



# Primeira Infância

PROJETO **SABER + PARTICIPAR MELHOR**

*Manual para pais, mães, familiares, cuidadores, professores, pessoas que cuidam, convivem e educam crianças.*



1. Introdução	04
2. A vida em etapas	05
2.1 Gravidez	
2.2 De 0 a 6 meses	
2.3 De 6 a 12 meses	
2.4 De 1 a 2 anos	
2.5 De 2 a 3 anos	
3. Desenvolvimento emocional e social na Primeira Infância	38
4. Para Saber Mais	42
5. Referência Nacional em Pediatria	43

**Realização:** Hospital Pequeno Príncipe \* **Diretora Executiva:** Ety Cristina Forte Carneiro \* **Diretor Clínico:** Dr. Donizetti Dimer Giamberardino Filho \* **Assessora da Diretoria:** Thelma Alves de Oliveira \* **Equipe de elaboração:** Ângela Bley, Carla Cristina Kunicki Henning, Célia de Fátima Garcia, Daphne Melamed, Karla Arcoverde Vanhoni, Maria Nilcely Muxfeldt Gloss, Mariana Formighieri Hoffmann, Paulo Alexandre Monteiro e Maria Emília S. Albuquerque \* **Coautoria:** Luiz Claudio S. de Oliveira \* **Projeto gráfico, ilustração e diagramação:** Lumen Design \* **Revisão:** Douglas Furiatti

## Hospital Pequeno Príncipe

O Hospital Pequeno Príncipe promove saúde infantojuvenil com garantia de direitos, aliando a excelência técnico-científica ao cuidado humanizado. Por essa razão constituiu-se em uma referência nacional em Pediatria.

Nossa história, de quase 100 anos, é marcada pela mobilização social em torno da causa da saúde das crianças e adolescentes. Temos orgulho de poder contar com o reconhecimento e o apoio da sociedade para cumprir nossa missão.

O presente manual, que faz parte do **Projeto Saber + Participar Melhor**, soma-se à Coleção Pequeno Príncipe. É direcionado para os pais, mães, familiares, cuidadores, professores, ou seja, aos adultos que convivem e educam crianças na fase da Primeira Infância.

Esta publicação traz informações básicas que buscam orientar familiares, educadores e cuidadores de crianças desde a gestação até os 6 anos de idade. Optamos por dar ênfase ao primeiro período, chamado de Primeiríssima Infância, que vai da gestação aos 3 anos de idade.

**Saber + Participar Melhor** significa construir uma jornada de cuidado responsivo e afetivo apoiando a criança em seu desenvolvimento integral e construindo a base para uma vida plena de possibilidades e cidadania.

Assim, juntos vamos fazer essa caminhada de construção de futuros para nossas crianças!!!



# 1. Introdução

## Primeira Infância

Uma nova vida chegou. Precisamos recebê-la com carinho, protegê-la e ajudá-la para que se sinta amada, confiante e evolua em suas habilidades e também em sua personalidade.

A criança se desenvolve em etapas, conforme seu crescimento e de maneira única. Cada uma tem seu ritmo e suas particularidades.

Essa cartilha vai trazer algumas orientações sobre Primeira Infância (da gestação aos 6 anos), mas com ênfase na **Primeiríssima Infância** - que vai da gestação até os 3 anos de idade.

Os primeiros anos de vida são fundamentais. É nessa idade que se constrói uma das mais importantes bases para o crescimento da criança e do futuro adulto: o vínculo entre ela e seus familiares.

Vínculo é a ligação, o relacionamento que há entre as pessoas. Aqui, no caso, entre os pais (e familiares) e o bebê. É a troca de carinho, a convivência, estar presente e ajudar-se. O vínculo pode ser fraco ou forte. Se a família deixar o bebê sozinho, sem tentar relacionar-se, sem conversar, sem brincar, sem afeto, então o vínculo será fraco. Com

isso, o desenvolvimento da criança também poderá ser mais lento.

Aqui, os pais encontram orientações sobre como reforçar esse vínculo e garantir aos filhos um ambiente seguro para que cresçam e se desenvolvam com saúde e bem-estar. Também há informações e conselhos sobre a importância da alimentação, das brincadeiras e do desenvolvimento da linguagem nesse importante período.

Leia e aproveite essa nova vida que nos traz esperança, alegria e amor, mas também muita responsabilidade.

# 2. A vida em etapas



*Durante a gravidez, mesmo antes de nascer, os bebês já começam a relacionar-se com o mundo.*

Veja a seguir um resumo do que acontece nas principais etapas de vida do bebê na Primeira Infância e ainda dicas para familiares e cuidadores sobre o que pode ser feito para deixá-lo seguro e garantir um bom desenvolvimento.

## 2.1 Gravidez

Durante a gravidez, mesmo antes de nascer, os bebês já começam a relacionar-se com o mundo. A partir do quinto mês de gestação, passam a ouvir. Eles escutam os sons internos do corpo da mãe, mas também os que vêm do “lado de fora” da barriga. Começam a reconhecer que existem sons e vozes diferentes. Por isso é importante que os pais e familiares falem com ele, cantem, coloquem música para distraí-lo, entre outras coisas bacanas.

O feto percebe também as diferentes posturas do corpo da mãe, por exemplo, se ela está deitada ou em pé, se está parada ou caminhando, se está dormindo, se o coração dela está batendo mais rápido ou mais lento. Percebe também seu estado emocional.

### Alimentação da gestante

A mãe precisa lembrar que **uma parte de tudo o que ela come vai para o bebê, pelo sangue. Por isso é importante que tenha uma alimentação saudável.** Aqui vão alguns conselhos para as gestantes:

- Procure **fazer cinco refeições por dia** (café da manhã, lanche no meio da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar). Tente não pular nenhuma dessas refeições.
- Ao longo de cada dia, **tente comer pelo menos seis porções de cereais** (arroz, milho, feijão, trigo, pães e massas) e tubérculos (aipim, mandioca e batatas).
- Coma também **pelo menos três porções de**

**frutas, legumes e verduras.**

- **Feijão e arroz** são uma combinação completa de proteínas e boa para a saúde. **Se puder, consuma-os todos os dias.**
- Também coma todos os dias **três porções de leite e derivados** (queijo, requeijão, entre outros produtos) e pelo menos uma porção de carne (de gado, frango, porco ou peixe) ou ovos. Mas retire a gordura das carnes e a pele das aves antes da preparação.
- **Não abuse dos doces e evite refrigerantes e sucos industrializados.**
- Também **não abuse do sal**, use pouco, e **evite alimentos industrializados com muito sal** (hambúrguer, charque, salsicha, linguiça, presunto, salgadinhos, conservas vegetais e as sopas, molhos e temperos prontos). **Assim você estará iniciando a educação alimentar da criança.**

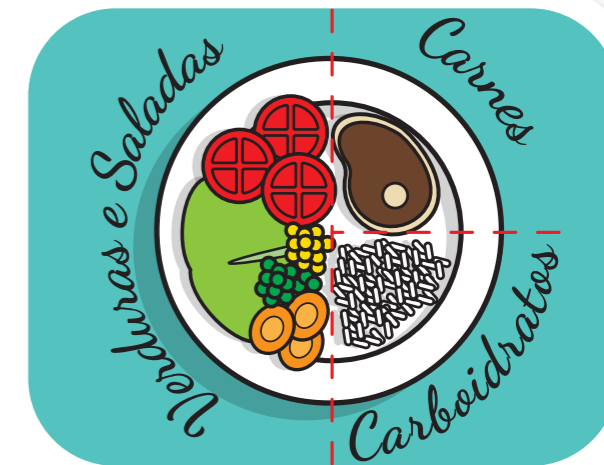
- **Beba bastante água** — pelo menos dois litros (seis a oito copos de água) por dia, de preferência no intervalo entre as refeições.

