



janela aberta
à família

BOLETIM
12 MESES

• UMA JANELA DE COMUNICAÇÃO • www.janela-aberta-familia.org



Introdução

É altura do seu bebé ir progressivamente aumentando a autonomia através da aquisição da marcha. Não se assuste, dê-lhe espaço para facilitar o seu desenvolvimento mas com uma atitude orientadora.

Aconselham-se doses ricas de afecto mas com firmeza. É importante que o seu bebé entenda quem dita as regras. Não se deixe manipular ainda que se deva mostrar disponível.

Recordamos-lhe que as idades sugeridas para determinada alteração ou aquisição de comportamento serão apenas orientadoras e não rígidas, cada criança terá o seu próprio tempo e ritmo mediante as suas próprias características individuais.

12 Meses

- Levanta-se e cai
- Bate palmas
- Balbucia 1^ªas palavras
- Gatinha e inicia os primeiros passos (1^º com apoio e gradualmente de forma mais autónoma)

15 Meses

- Anda sem ajuda
- Sobe escadas de gatas
- Sobrepõe objectos
- Aumenta o vocabulário
- Começa a comer sozinho
- Inicia a coordenação óculo-manual (leva a colher à boca)

18 Meses

- Corre com passo cambaleante
- Copia linhas horizontais
- Vocabulário médio de 20 palavras (alarga o vocabulário para além de "papá" e "mamã")
- Já reúne condições para iniciar ou fazer a higiene no bacio (sem pressões)

Desenvolvimento

Socialização

O vosso bebé cresce e aprende rapidamente, deixando os papás naturalmente deliciados. Aqui estão presentes as principais mudanças que surgem durante esta fase de desenvolvimento.

No entanto, chamamos a atenção para o facto de cada um ter o seu próprio ritmo, ritmo este que deve ser respeitado.

Para os papás de bebés prematuros, é importante que compreendam que o seu filho terá uma dificuldade natural em acompanhar este ritmo, que será ultrapassado e minimizado com o tempo e com o vosso carinho.

Brincadeiras

- Já distingue diferentes brinquedos e reconhece-os pelo nome;
- Imita gestos e comportamentos de pessoas próximas;
- Elabora jogos de construção;
- Começa a ordenar por tamanhos;
- Agarra vários objectos ao mesmo tempo;
- Esvazia caixas e gavetas;
- Atira objectos ao chão;
- Gosta de brincar com bolas, balões (objectos que se desloquem);
- Faz alguns jogos de despir e vestir;
- Livros simples com figuras coloridas são aconselhados;
- Pode estimulá-lo com canções simples.



Ler + em Família

PLANO NACIONAL DE LEITURA

Atitudes e comportamentos da família que favorecem a leitura e estimulam as relações interpessoais entre os pais e a criança

Entre os 12 e os 24 meses, a criança:

Senta-se sozinha. Consegue agarrar e transportar o livro. Segura-o na posição correcta, virado para cima. Transporta o livro pela casa. Entrega o livro ao adulto para que lhe leia.

Os livros mais adequados são: coloridos, com imagens ou fotografias que incluam outras crianças, brinquedos e objectos em situações familiares nítidas, como por exemplo dormir, comer ou brincar. Com poucas palavras em cada página.



SAÍDA

DO QUARTO DOS PAIS



A partir dos 6 meses poderá dar início à mudança do seu bebé para o seu próprio espaço, para o seu próprio quarto, pois será extremamente importante para o processo de individuação e autonomia. Assim, se ainda não o fez, não deixe para mais tarde, aproveitando o facto de haver maior autonomia nos sonos da criança assim como maior intervalo nas refeições (mamadas) nesta fase.

Ainda que seja verdade que, cada criança tem o seu ritmo, não deverá protelar esta mudança, podendo trazer consequências ao nível da autonomia e estimulação do seu filho.

Assim, aqui ficam algumas dicas:

- Deverá ter algum cuidado na escolha das cores do quarto, estas deverão ser claras e alegres, proporcionando tranquilidade e estimulação ao bebé.
- Deve evitar carpetes ou muitos peluches, pois acumulam facilmente pó, sendo pouco higiénico para o seu bebé.
- Deve proteger as tomadas e evitar as arestas, assim como o acesso às janelas e varandas.



Autonomia da Marcha

- À medida que a marcha vai ganhando autonomia, deve dar-lhe liberdade para expandi-la mas com orientação, de uma forma positiva, de modo a que a criança aceite o limite sem sentido de confrontação.
- Poderá estipular horários de saída diários para possibilitar o exercício físico, respeitando os horários do sono.
- Deve dar preferência aos ambientes sem demasiado ruído e poluição, praia ou campo, serão boas opções (atenção à temperatura).

O Sono

Entre os 12 e os 24 meses, o bebé pode dormir sensivelmente cerca de 15h por dia (tendo em conta a hora da sesta), sendo no mínimo 10 a 12h de sono nocturno.

Ao deitar o seu filho, será conveniente começar a fazê-lo no seu próprio quarto, habituando-o desde logo àquele espaço, para que o bebé o sinta como seu.

O ambiente deverá ser favorável ao sono, tranquilo, sem barulho e se possível apenas com uma luz de presença. Deverá seguir uma rotina para que o seu bebé aprenda, interiorizando, quando chegou a hora de dormir. Poderá dar-lhe o banho antes de dormir, proporcionando-lhe

alguma tranquilidade, assim como contar-lhe uma história, irá ajudá-lo a relaxar. Tenha também em atenção a temperatura do quarto e deixe a criança dormir com um boneco que escolha.

- O querer dormir fora do seu ambiente normal pode significar necessidade de dormir mais.
- A ansiedade e excesso de zelo por parte dos pais poderão estimular a perturbação do sono na criança, evite estar constantemente a fazer visitas à criança, o que não quer dizer que não esteja atento.

