, o bebê desenvolveu a capacidade de controlar cada parte do corpo; depois, adquiriu equilíbrio, aprendendo a dividir o peso entre as pernas.

Agora, à medida que aprimora a nova habilidade, ele está pronto para iniciar um período de descobertas e de conquista de autonomia. Além de aplaudir os

avanços, os pais podem colaborar para que o filho vença cada etapa até caminhar com desenvoltura.

Liberdade de movimento

Um bom começo é proporcionar ao bebê um ambiente seguro, no qual ele possa se movimentar à vontade para treinar as habilidades recém-adquiridas: arrastar-

isso é que não!

Atitudes que devem ser evitadas para não atrapalhar o aprendizado do filhote:

- Deixar a criança por períodos prolongados no carrinho ou na cadeirinha.
- Colocar o pequeno no andador.
- Calçá-lo com meias sem solado antiderrapante, que não dão estabilidade.
- Atender prontamente aos pedidos do bebê, oferecendo objetos que ele poderia alcançar sozinho locomovendo-se.
- Manter o filho calçado o tempo inteiro. O contato do pé com o solo aumenta a segurança para andar.
- Colocar a criança no chão para brincar sempre sozinha. O ideal é que um adulto interaja com ela, fazendo-a se sentir segura e estimulada a explorar o ambiente.
- Não preparar a casa para os treinos de locomoção, expondo o filho a riscos.
- Forçar o pequeno a ficar em pé e andar mesmo quando ele quer apenas engatinhar ou sentar.

se, engatinhar, sentar, levantar e, finalmente, dar os primeiros passos com apoio. "Crianças que passam muito tempo no carinho ou no bebê-conforto naturalmente demoram a andar. Outro cuidado importante é incentivar o filho a se deslocar para buscar um brinquedo de que gosta, por exemplo, em vez de dar tudo na mão dele", sugere a terapeuta ocupacional Fabiana de Vitta, professora da Universidade Estadual Paulista.

Mas não basta abrir espaço entre os móveis da casa para incentivar o pequeno explorador. Você deve estar disponível no momento das brincadeiras, ajudando-o a se sentir seguro e confiante enquanto arrisca os primeiros passos. E, mesmo nessa hora, esteja atenta à sua postura. "Ao segurar a criança pelas mãos, ficando atrás dela, é comum os pais, sem perceber, impedirem o pequeno de se apoiar nos próprios pés. A diferença de altura faz com que eles acabem arrastando o bebê, impedindo-o de treinar o equilíbrio", explica Fabiana. O jeito certo, segundo ela, é se agachar apoiando a criança na região do peito. Parece incômodo? A solução é lançar mão de outros recursos, indicados pela especia-

lista: "Oferecer caminhos de empurrar é uma excelente alternativa de brinquedo nessa fase. Outro truque é usar um cabo de vassoura ou um bambolê. Enquanto caminham juntos, o adulto se posiciona atrás da criança e segura na parte superior do objeto; e ela, na parte inferior", ensina a terapeuta.

Ambiente seguro

Os pais também devem se preparar para ver o bebê cair muitas e muitas vezes. Dá um frio na barriga, e você chega a sonhar com uma casa toda acolchoada. Mas é preciso controlar o pânico e ter em mente que as quedas são parte importante do aprendizado da marcha. "É inevitável que a criança faça várias tentativas frustradas antes de se pôr de pé e andar livremente. Ao cair, ela aprende a levantar e recomeçar, o que é muito positivo. Paralelamente, começa a perceber as posturas que melhor funcionam e vai aprimorando o equilíbrio. Basta os pais manterem os espaços pelos quais ela circula livre de perigos para evitar consequências mais graves", diz a fisioterapeuta Aneline M. Ruedell, especialista em psicomotricidade e professora da Universidade Estadual do Oeste do Para-

Até ganhar segurança, a criança deve andar descalça ou com meias antiderrapantes. Também deve experimentar diferentes terrenos: subidas, descidas, grama, areia etc.

ná. Portanto, remova do alcance do pequeno enfeites de vidro ou cerâmica e objetos pontiagudos ou que possam ser engolidos, como moedas, tampas de caneta etc. Mantenha os fios dos aparelhos escondidos e instale protetores nas tomadas e móveis com quinas. Evite deixar o bebê sozinho

em ambientes com pisos escorregadios, prenda as pontas de tapetes com adesivos para que eles não se enrolem e bloqueie o acesso a escadas, banheiros, cozinha e outros ambientes de risco. Telas nas janelas, para quem mora em apartamento, são indispensáveis.

É importante também ficar atenta aos movimentos da criança para acudi-la em caso de necessidade. De preferência, sem muito alarde. Afinal, é no momento da queda que a família precisa transmitir confiança ao pequeno, estimulando-o a tentar de novo. "Na maioria das vezes, o bebê cai e olha para os pais. Se vê que estão calmos, ele pode até resmungar, mas provavelmente vai se levantar e voltar a andar. Se perceber, porém, algum sinal de desespero, irá se assustar e chorar, podendo até demorar mais tempo para tomar coragem de se arriscar novamente", afirma Fabiana.