A mãe grávida **não deve fumar nem beber bebidas alcoólicas, muito menos consumir drogas**, pois se fizer isso poderá prejudicar o desenvolvimento do bebê ou até mesmo perder a criança. **Só deve usar os remédios receitados pelo médico.**

Durante a gravidez, a mãe também alimenta o bebê com os sentimentos, emoções e pensamentos, portanto, **quanto mais tranquila conseguir estar, melhor para o bebê.**

As consultas do pré-natal, exames, cuidados com alimentação, arrumação do quarto e das roupas para receber seu bebê, local do parto, expectativas de sua chegada, escolha do nome e tantas outras formas de se preparar fazem parte

deste período e são essenciais para desenvolver o sentimento materno e paterno, garantindo à criança o cenário ideal para a sua chegada.



*A mãe precisa lembrar que uma parte de tudo o que ela come vai para o bebê, pelo sangue. Por isso é importante que tenha uma alimentação saudável.*



*De 0 a 6 meses - O bebê nasceu. Com a ajuda dos pais, aprenderá rapidamente a viver neste mundo novo.*

## 2.2 De 0 a 6 meses

O bebê nasceu. Com a ajuda dos pais, aprenderá rapidamente a viver neste mundo novo.

Ele desenvolve aos poucos todos os sentidos (visão, tato, olfato, audição e paladar). Começa a perceber o próprio corpo fora do útero e os corpos, vozes e cheiros das pessoas. Embora ainda não enxergue bem, começa a ter uma noção dos objetos em suas formas e cores.

### 2.2.1 Brincar e aprender

Aprender e brincar são a mesma coisa para a criança. Quando brinca, ela desenvolve a criatividade, o raciocínio e a coordenação motora. É brincando que vai conhecendo mais dela mesma, do ambiente onde está e das pessoas que estão com ela. A brincadeira é fundamental para o desenvolvimento da criança.

- Os primeiros brinquedos do bebê são o seu próprio corpo, o corpo da mãe e do cuidador. Nesse contato, ele vai desenvolvendo seus sentidos. Brinque com sons, cante, faça diferentes expressões faciais, converse, apresente objetos, divirta-se. Tudo isso com carinho.
- Coloque músicas calmas e em volume baixo para ele ouvir. Converse e cante para o bebê.
- Deixe-o com braços, mãos, pernas e pés livres para movimentar-se (mas esteja sempre por perto).
- Dê estímulos, como objetos de diferentes cores, tamanhos

e texturas, para ele ver e tocar (cuidado com os muito pequenos ou que soltem partes, pois o bebê pode engolir).

- Até os 6 meses, a visão do bebê é embaçada, mas ele já começa a distinguir cores e formas.
- Os bebês gostam da brincadeira de se colocar uma fralda na frente deles, encobrendo a visão, e logo retirar (cadê o bebê?).

### 2.2.2 Cuidar e educar

O carinho é muito importante no desenvolvimento do bebê. Os bebês acariciados desde o início da vida têm melhores condições de comunicação e de relacionar-

se com as pessoas. É por meio da pele que eles sentem o mundo.

Fazer carinho e massagem nos bebês ajuda o cérebro a desenvolver-se, aumenta a percepção do tato e pode até aliviar cólicas, melhorar a digestão e ajudar na liberação de hormônios que vão deixá-lo em um estado de bom humor e com uma sensação agradável.

**Atenção:** em algumas situações, a massagem não é recomendada. Se o bebê apresenta alguma infecção ou outro mal-estar físico, é melhor evitar. Pergunte ao médico.

A partir dos 4 meses, o bebê busca relacionar-se com

estímulos externos do ambiente e das pessoas. Já segura algumas coisas e começa a perceber a sua capacidade de usar a força para fazer os objetos se movimentarem. Por isso (e também por causa do barulho), gosta de jogar os brinquedos no chão. Você pode incentivá-lo com algumas ações:

- Ele já começa a ficar com a cabeça mais fixa e a controlar os músculos do pescoço. Uma forma de estimular isso, mesmo um pouco antes dos 4 meses, é deixá-lo de bruços, apoiado nos braços, e brincar com ele, chamá-lo, mostrar objetos para que ele sustente a cabeça para poder ver.

- **Dê estímulos sonoros.** Coloque música, chame por ele, toque um instrumento, ou faça um barulhinho legal para que o bebê tente localizar de onde vem o som, virando a cabeça. Ele também vai gostar de brinquedos que façam barulho. Vai bater um brinquedo no outro só por causa do som.
- Estimule o bebê a mudar de posição sozinho, a rolar. Você pode ajudar chamando por ele, batendo palmas, mostrando brinquedos para ele tentar alcançar.
- Comece a mostrar mais os brinquedos e objetos antes

de dar para ele. Pergunte se o bebê quer, pois assim ele vai aprendendo a esticar os braços em direção a eles e também a revelar, pela expressão, se gosta ou se não gosta daquilo.

- Coloque objetos dos quais ele goste a uma distância em que tente pegar sozinho. O bebê vai gostar de sentir as diferentes texturas dos objetos.

### 2.2.3 Crescer com saúde

É importante que a criança esteja em um ambiente seguro e acolhedor, sem gritos, sustos e perigos. Veja o que pode ajudar o bebê a ter um bom desenvolvimento.

#### a) Amamentação

O primeiro contato dele com o mundo acontece durante a amamentação. Nesse instante, o bebê recebe muito mais do que o alimento, pois junto com o leite está o toque da pele da mãe, seu calor e seu carinho. Esse momento é muito importante para o bom desenvolvimento emocional e social do bebê.

- Até os 6 meses, a criança não precisa de nenhum outro alimento além do leite materno. Por isso, não dê nada mais – nem água.
- Nos primeiros dias, é comum que o bebê perca um pouco de peso. Perto do décimo dia de vida, ele já terá recuperado o peso do nascimento.
- Para amamentar, a mamãe deve colocar o filho voltado para ela, encostando barriga com barriga. O pescoço dele deve estar reto ou só um pouco virado para trás, mas não muito.

