



janela aberta  
à família

BOLETIM  
6 MESES

• UMA JANELA DE COMUNICAÇÃO • [www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)

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.

## DESENVOLVIMENTO PSICOMOTOR

### Dos 6-8 meses:

- Senta-se com apoio mínimo;
- Agarra objectos com as duas mãos com que bate;
- Riso voluntário e sorrisos de "reconhecimento" (ao ver figuras familiares, como o pai e a mãe).

### Dos 8 aos 10 meses:

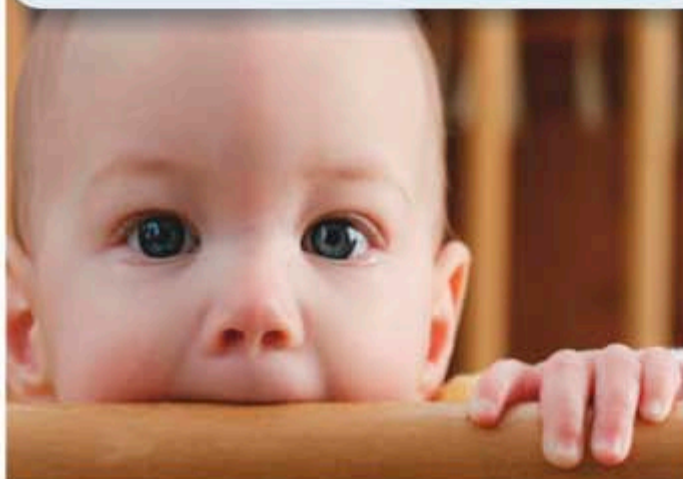
- Rasteja ou gatinha;
- Reconhece o seu nome;
- Presta maior atenção ao que se passa à sua volta.

### Dos 10 aos 12 meses:

- Põe-se de pé sozinho agarrado aos móveis e dá os primeiros passos ainda com apoio;
- Bate palmas;
- Faz adeus.

## Linguagem

- Estimulos a dar ao seu bebé: cantar, falar e ler para ele;
- O bebé sente prazer em ouvi-lo cantar e falar;
- Primeiras vocalizações:
  - Através da imitação;
  - Aumenta o número de sons repetidos;
  - Primeiras polissílabas (ex: "papá", "mamã", "olá").



## O SONO

Por esta altura, o seu bebé dormirá entre 12 a 14 horas.

Geralmente, os bebés saudáveis de seis meses conseguem dormir a noite toda, fazendo duas sestas de cerca de uma ou duas horas, geralmente pela manhã e à tarde.

Chegou então o momento dele ter um espaço físico próprio, o seu quatinho. Esta mudança será importante no seu processo de individualização, devendo manter-se a rotina diária na hora do deitar através de ritmos regulares.



### Segurança

As "aranhas" são desaconselhadas pelos perigos que oferecem ao seu bebé, para além de atrasarem o seu desenvolvimento psicomotor. A alternativa poderá ser: o "parque".

Os brinquedos deverão ser adequados à idade, sendo importante que respeitem as regras de segurança.

Atenção aos espaços perigosos: piscinas, varandas, escadas e degraus, assim como às tomadas, que deverão estar devidamente protegidas.

## Dentição

O 1º dente surgirá sensivelmente por volta dos 6 meses, podendo por isso, o bebé ficar mais rabugento e queixoso, podendo haver inclusive perturbações ao nível do sono. Não se angustie em demasia.

## COMPORTAMENTO

Na recusa de certos alimentos, se necessário, peça apoio ao pediatra.

Será comum o "choro" para obter o que deseja.

Angústia de separação - os pais não deverão reagir com demasiada ansiedade, pois faz parte de mais uma etapa do desenvolvimento do seu filho na conquista pela autonomia, não havendo motivos para alarme.

Normalmente, esta dificuldade de separação coincide com a entrada no infantário, sendo que os objectos, tais como: a chucha, a fralda ou o boneco, poderão ajudar a criança, devendo ser entendidos como tranquilizadores, nesta fase.

# Cuidados na

## ELABORAÇÃO DAS REFEIÇÕES DOS BEBÉS



Dos 3 aos 6 meses de idade, o bebé poderá estar a fazer aleitamento materno ou, caso não seja possível amamentar, leite artificial. Próximo do 6º mês de vida poderá também iniciar a introdução de novos alimentos, de acordo com a informação do seu médico e enfermeiro.

Durante a preparação do leite artificial e dos alimentos pode ocorrer contaminação microbiana, o que pode ser um risco para a saúde do seu bebé.

### PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SEGURA LEMBRE-SE SEMPRE...

#### **Na preparação do biberão**

Lave as mãos antes e durante a preparação

Certifique-se de que os utensílios e as superfícies se encontram bem limpos

O leite artificial deve ser reconstituído imediatamente antes de o oferecer ao bebé, utilizando um biberão esterilizado

Leia atentamente as instruções da embalagem para saber a quantidade de água e pó que irá precisar. Coloque a água no biberão, logo a seguir à fervura, e depois a quantidade de pó aconselhada

Arrefeça rapidamente o biberão com água corrente até a uma temperatura segura e ofereça ao bebé. Deite fora qualquer resto de leite, não o reutilize

#### **Na preparação dos alimentos**

Mantenha as medidas de limpeza (lavar as mãos, equipamentos)

Separe os alimentos crus dos cozinhados. Os utensílios, como as tábuas de corte, também devem ser diferentes

Use água potável e alimentos frescos, seguros

Cozinhe completamente, sempre a temperaturas acima dos 70º

Após a confecção, os alimentos devem ser mantido quentes (acima de 60º) até ao seu consumo. Não os mantenha à temperatura ambiente por períodos superiores a 2 horas, guarde-os no frigorífico e aqueça depois adequadamente

#### **Proteja o seu bebé!**

# EFEITOS DO Fumo do tabaco na saúde dos nossos filhos

Maria Alfaro |pediatra|

O consumo de tabaco constitui a principal causa de doença e mortalidade prevenível nos países desenvolvidos.

O fumo do tabaco é uma combinação de aproximadamente 4000 substâncias químicas tóxicas e pelo menos 42 componentes estão relacionados com o cancro.

Os mais pequenos são mais vulneráveis aos efeitos nocivos do tabaco, uma vez que se encontram em crescimento.

Na grávida e, apesar do conhecimento dos efeitos tóxicos do tabaco, estima-se que cerca de 15 a 20% das mulheres que fumam continuam a fumar durante a gravidez! Sabe-se que o tabaco está relacionado com gravidez ectópica, malformações congénitas, parto prematuro, baixo peso e aborto espontâneo.

Durante a lactação a nicotina diminui a produção de leite e provoca ansiedade, transtornos do sono e apneias no recém nascido.

Nos Estados Unidos, a morte súbita é a principal causa de morte nos bebés entre um mês e um ano de vida, e representa quase metade das mortes de bebés entre os 3 aos 4 meses. Segundo vários estudos, a exposição passiva ao fumo do tabaco por

parte dos adultos que convivem com o bebé, eleva até 3 vezes o risco de morte súbita! E não só, a inalação do fumo do tabaco predispõe as crianças a sofrer as seguintes patologias: Asma, Pneumonia, Bronquite, Otites de repetição, Transtornos de aprendizagem, Défice de atenção, Início precoce do tabagismo na criança e o adolescente.

Um recente estudo revelou que o fumo do tabaco aumenta o risco de hospitalização do bebé por infeções nos primeiros 6 meses de vida. Esse risco é ainda maior num bebé prematuro e/ou de baixo peso ao nascer. Isto indica que o tabaco não é só irritativo e prejudicial para as vias respiratórias como também para o sistema imune, aumentando a probabilidade de infeções graves.

Simplesmente com o deixar de fumar podemos evitar todas estas complicações. Somos conscientes de que o tabaco é uma adição, e de que nenhuma mãe deseja "qualquer mal" para o seu filho, mas é da responsabilidade de todos oferecer às crianças um ambiente livre de fumo do tabaco e assessorar aos cuidadores da criança para que consigam deixar de fumar. Cada vez existem mais motivos para deixar de fumar..., sobretudo se tem filhos.

## JANELA ABERTA À FAMÍLIA

ARS Algarve, IP - Ministério da Saúde  
Largo do Carmo nº 15 | 8000-145 Faro  
telf. 289 889900 | pais@arsalgarve.min-saude.pt  
[www.janela-aberta-familia.org](http://www.janela-aberta-familia.org)

EQUIPA COORDENADORA DO PROJECTO:  
António Pina | Médico de Saúde Pública - ARS |  
Helena Coelho | Psicóloga Clínica - ARS |

## 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:

Joana Gomes | Psicóloga Clínica |  
Luísa Gaspar | Pediatra |  
Maria Alfaro | Pediatra |  
Maria José Fernandes | Psicóloga Clínica |

PARCEIROS



APOIO



COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA  
ESPAÑA - PORTUGAL  
COOPERAÇÃO TRANSFRONTEIRIZA



União Europeia  
FEDER

Investimos no seu futuro



JUNTA DE ANDALUÇIA  
CONSELHO DE SAÚDE



Globalgarve  
Cooperação e Desenvolvimento, SA.