14 meses é a idade média em que os bebês começam a andar sem apoio e já querem explorar tudo ao redor

bebê de 18 a 24 meses



palavrinhas mágicas

assim que o bebê começa a entender melhor o significado das palavras, é hora de ensiná-lo a usar algumas fórmulas sociais, que, embora existam desde sempre, continuam atuais, como "por favor", "obrigado", "com licença" e "desculpe".

Muito além de simples palavras a serem decoradas, essas expressões são uma

base para a aquisição dos valores éticos e morais que serão transmitidos pelos pais ao longo da infância e da adolescência. "Claro que, no começo, o bebê apenas repete o 'obrigado' ou o 'por favor' que vê os pais usando. Depois, observando as atitudes da família, ele percebe qual é o momento certo de usar cada expressão. Por fim, entende que

a frase é uma maneira de mostrar gratidão ou pedir ajuda. Aí, chegamos à etapa mais importante, que é a apreensão dos valores associados a essas fórmulas", diz a psicopedagoga Maria Irene Maluf, de São Paulo.

Igual aos pais

Nesse aprendizado, a família é o principal modelo. Não adianta ensinar o que dizer

o melhor exemplo

● Nos embates com o bebê, quando ele começa a testar limites, preserve o respeito. Se o pequeno quiser brincar com algo que ofereça risco, em vez de arrancar o objeto das mãos dele peça que "por favor" ele o entregue a você. Se não funcionar na primeira vez (o que é provável), insista.

● Agradeça sempre que receber um presente ou um favor e tente mostrar quanto está feliz com a satisfação de necessidades básicas do dia a dia, como a alimentação. Seu filho aprende assim a valorizar os cuidados que recebe e a expressar gratidão.

● Desculpas são bem-vindas. Não importa a idade de quem cometeu o erro nem a de quem sofreu com ele. Não tema perder a autoridade diante da criança ao se desculpar. Os efeitos positivos da sua atitude é que vão prevalecer.

e quando. Se os membros da casa fazem do uso dessas expressões um hábito, seu sentido será naturalmente internalizado pelos pequenos. "É no dia a dia que os pais devem pôr em prática as atitudes que desejam desenvolver nos filhos. Essas são lições que só se aprendem por repetição e vivência", diz Maria Irene.

E se a criança se mostra desinteressada desse treino? "Para ajudá-la a fixar as lições de civilidade, vale gratificar quando ela se lembrar, espontaneamente, de usar essas fórmulas. Não com presentes ou recompensas materiais. Basta abraçá-la, bater palmas, elogiar ou dar os parabéns", ensina a psiquiatra Ivete Gianfaldoni Gattás, da Universidade Federal de São Paulo.

Aprovação social

Estimular o aprendizado dessas fórmulas sociais é mais importante do que parece. Um dos seus benefícios, por exemplo, é facilitar o sucesso do seu menino ou de sua menina na socialização com outras crianças e adultos que já façam ou não parte de seu convívio.

Esse efeito positivo é consequência natural de uma abordagem mais educada e respeitosa, sempre bem-

vinda tanto dentro quanto fora do lar: "Em geral, a criança que diz 'com licença' antes de passar ou pede desculpas ao perceber que incomodou alguém, por exemplo, já alcançou um estágio de maturidade que lhe permite ter consciência de que as pessoas ao redor possuem sentimentos e de

É no dia a dia que os pais devem pôr em prática as atitudes que desejam desenvolver nos filhos. Essas são lições que só se aprendem por repetição e vivência

Maria Irene Maluf



aprender expressões como "por favor", "com licença" e "obrigado" é o ponto de partida para a aquisição de valores morais e éticos mais complexos, que serão passados pelos pais ao longo da infância

que eles devem ser respeitados. Essa noção do outro, evidentemente, facilita a convivência", afirma Ivete.

Injeção de autoestima

Os benefícios podem se traduzir até em maior autoconfiança para o pequeno, especialmente se os pais costumam usar essas palavrinhas mágicas também com ele. É o que acontece quando a mãe, antes de tirar um brinquedo das mãos do bebê para emprestá-lo a outra criança pede "com licença" e explica por que está tomando aquela atitude. "Se for tratado com respeito e carinho em casa, onde se acostumou a ver os adultos dialogando e di-

zendo 'por favor' e 'obrigado', em vez de optarem por formas de tratamento grosseiras, é natural que o filho se sinta importante, digno de afeto e aprovação. Já as crianças que não contam com esse modelo correm mais risco de desenvolver uma autoimagem negativa. Futuramente, isso pode se traduzir em problemas de autoestima e, conseqüentemente, de aprendizagem escolar; transtornos de comportamento e distúrbios afetivos", alerta Maria Irene.

Ao melhorarem o traquejo social e a autoconfiança, essas palavrinhas mágicas aumentam as chances de seu filho ser bem-sucedido, não só na infância e na adolescência como também na vida adulta. Afinal, pessoas que se sentem seguras e aptas diante do mundo resistem melhor a frustrações e são mais capazes de perseverar nos seus objetivos e suportar revezes sem se abater. Não é o que você quer para sua criança?

6 valores diferentes estão ligados à expressão "com licença": respeito, prudência, civilidade, responsabilidade, ordem e disposição para o diálogo