- A boca deve estar bem aberta, com o queixo tocando o seio, e o nariz deve ficar livre para respirar. Quando ele abocanha o mamilo na posição correta, a aréola (aquela parte escura em volta do mamilo) aparece mais na parte de



Para amamentar, a mamãe deve colocar o filho voltado para ela, encostando barriga com barriga.

cima da boca do que na de baixo. Se estiver tudo certo, a mãe não sentirá dor.

- Cada bebê tem o seu ritmo de mamada. Uns demoram menos, outros demoram mais. O certo é deixá-lo mamar pelo tempo que ele quiser.
- Observe se está mamando ou só dormindo no colo e ajude-o quando for preciso.
- A mãe que amamenta deve seguir a mesma dieta saudável de quando estava grávida, mas deve beber ainda mais água do que antes. O tipo de alimento que ela ingere continua sendo repassado para a criança pelo

leite. Assim, deve-se evitar café, chá preto, refrigerantes à base de cola e chocolates, além, é claro, de bebidas alcoólicas e drogas. Remédios, só os receitados pelo médico.

- A amamentação também faz bem para a mãe. Ela tem melhor recuperação pós-parto, e o seu peso diminui mais rapidamente. O ato de amamentar ajuda o útero a recuperar o tamanho normal e reduz o risco de câncer de mama, de ovário e de útero. Também é um ótimo momento para conversar com o bebê e fazer carinho nele.

- Somente em alguns casos, a amamentação não é recomendada, pois algumas doenças podem ser transmitidas pelo leite materno. A infecção por HIV é uma delas.

- Se a mãe tiver excesso de leite, poderá doá-lo ao banco de leite humano. Para doar, informe-se no hospital ou no posto de saúde.

#### b) Dentição

- A partir dos 5 ou 6 meses, começam a aparecer os primeiros dentes de leite, que vão se formar até os 3 anos de idade, num total de 20 dentes.
- A criança vai sentir coceira e

irritabilidade na gengiva. Isso pode fazê-la acordar chorando em horários em que não costumava acordar.

- A salivação vai ficar maior.
- Dê mordedores apropriados. Assim ela vai ao mesmo tempo distrair-se, coçar e ajudar o dentinho a romper a gengiva.
- Mesmo ainda sem os dentes e depois que eles começarem a nascer, os pais devem limpar a boca do bebê. Passar na gengiva, na bochecha e na língua uma gaze ou uma fralda umedecida em água filtrada ou fervida.
- Quando os dentes de leite de trás começarem a nascer, a

limpeza dos dentes e da língua deve ser feita com uma escova de dente pequena, macia, sem pasta, apenas molhada em água filtrada ou fervida. Também pode ser usado, com cuidado, fio dental.

- Até os 4 anos de idade, não se deve usar pasta de dente com flúor.
- O uso constante de chupetas, bicos e mamadeiras pode deixar os dentes tortos e prejudicar a mastigação, a deglutição (ato de engolir), a fala, a respiração e o crescimento da face.

#### c) Descanso

- É bom lembrar que nessa

idade o bebê dorme muito, não sendo bom acordá-lo só para brincar com ele. Deixe-o dormir em um lugar tranquilo, arejado e limpo.

- Deite a criança de barriga para cima, não de bruços.
- Não a deixe dormir em superfícies muito fofas, como em cima de almofadões.
- A boca e o nariz do bebê devem ficar livres, nunca cobertos. Por isso não coloque no berço almofadas ou edredons, ou mesmo bichos de pelúcia.
- Se estiver frio, é preferível vestir o bebê com mais roupas do que colocar muitas cobertas.

- Não deixe o bebê dormindo dentro do carro ou de barracas, pois esses ambientes podem ficar muito quentes para ele. Também evite deixá-lo exposto diretamente ao Sol (o uso de protetor solar só é recomendável após os 6 meses de idade).
- Segundo a orientação da Organização Mundial da Saúde, o bebê pode dormir no quarto de seus pais até os 6 meses. Depois, deve dormir em seu próprio quarto, começando assim a desenvolver sua autonomia, além dos pais poderem retornar a uma vida sexual de forma plena. Sendo assim, combinem e preparem com segurança e tranquilidade esse momento de o bebê ficar sozinho em seu quarto. Lembre-se de que a autonomia se constrói desde o início.

#### d) Banho

- O banho deve ser dado desde os primeiros dias.

- Use uma banheira, ou uma bacia, e coloque água morna. Utilize sabonete neutro.
- Para testar se não está muito quente, mergulhe o punho ou o cotovelo na água. Se usar um termômetro para medir, a temperatura deverá ficar entre 35 e 37 graus Celsius.



- Não coloque muita água (apenas cerca de sete centímetros de altura, ou cinco dedos).
- Jamais deixe o bebê sozinho no banho, pois ele pode afogar-se.
- Enxugue-o rapidamente para que ele não sinta frio.
- Na hora da troca de roupa ou da limpeza de fralda, mantenha sempre uma mão sobre a criança para protegê-la de quedas. Pegue tudo o que vai usar nessa hora e deixe bem perto de você antes de começar.

#### e) Umbigo

- O coto do umbigo costuma cair sozinho em cerca de 15 dias.
- Para limpar a região do umbigo, use álcool a 70%.
- Não coloque nenhum objeto sobre o umbigo (faixa ou moeda, por exemplo).

- Se no umbigo surgir uma secreção amarelada, com mau cheiro, ou tiver vermelhidão ao redor dele, procure o médico.

#### f) Fraldas

- As fraldas devem ser trocadas sempre que estiverem molhadas ou sujas.
- Limpe o bebê com pano ou algodão úmido.
- Não use talco no recém-nascido para evitar que ele fique sufocado.
- Também não coloque perfumes.

#### g) Cuidados gerais

- Não carregue nada quente ou cortante quando estiver com o bebê no colo ou próximo dele. Também não cozinhe com o bebê no colo.
- Não fume, nem deixe que fumem, perto do bebê. Também não deixe que pessoas que acabaram de fumar o segurem no colo.



- Evite o uso de perfumes fortes e peça para as pessoas que forem ficar com o bebê para que também evitem.
- Não o deixe em locais com cheiro forte como o de produtos de limpeza e inseticidas.
- Sempre se preocupe com a segurança, mesmo na hora de brincar.
- Não dê coisas que o bebê possa engolir ou algo com que ele possa cortar-se.
- Não o deixe brincar com cordas ou cordões com mais de 30 centímetros, porque ele pode enroscar o pescoço.
- Cuide para que os objetos com os quais ele brinca estejam limpos.
- Nunca o deixe sozinho em cima de móveis ou

objetos altos.

- Não o deixe sozinho junto a animais, mesmo que sejam os bichinhos de estimação da casa.
- Vá sempre ao pediatra ou ao posto de saúde para o acompanhamento médico e para as vacinas, conforme o indicado na caderneta de saúde da criança.

### Segundo o Código de Trânsito Brasileiro

- Até o primeiro ano de vida, a criança deve ser transportada no bebê-conforto, colocada no banco de trás do carro, voltada para o vidro traseiro e presa conforme as instruções do fabricante.
- A partir do primeiro ano de vida até os 4 anos, a criança deve ser transportada em cadeira especial no banco de trás do veículo, voltada para a frente, devidamente segura de acordo com

instruções do fabricante.