Terros nocturnos

Repetem-se normalmente à mesma hora, a criança agita-se, acorda, senta-se com olhar fixo, por vezes tem alucinações mas quando acorda não se lembra de nada. Pode revelar mau estar físico ou desconforto emocional. Por vezes, poderá revelar ou chamar a atenção para outras situações de maus-tratos.

O que fazer?

Procure manter a calma, tranquilizando-o e transmitindo-lhe confiança. Não ceda nem retroceda, levando-o para a sua cama. Adapte as medidas necessárias consoante a situação em causa recorrendo ao seu bom senso e sensibilidade. Em caso de dificuldades, recorra a ajuda especializada.





Convulsões Febris

Apesar de ser frequente, a primeira convulsão febril gera sempre grande ansiedade. Afecta cerca de uma em cada 20 crianças entre os 6 meses e os 5 anos de idade e está relacionada com factores genéticos e uma imaturidade cerebral própria desta idade.

Se o seu filho tiver uma convulsão é importante manter a calma. Deite-o de lado, baixe a temperatura com Paracetamol rectal e espere. Nunca coloque nada na boca da criança. A maioria das convulsões cede espontaneamente, mas se a convulsão se prolongar para além dos 2 minutos, e já lhe tiver sido prescrito o Diazepam rectal (StesolidR) deve administrá-lo de acordo com o peso (0,5mg /Kg/dose). Depois de a convulsão passar, se a criança estiver bem, deve consultar o seu médico para averiguar e tratar a causa da febre.

Em algumas circunstâncias é importante dirigir-se ao Serviço de Urgência: na primeira convulsão febril, se a convulsão for prolon-

gada (> 15 minutos), se os movimentos forem só de um lado do corpo (ou se após a crise a criança só mexer um lado), se a criança continuar prostrada, com gemido ou não acordar 30 minutos após a crise, se tiver mais do que uma crise no mesmo dia ou se a febre não baixar apesar das medidas tomadas.

Nestas alturas pode ser necessário o internamento durante algumas horas para vigilância ou para a realização de exames complementares. De uma maneira geral o electroencefalograma (EEG) e a TAC crânio encefálica não estão indicados em crianças com convulsões febris.

O prognóstico é bom mas cerca de um terço das crianças voltam a ter crises com febre até aos 5 anos de idade. Não há necessidade de fazer tratamento prolongado e as convulsões febris não aumentam significativamente a probabilidade de vir a desenvolver Epilepsia.

Dra. Carla Mendonça

(Pediatra no Hospital Central de Faro)



Segurança:

- Atenção aos carrinhos de transporte dos bebés, verifique se estão estáveis, se a suspensão do carrinho está em condições. Não deverão ficar fechados ao sol para evitar a possibilidade de aquecimento excessivo.

- Deve assegurar a segurança rodoviária no transporte de crianças no seu automóvel, não basta estar sentado no banco de trás numa cadeira adequada, certifique-se de que o cinto está apertado e bem colocado. Deverá manter o bebé na cadeira a viajar virado para trás, até o mais tarde possível, pelo menos até aos 18 meses.

Se as viagens forem longas, deverá fazer várias paragens, não permitir que o veículo aqueça em demasia, dando regularmente água à criança para que esta se mantenha hidratada.

- Previna acidentes domésticos, tendo em atenção: os sacos de plástico, objectos pequenos (que o bebé pode levar à boca com engasgamento e sufocação), objectos cortantes, tomadas, proximidade com janelas e piscinas. Para as suas férias, prefira casas sem piscina ou com piscina vedada. Não deixe banheiras, alguidares ou baldes cheios de

água. Lembre-se que basta um palmo de água para a criança se afogar.

- Para evitar queimaduras, proteja lareiras, radiadores e outras fontes de calor. Nunca cozinhe com o bebé ao colo. No fogão, coloque sempre as pegas dos tachos e frigideiras voltadas para dentro.

- Para evitar intoxicações, mantenha os medicamentos e produtos químicos bem rotulados e bem fechados, fora do alcance e do olhar das crianças.

- À medida que o seu bebé vai dando os primeiros passinhos, criando mais autonomia, aumentando o seu espaço de circulação, serão comuns as primeiras quedas ou ligeiros acidentes, mantenha-se atento e procure manter a calma. Proteja as janelas e as portas de acesso a varandas ou escadas com cancelas, fechos de segurança ou redes de protecção.

Para mais informação consultar o site da Associação para a Promoção da Segurança Infantil, em www.apsi.org.pt

JANELA ABERTA À FAMÍLIA

IDT, IP - Delegação Regional do Algarve
R. Dr Cândido Guerreiro, nº 33 | 8000-320 Faro
telf. 289 006800 | pais@arsalgarve.min-saude.pt

www.janela-aberta-familia.org

EQUIPA COORDENADORA DO PROJECTO:
António Pina | Médico de Saúde Pública - IDT,IP |
Helena Coelho | Psicóloga Clínica - EP-IDT,IP |

EQUIPA TÉCNICA

Susana Nunes | Designer Gráfica - EP-IDT,IP |
Pedro Miquelina | Técnico de Informática - IDT,IP |

COLABORAÇÃO Hospital de Faro, E.P.E.

CHBA, E.P.E. - Centro Hospitalar do Barlavento Algarvio

NESTA NEWSLETTER:

Carla Mendonça e Elza Rocha | Pediatras - HF |

Joana Gomes | Psicóloga Clínica - HF |

Mª José Fernandes | Psicóloga Clínica - Coordenadora da Psicologia da Saúde - HF |

PARCEIROS



APOIO



União Europeia
FEDER

Investimos no seu futuro