- Dos 4 até os 7 anos e meio, a criança deve ser transportada no banco de trás, em assentos de elevação (boosters), usando cinto de segurança de três pontos.



Até 1 ano



De 1 a 4 anos



De 4 a 7 anos e meio



A partir dos 7 anos e meio



Após os 10 anos

- A partir dos 7 anos e meio, a criança pode usar apenas o cinto de segurança de três pontos, mas sempre no banco de trás.
- O Código de Trânsito Brasileiro determina que, apenas após os 10 anos de idade, a criança pode ficar sentada no banco da frente do carro e sempre usando o cinto de segurança de três pontos.

### 2.2.4 Comunicar-se

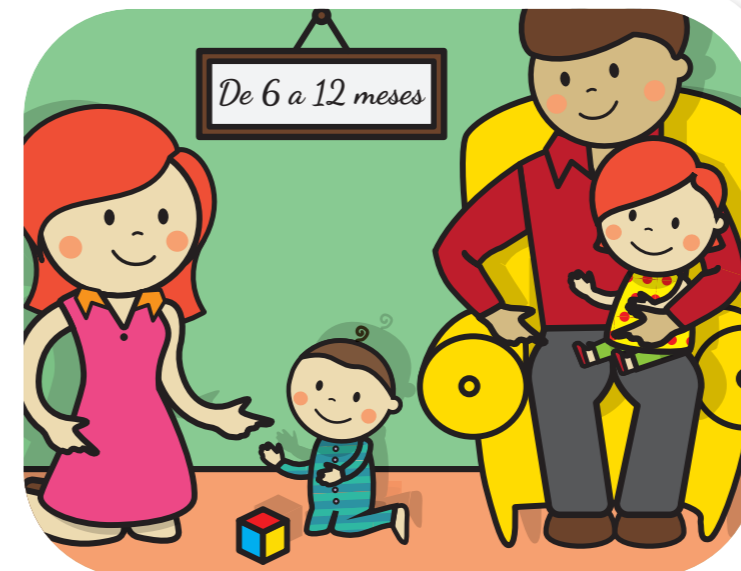
É um erro pensar que só porque as crianças ainda não falam elas também não se comunicam. Quando choram, querem alguma coisa e estão tentando comunicar-se. Pode ser fome, frio, calor ou pode ser que estejam pedindo para trocar a fralda. Os pais, com o tempo, a observação e

o vínculo, saberão distinguir o choro para cada momento.

Por outro lado, os bebês percebem o que está acontecendo pelo que eles escutam e cheiram, pelo gosto do leite, pelo que toca neles e, aos poucos, pelo que eles enxergam.

Se o bebê está acordado, evite deixá-lo sozinho. Pior do que deixá-lo sozinho é largá-lo na companhia de uma televisão com volume alto. Isso pode mais assustá-lo do que entretê-lo.

O bebê vai começar a testar sua capacidade de emitir sons, brincando com a própria voz. Vai “conversar” na linguagem dele, balbuciando e dando gritinhos. Converse com ele.



De 6 a 12 meses - É uma importante fase para o bebê por causa da mudança de alimentação e da postura corporal.

## 2.3 De 6 a 12 meses

É uma importante fase para o bebê por causa da mudança de alimentação e da postura corporal. Ele já começa a movimentar-se sozinho pela casa.

Há várias fases de desenvolvimento nos primeiros meses de vida. Podemos dizer que o bebê começa a desenvolver-se da cabeça para os pés e do centro do corpo para os braços e pernas. O recém-nascido tem reflexos instintivos, que não são controlados espontaneamente por ele.

### 2.3.1 Brincar e aprender

Engatinhar e explorar a casa já são para o bebê uma forma de brincar e entreter-se. Você pode ajudá-lo também com outras coisas:

- Nessa idade, ele já **segura melhor os objetos**. Dê a ele brinquedos e objetos fáceis de segurar e de passar de uma mão para outra.
- Ele começa a fazer o **movimento de pinça**, segurando os objetos menores entre o polegar e o indicador.
- Se rolarem uma bola na direção dele, o bebê **já consegue pegar e segurar**.
- Começa a interessar-se por brinquedos simples de montar, como **blocos que ele empilha e derruba**.
- Começa a **perceber e gostar das figuras em livros**. Leia para ele e dê **livros que ele possa manusear sozinho** (de pano, de borracha ou de plástico).
- Já começa a **escolher seus brinquedos preferidos e a pedir por eles**.

- Gosta de brincar de **esconde-esconde** com os objetos. Os pais podem mostrar algo, esconder e depois mostrar de novo.
- Gosta de **brincar com a água do banho**.
- Gosta de **movimentos de vai e vem** como cavalinhos ou cadeira de balanço.

### 2.3.2 Cuidar e educar

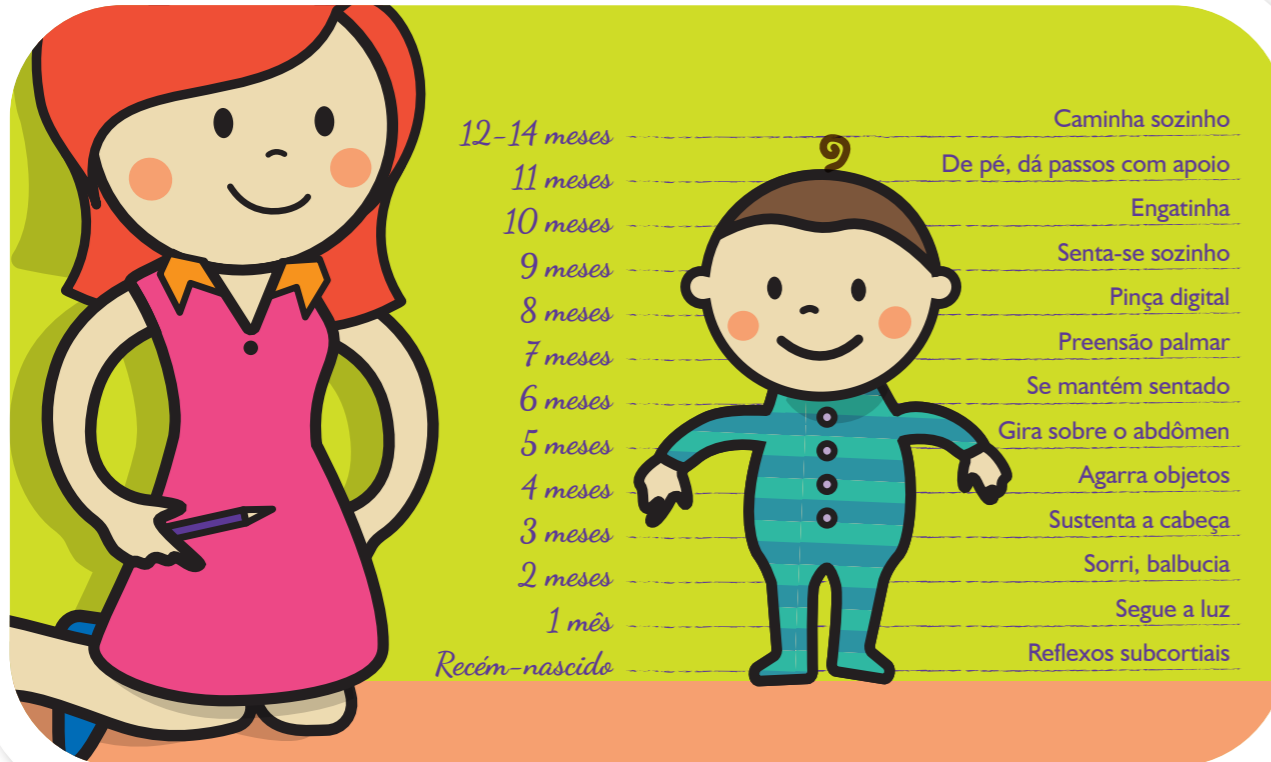
O bebê já começa a **firmar-se com as mãos no chão**. **Daí para engatinhar é rapidinho**. Isso significa que é preciso ficar **ainda mais atento para os perigos** desses “breves passeios”. Alguns bebês engatinham pouco, mas se arrastam, ficam sentados e tentam levantar-se. **É importante permitir que o bebê brinque no chão**.

Os **ambientes devem ser preparados** para que a criança possa circular sem que se exponha a riscos. Um ambiente preparado **contém estímulos ao desenvolvimento da criança e é livre de perigo**.

- **Isole as tomadas**. Como o bebê está “passeando” por sua casa, ele pode chegar perto e enfiar os dedos em tomadas. Para evitar que ele tome um choque, cubra as tomadas com protetores.
- Se ele chegou até uma tomada e se há algum aparelho elétrico ligado a ela, o bebê pode puxar o fio e derrubar o aparelho em cima dele. Cuidado. **Tire os aparelhos das tomadas e cubra-as**. Ou isole o local não deixando que o bebê chegue até ali.
- **Cuidado com as escadas**. Se possível, coloque grades ou portõezinhos removíveis para evitar que o bebê tenha acesso a elas.
- O bebê pode **tentar abrir gavetas, portas da casa e de armários e acabar prendendo e machucando os dedos**. Deixe as portas fechadas ou presas para que ele não consiga movimentá-

las. Com as gavetas, mantenha-as fechadas e, se possível, trancadas. Não deixe nelas **nada perigoso a que o bebê tenha acesso** (tesouras e outros objetos cortantes, líquidos, produtos de beleza, remédios, produtos intoxicantes, plásticos ou qualquer coisa que ele possa levar até a boca e se engasgar-se). **Prefira gavetas com trava**, para que não se soltem quando o bebê puxar.

- **A cozinha é um local rico em estímulos e ao mesmo tempo perigoso**. Não deixe seu filho sozinho nela.
- Mantenha uma **porta de armário ou gaveta acessível ao bebê, com utensílios leves e seguros**, para ele brincar na cozinha ou no quarto, sem mexer no que é perigoso.
- **Cuidado com as latas de lixo**. Mantenha-as em locais onde o bebê não as alcance ou use latas



que sejam difíceis de a criança abrir ou virar.

- Não deixe nada em cima de móveis que o bebê possa puxar e derrubar em cima dele, principalmente se ele já consegue se firmar e ficar de pé.
- Também não deixe ao alcance dele objetos que quebram ou que podem ferir (vasos, floreiras, espelhos, porta-retratos, entre outros).
- Fixe bem os móveis para que o bebê não os derrube ao tentar apoiar-se neles.
- Guarde bem as bolsas da família e das visitas, pois o bebê pode ter acesso a elas e abri-las.
- Limpe bem o chão para não ter nada que o bebê possa pôr na boca e engolir.
- Corte ou amarre os cordões de cortinas, pois o bebê pode ficar preso pelo pescoço.
- Não o deixe, nem por um instante, sozinho

perto de piscinas, banheiras, baldes, ou outro recipiente com água.

- Nos passeios com carrinho, prenda-o com cinto de segurança.
- Nos supermercados, use o cinto de segurança do bebê-conforto ao transportá-lo nos carrinhos.
- Nos cadeirões, para ele comer à mesa, deixe-o preso com cinto de segurança ou com uma fralda. Nunca o deixe sozinho quando ele estiver no cadeirão.
- No caso de cadeirinhas portáteis, que se prendem à mesa, veja primeiro se ela não se solta fácil e certifique-se de que a mesa não irá virar com o peso.

**Limites**

À medida que vai crescendo, o bebê demonstra



*É importante, desde cedo, ensinar regras e dizer "não" quando a criança faz algo que não deve ou que pode colocá-la em perigo.*

mais quando **gosta ou não gosta de alguma coisa**. Ele dá gritinhos de alegria e gritos de raiva. É uma fase em que os pais devem exercitar a **importância de dar limites à criança**. É importante, desde cedo, **ensinar regras e dizer "não" quando a criança faz algo que não deve ou que pode colocá-la em perigo**. Os pais não devem ceder à birra e aos caprichos dos filhos.

Uma criança que cresce sem limites será **também um adulto sem limites**. Não vai aceitar nem saber o que fazer quando for contrariada. Terá dificuldades no relacionamento com outras pessoas, pois ninguém faz na vida só aquilo que quer. A família, quando diz "não" e impõe limites com clareza, está **ensinando a criança a conviver com as regras, a respeitar o espaço dos outros e a viver em sociedade**.

Limite não é sinônimo de agressividade. **Não é preciso agir de forma violenta, com gritos e tapas**. A raiva e a violência por parte dos pais desmancham vínculos e atrapalham o desenvolvimento da criança e o convívio da família.

Os pais devem ter paciência e sempre explicar com calma quais são as regras e os motivos de não estarem deixando a criança fazer alguma coisa. **Mesmo nessa hora é preciso afeto**.

### 2.3.3 Crescer com saúde

#### Alimentação

Após os 6 meses, o bebê deve ser **estimulado a experimentar outros alimentos**. Mas o **leite**

**materno deve continuar sendo dado até os 2 anos de idade ou mais**.

- Aos poucos, dê a ele **purês e frutas raspadas ou amassadas**. O alimento deve ser oferecido de colherinha.
- Faça **papinhas com legumes, arroz, carnes e verduras**.
- A papa deve ser **amassada, sem peneirar ou liquidificar, para que sejam aproveitadas as fibras dos alimentos e que fique na consistência de purê**. A carne deve ser **acrescentada já na primeira papa**, na quantidade de 50 gramas a 70 gramas (para duas papas por dia).
- **Comece com a consistência**

**pastosa e, aos poucos, aumente a consistência até chegar à alimentação da família, quando ele estiver mastigando**.

- No início, a alimentação complementar deve ser oferecida **sem horários fixos, respeitando-se sempre a vontade da criança**. Quando ela estiver com fome, ela vai pedir.
- Ofereça diferentes alimentos ao dia. **Uma alimentação variada é uma alimentação colorida**.
- Estimule o **consumo diário de frutas, verduras e legumes**.
- **Não ofereça alimentos com açúcar, café, enlatados, frituras, alimentos industrializados pré-**

prontos, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros 2 anos de vida. Use o sal com moderação, ou seja, pouco sal nas comidas.

- Dar água de coco em substituição à água não é recomendável para bebês nessa idade.
- Os sucos naturais devem ser evitados, mas se forem dados é no máximo 100 ml por dia (um pouco menos de meia xícara ou igual a dois copinhos de cafezinho) e devem ser servidos no copo.
- No primeiro ano de vida, não se recomenda o uso de mel nem leite de vaca.

- As crianças que não recebem alimentos em pedaços antes dos 10 meses têm maior dificuldade de aceitar esses alimentos depois.
- Na hora de alimentar o bebê, não ligue TV ou tablet nem traga brinquedos. Crie uma rotina com ele no carrinho, depois cadeirão e concentre a atenção na alimentação, ensinando-o que a hora de se alimentar é um momento de tranquilidade e prazer.

### 2.3.4 Comunicar-se

Nesse período, o bebê fica mais atento a tudo o que se passa à sua volta e gosta de passear e ver coisas novas. A comunicação e a

interação com os familiares também começam a ficar mais intensas.

O desenvolvimento da linguagem é essencial para o ser humano. A partir dela se inicia a identidade, o reconhecimento do outro e do mundo, e o significado da sua existência.

Mesmo sem falar, a criança tenta se comunicar. O choro, o riso, os balbucios, os gritos, as expressões do rosto e do corpo são as formas com as quais ela se comunica.

Por outro lado, o bebê percebe as reações das pessoas pela tonalidade de voz, o riso e as expressões faciais e corporais de quem está tentando se comunicar com ele. E sempre vai aprendendo.

- Gosta de luz, som e movimento e pode gritar de entusiasmo com algum brinquedo ou brincadeira.
- Da mesma maneira pode ficar brabo e demonstrar isso aos berros quando é contrariado.
- Reconhece e procura quando é chamado.
- Começa a imitar sons mais simples, como “mama” e “papa”. Gosta de “conversar” e de dar alguns gritinhos.
- Aprende o significado de algumas palavras, como “não”, “adeus” ou “tchau, tchau”.
- Dá “tchau” com as mãos.
- Pode tentar dançar ao ritmo de alguma música.

### A importância da leitura

Para os momentos mais tranquilos, nada melhor do que a leitura. O hábito de ler é tão importante para o desenvolvimento na Primeira Infância que até virou uma recomendação médica adotada no Brasil e no exterior. A leitura pode ser feita em qualquer idade.

Leia para os bebês. Aqui vão algumas dicas:

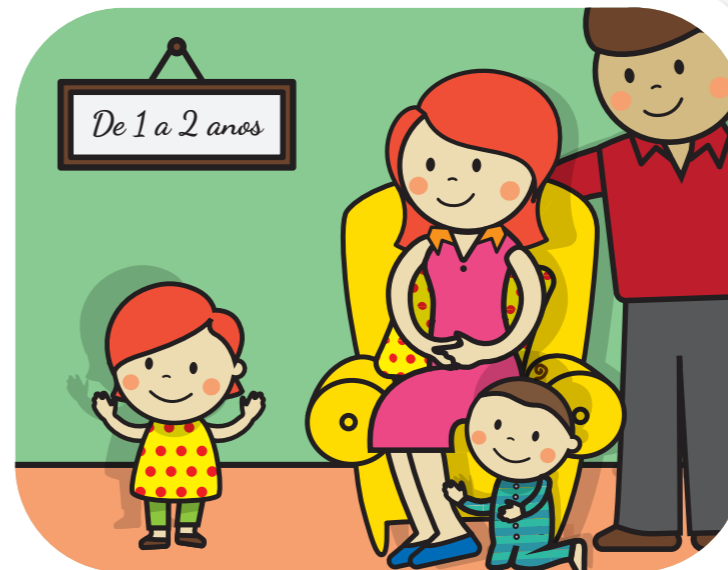
- Leia descontraidamente, respeitando o interesse da criança e buscando tornar a leitura atraente.

- Aponte os desenhos no livro.
- Tente dar vida aos personagens mudando a voz e imitando sons. Demonstre e represente o que o personagem for sentindo na história: medo, felicidade, alegria, tristeza, entre outras reações.
- Se você lembrar de alguma cantiga que se relacione com o que se passa na história, cante.
- Estimule a criança a segurar o livro e a virar as páginas.
- Se a criança gosta de repetir uma mesma história várias vezes, é sinal de que ela está gostando.



*O hábito de ler é tão importante para o desenvolvimento na Primeira Infância que até virou uma recomendação médica adotada no Brasil e no exterior.*

- Se a criança quiser **mudar a história e contar do jeito dela**, pode deixar.
- **Escolha um momento do dia para ler.** Por exemplo, antes de dormir.
- Procure um **ambiente favorável para ler**, que seja tranquilo, sem barulhos e com boa iluminação.
- Se a criança já está acostumada com a **leitura, deixe os livros ao alcance dela.** Ela mesma poderá pegar o livro que quiser.
- Nas primeiras vezes, **o bebê ainda não sabe o que é um livro.** Então é normal que ele vire de cabeça para baixo, tente colocar na boca ou não preste muita atenção. **Com o tempo e a dedicação dos pais, vai entender, aprender e gostar muito.**



*A criança vai testando a sua "independência". Está mais forte e mais comunicativa. Pode locomover-se sozinha cada vez melhor.*

## 2.4 De 1 a 2 anos

A criança vai testando a sua "independência". Está **mais forte e mais comunicativa**. Pode locomover-se sozinha cada vez melhor, primeiramente engatinhando, depois ficando de pé apoiada nas coisas, dando os primeiros passinhos com ajuda e, por fim, andando e correndo. Todas aquelas normas de segurança anteriores continuam valendo.

### 2.4.1 Brincar e aprender

Nesta idade, já segura melhor as coisas, e é importante **estimular o equilíbrio e a coordenação**.

- É capaz de **puxar e empurrar alguns objetos maiores** e gosta de testar isso.

- Tem mais **noção de peso e tamanho das coisas**.
- Brincar com carrinhos em que entra ou se apoia e movimentar os pés ajuda a **desenvolver a coordenação e o equilíbrio**, andando para frente ou para trás, além de desenvolver os **músculos das pernas**.
- Já reconhece as formas (redonda, quadrada, estrela), e os pais podem dar **brinquedos de encaixe que estimulem esse reconhecimento**. Também gosta de empilhar objetos e derrubá-los.
- Como tem mais coordenação motora, tenta (e por vezes consegue) tirar a própria roupa, e **os pais podem estimular isso, dando apoio e ensinando**.
- Nesse período, os pais podem dar **papel e giz de cera (mais grosso, nada que a criança possa engolir)** e brincar de desenhar. Fazer rabiscos coloridos estimula a criatividade.

### 2.4.2 Cuidar e educar

A todo momento, a criança vai **testar os limites do que pode e não pode fazer**, e os pais devem estar atentos a isso.

- É **próximo aos 2 anos de idade** que as crianças costumam **aceitar melhor a presença de outros bebês**. Brincar com um amigo ou em grupo passa a ser mais divertido e prazeroso.
- Ao mesmo tempo em que brincam, vão aprendendo as **regras da convivência** e aceitando a presença de outra criança com diferentes vontades e opiniões.
- **Pequenos desentendimentos são normais**, e os pais ou cuidadores devem estar próximos para ensinar os limites dessa convivência sem agressividade.



*É próximo aos 2 anos de idade que as crianças costumam aceitar melhor a presença de outros bebês. Brincar com um amigo ou em grupo passa a ser mais divertido e prazeroso.*

- Se ainda não foi feito, é hora de **introduzir uma rotina mais definida**, com horários mais fixos para comer, tomar banho e dormir, por exemplo.

### Segurança

A criança está se movimentando e é muito curiosa, gosta de mexer em tudo. **Os cuidados devem ser redobrados**.

- Está mais do que na hora de colocar **grades ou redes de segurança nas janelas**.
- **Muito cuidado com o fogão**. Não deixe que a criança se aproxime. Se possível, cerque com uma grade de proteção. Deixe os cabos das



panelas voltados para dentro. Dê preferência para o uso das bocas de trás do fogão.

- Muito cuidado ao transportar líquidos ou comidas quentes. Olhe sempre onde está a criança primeiro para não tropeçar nela.
- Não deixe que a criança chegue perto de locais quentes como o fogão, fogão a lenha, lareira, aquecedores e ferro elétrico.
- Mantenha as portas de banheiros sempre fechadas e deixe os produtos de limpeza e produtos tóxicos longe do alcance da criança.
- Ao sair para passear com o bebê, fique de olho nele e mantenha-o sempre perto para que não se acidente caindo em buracos, pisando ou mexendo em coisas cortantes, tóxicas ou perigosas.

- Evite que ele saia correndo para o meio da rua. Avise-o dos perigos e ensine a ele como evitá-los.

### 2.4.3 Comunicar-se

A comunicação com as pessoas aumenta.

- Passa a formular mais palavras.
- Aponta para o que quer e pede para a pessoa que estiver por perto.
- Começa a juntar palavras e a formar frases simples.
- Os pais podem estimular o aumento do vocabulário lendo para a criança, mostrando figuras e coisas e dizendo claramente o nome delas para que ela tente repetir. E, é claro, sempre conversando e brincando com ela.

## Sobre o uso de mídias eletrônicas

Alguns pais deixam seus filhos à frente da televisão ou brincando com tablets e telefones celulares desde os primeiros meses de idade. Isso não é recomendável.

A Academia Americana de Pediatria adverte que não se deve deixar crianças com menos de 2 anos de idade expostas às telas. E mesmo após essa idade, o tempo máximo de uso não deve ultrapassar duas horas por dia.

Estudos mostram que a exposição contínua das crianças às telas de televisão, computador, celular ou tablet pode ocasionar miopia, obesidade, deficiência no desenvolvimento da fala e da comunicação, falta de vitamina D e déficit de atenção.

A tecnologia é uma grande conquista e trouxe inúmeros benefícios, mas é preciso ter moderação

no seu uso. Não pode substituir as vantagens do convívio, das brincadeiras e jogos, das atividades físicas e do contato com a natureza em que as crianças participam de corpo e alma.

As crianças até os 2 anos necessitam essencialmente de estímulo sensorial, motor, de movimento e interação com o meio e com as pessoas.





A criança está socializando, e as habilidades motoras já são maiores.

## 2.5 De 2 a 3 anos

A criança está socializando, e as habilidades motoras já são maiores.

### 2.5.1 Brincar e aprender

- Os bebês já são capazes de brincar com objetos que pedem mais coordenação motora, como quebra-cabeças (a princípio, com peças gigantes; depois, menores).
- Gostam de fazer, desmanchar e fazer de novo até cansarem.
- Incentive a criança a pintar e desenhar, sempre com supervisão, para que ela não ponha nada na boca ou machuque-se. Também pode brincar de recortar figuras e colar.

- O bebê já tem força e coordenação para **pedalar um triciclo**.
- Ele gosta, e é indicado que **brinque ao ar livre com balde de areia**. Passeios em parques, praças e ciclovias podem ser divertidos.
- Faça **brincadeiras com bolas**. Estimule a criança a jogar uma bola com as mãos e com os pés e devolva para ela. Faça isso também em grupo com outras crianças e/ou adultos.

### 2.5.2 Cuidar e educar

Todas as orientações anteriores de segurança devem ser mantidas.

- Ao passear com a criança em ruas movimentadas, **segure-a pelo pulso** para evitar que ela corra para

o meio do trânsito.

- Tenha cuidado também **dentro de garagens ou estacionamentos**.
- **Não deixe a criança chegar perto de cães ou outros animais sozinha**, principalmente quando eles estiverem se alimentando.
- Seja vigilante com as pessoas que dividem o cuidado do bebê. **É preciso confiança para deixá-lo sozinho com outro cuidador**.
- **Muito cuidado quando ele estiver próximo a piscinas, lagos ou rios**. Até mesmo um balde de água pode ser perigoso.
- A criança pode pendurar-se em móveis, no tanque de roupa, na pia, em estantes ou em escadas que

podem soltar-se, virar e ferir seriamente o bebê. Deixe tudo firme, preso à parede com pregos e parafusos.

- Ele pode puxar aparelhos de cima de móveis. Cuidado!

### Independência

Os pais devem estimular que o filho, à medida que for crescendo, fique mais independente. A autonomia só se constrói aos poucos, oferecendo tarefas que a criança consegue realizar sozinha.

- Ensine e estimule, sempre com afeto e carinho, a criança a trocar de roupa sozinha: pôr a calça, a camiseta, o pijama para dormir.
- A criança também pode começar a ter a iniciativa

de buscar alimentos. Uma fruta, por exemplo. Também deve aprender a manusear os talheres para alimentar-se sozinha no lanche, almoço e jantar. Deixe alimentos disponíveis na altura da criança. Assim ela vai percebendo que é capaz de satisfazer suas necessidades e começa a desenvolver autonomia.

- Aos poucos, os pais devem estimular a criança a controlar o xixi e o cocô, a pedir para ir ao banheiro. Isso deve ser feito com carinho e paciência, em clima de brincadeira, sem muita pressão. Leve-a ao banheiro e estimule-a a usar o vaso sanitário. Cada criança é diferente e vai ter seu próprio tempo de aprender isso. Uma aprenderão mais cedo, outras aprenderão mais tarde.

### 2.5.3 Comunicar-se

A criança já está falando pequenas frases com os pais, familiares e amigos.

- Estimule-a a contar histórias sobre o dia dela e dos amiguinhos.
- Converse, conte histórias e leia muito para a criança. Assim ela vai conhecendo mais palavras, aumentando o vocabulário e conversando ainda mais.
- Se ela pedir alguma coisa, um brinquedo, um objeto, estimule-a a falar o nome daquilo que quer, e não apenas apontar. Tudo com paciência e afeto.
- Fale e pergunte o nome das pessoas, dos animais, peças de roupas, objetos domésticos, enfim, de todas as coisas, para ela ir aprendendo e reconhecendo.

Veja algumas dicas para você se comunicar e conversar com a criança quando ela já estiver compreendendo mais e ficar de pé sozinha:

- Abaixar-se e ficar na mesma altura que ela.
- Olhe nos olhos dela.
- Fale normalmente, sem afetação ou agressividade.
- Use palavras simples.
- Ajude-a a nomear o que ela sente (pode ser explicando algo como: “Você está chateada por que não conseguiu empilhar as peças?” ou ainda “Isso que está sentindo é sono”).
- Também ouça com atenção o que a criança tem para falar.

### 3. Desenvolvimento emocional e social na Primeira Infância

O aspecto da emoção e a facilidade ou dificuldade no relacionamento social fazem parte da formação da personalidade.

Desde cedo já é possível perceber algumas características que são próprias de cada um e que diferenciam uma pessoa da outra.

Assim como é preciso entender e compreender e respeitar o jeitinho de ser do bebê e da criança, é preciso observar se seu desenvolvimento se apresenta dentro dos padrões esperados.

As dicas a seguir estão baseadas no material produzido pelo Grupo Nacional de Pesquisa (GNP) e ajudarão a observar se há algum sinal que deve ser considerado e discutido com os especialistas que acompanham o desenvolvimento da criança.

O que se espera do bebê em cada período:



#### 0 a 4 meses

- A mãe sabe o que o bebê quer quando ele chora ou grita.
- Há presença do “mamanhês” (linguagem afetiva para falar com o bebê).
- Há troca de olhares entre mãe e filho.
- A mãe propõe algo e aguarda sua reação.



#### 4 a 8 meses

- A criança diferencia dia e noite.
- A criança reage (vocaliza, sorri) quando falam com ela.
- Procura ativamente o olhar da mãe.
- O bebê usa diferentes sinais para expressar diferentes necessidades.
- Solicita a mãe, mas é capaz de esperar.



#### 8 a 12 meses

- A criança faz gracinhas.
- Busca o olhar de aprovação do adulto.
- Possui objetos prediletos.
- Estranha pessoas desconhecidas.
- Busca ativamente jogos e brincadeiras amorosas.
- Demonstra gostar ou não de alguma coisa.
- Aceita alimentação sólida e variada.
- A mãe percebe que a criança quer chamar a atenção.



#### 12 a 18 meses

- A criança reage bem às breves ausências da mãe.
- A criança gosta de brincar com objetos usados pela mãe ou pai.
- A criança olha com curiosidade para o que interessa à mãe.
- A mãe já não se sente obrigada a satisfazer integralmente a criança.
- Pais colocam pequenas regras de conduta.
- A mãe começa a pedir que nomeie o que deseja.

## Sinais de alerta

Entre os anos de 2000 e 2008, o Ministério da Saúde coordenou pesquisas em várias cidades do país sobre saúde infantil. Com base nesses levantamentos, feitos por psicanalistas, foram reunidos sinais de comportamento infantil que podem indicar problemas de desenvolvimento psíquico e emocional em crianças ainda na Primeira Infância. O nome técnico desse protocolo é Indicadores Clínicos de Risco para o Desenvolvimento Infantil (ou a sigla IRDI).

Os familiares e cuidadores devem ficar atentos aos sinais de alerta. Eis aqui alguns deles:

- Criança excessivamente irritada.
- Hipersensível (percepção).
- Não responde a expressões faciais alegres ou tristes.
- Não aponta coisas.
- Não olha você nos olhos.
- Não responde quando é chamada pelo nome.
- Não se interessa em brincar de faz de conta.
- Apresenta dificuldade para dormir.
- Apresenta dificuldade para alimentar-se.
- Não balbucia ou aponta para algo aos 12 meses.

- Não fala nenhuma palavra aos 16 meses.
- Não monta frases de duas palavras espontaneamente aos 24 meses.
- Perde qualquer habilidade social ou de linguagem em qualquer idade.

### Entre 2 e 4 anos:

- Não usa o faz de conta.
- Alimenta-se com pouca variedade e não aceita mudanças.
- Não sente dor quando se machuca.
- Não se interessa pela diferença dos sexos.

- Apresenta rigidez na rotina dos cuidados corporais.
- Faz movimentos corporais repetitivos.

Caso você perceba que seu filho apresenta alguns desses sinais, relate as observações ao pediatra nas consultas de rotina e discuta com ele se é necessário procurar um especialista.

Essas manifestações podem ser passageiras. Se permanecerem, busque um profissional de saúde mental (psicólogo ou psiquiatra) para avaliar e iniciar um tratamento caso seja preciso.

## 4. Para saber Mais

A Fundação Maria Cecília Souto Vidigal tem sido nossa inspiração e apoio neste movimento de buscar e disseminar conhecimento relevante para a Primeira Infância. Para aqueles que quiserem saber mais e participar melhor, busquem o site **[www.fmcsv.org.br](http://www.fmcsv.org.br)** e aprendam com leveza e simplicidade coisas bem importantes.



## 5. Referência Nacional em Pediatria

O Hospital Pequeno Príncipe é referência nacional em Pediatria e conta com 32 especialidades médicas. A instituição atende crianças e adolescentes de 0 a 18 anos, mas 56% dos internamentos é para meninos e meninas de 0 a 5 anos, ou seja, a maioria dos pacientes está na fase denominada como Primeira Infância.

A Primeira Infância, que compreende a gestação, o parto e os primeiros seis anos de vida, é uma das principais etapas para a formação humana. Estudos mostram que, durante essa fase, o cérebro promove a maioria das ligações entre os neurônios, facilitando o desenvolvimento de habilidades das pessoas no presente e no futuro. Assim reafirma-se a importância fundamental da atenção dada à criança nos seus primeiros

anos de vida, criando um ambiente protegido e estimulador, capaz de permitir o pleno desenvolvimento em toda sua vida.

Fazer Pediatria com amor e técnica sempre foi missão da instituição, por isso oferece assistência médica hospitalar sob a ótica do cuidado integral e humanizado. Devido à importância deste período, o Pequeno Príncipe amplia seu olhar para a Primeira Infância. Desta forma, a instituição aproveita o período de permanência da criança e de seu familiar ou acompanhante, compartilhando algumas informações e cuidados que fazem uma grande diferença na vida das crianças.





HOSPITAL  
pequeno PRÍNCIPE