

~ Mais ~  
**ABRAÇOS**<sup>®</sup>

**O desenvolvimento do meu bebê,  
dos 25 aos 30 meses**



# ÍNDICE

Introdução	3
O meu bebê de 2 anos	4
• Quer ser independente	4
• É mais sociável	5
• As primeiras conversas	5
A estimulação precoce	6
• Vamos nos mexer!	6
• Desenvolvendo a linguagem	8
• As crianças e os livros	9
Estimulação social	10
• Deixo-os ser independentes	10
Alimentação e nutrição	11
• Hábitos alimentares	12
• Receitas deliciosas para o seu pequeno	12
Sair das fraldas	14
• Como saber se ele está preparado para deixar as fraldas?	15
• Dicas	15
• Os mitos mais comuns	16
Mudar para a própria cama	17
• Chegaram os pesadelos	18
• O seu bebê descobre o seu corpo	18
Tudo vai dar certo	19

## Introdução

Dos dois anos aos dois anos e meio, os nossos filhos começam a manifestar-se como uma pessoa diferente das demais e querem ser reconhecidos como tal. Aos poucos, você vai perceber como o seu filho vai conquistar maior autonomia nas ações do dia a dia.

Nesses meses, o seu filho quer tocar, sentir e explorar tudo o que o rodeia. Por isso, devemos ter um cuidado especial e estar muito atentas ao que acontece no seu ambiente para evitar qualquer imprevisto.

Quanto ao desenvolvimento social, destaca-se a capacidade de falar. Ele já forma frases mais claras, sem medo de errar e também interage mais com as crianças da sua idade. Na parte física, ele já consegue correr, pular mais alto e usar os sentidos para descobrir aquele mundo que tanto o atrai.

Como mencionamos no início, a sua independência será parte fundamental do seu desenvolvimento e isso se refletirá no controle dos seus esfíncteres. A maioria das crianças larga as fraldas nessa idade, embora todos tenham um ritmo diferente, o ideal é que, sem forçar, você o ajude aos poucos, para que ele faça essa grande transição.

Outro acontecimento importante nesse momento da vida do seu filho é a mudança para o quarto dele. Sabemos que será um momento um tanto complicado, mas, com o seu apoio e a sua compreensão, ambos serão capazes de superá-lo.

Queremos que você entenda que não está sozinha. Somos o seu guia e você, como mãe, sabe melhor do que ninguém como agir em todas essas situações. Nas páginas seguintes, você encontrará receitas, dicas, conselhos e muito mais para ajudá-la a enfrentar esse período, que marcará o desenvolvimento dos primeiros anos de vida e será a base para o crescimento posterior.



## O meu bebê de 2 anos

A partir dos dois anos de idade, os nossos filhos experimentam mais mudanças no seu desenvolvimento físico e psicológico. Um dos mais importantes é que o seu desejo de independência aumenta com o tempo. Eles praticamente querem descobrir e saber de tudo.

Por isso, esses meses são considerados a fase da autonomia. Portanto, como mães, devemos observar tudo o que eles fazem e estar atentas ao que está acontecendo ao seu redor, pois eles ainda não medem o perigo das suas ações.

A autonomia é acompanhada por um momento de birras e acessos de raiva, mas não se preocupe: ouça o seu bebê e entenda sabiamente o motivo das suas ações.

A paciência será essencial para você quando esses caprichos surgirem. Um ótimo conselho que podemos lhe dar é estabelecer regras para dizer ao seu bebê o que é certo e o que é errado.

Não deixe que essa fase a oprima. Vá com calma, saia para o jardim para brincar, ler histórias e aprender novas brincadeiras. Essas e outras atividades vão ajudá-la a estimular o desenvolvimento do seu bebê.



## Quer ser independente

Entre dois anos e dois anos e meio, o seu filho terá a capacidade de andar sem cambalear e até correr. Isso graças ao fato de que o seu corpo continua se desenvolvendo dia a dia. Você verá como as pernas e os braços crescem ainda mais e, durante esses meses, ele realizará ações que antes não conseguia, como:

- Saltar mais alto com ambos os pés.
- Jogar a bola com as duas mãos ao brincar.
- Tirar as suas roupas que estão fechadas ou abotoadas.
- Na hora das refeições, usar os talheres sem problemas.
- Escovar os dentes e pentear o cabelo.

## É mais sociável

O seu filho já está se desenvolvendo socialmente não só com os membros da sua família mas também com as crianças da idade dele, estando mais aberto quando conhece alguém fora do seu círculo familiar.

Ele também localiza rotinas e mudanças no seu ambiente, por exemplo, ele se lembra quando é a hora de comer ou identifica quando as coisas mudaram de lugar no seu quarto. A seguir, citaremos algumas situações do dia a dia que você poderá perceber:

- Identifica algumas mudanças no ambiente, alerta quando percebe que está chovendo ou está frio.
- Toma a iniciativa de brincar com crianças da mesma idade ou até mesmo com crianças dois ou três anos mais velhas que ele.
- Ele cumprimenta estranhos e até sorri para eles.
- Quando você mostra a ele fotos da sua família, ele reconhece as pessoas pelos nomes.



## As primeiras conversas

Dos 24 aos 36 meses, o seu filho já terá uma voz mais forte e clara. Graças à sua habilidade de se comunicar, ele poderá:

- Empregar frases mais complexas como “papai vem”, “eu quero brincar com os meus irmãos”.
- Dizer "não" e "sim" para apontar as coisas que deseja.
- Responder a perguntas simples como "o que você quer comer?", "onde você deixou os seus brinquedos?”.
- Conhecer diferentes tamanhos e chamá-los pelo nome, "isso é grande", "isso é pequeno”.
- Questionar-se sobre as coisas que acontecem ao seu redor e mencionar "para que é isso?", "por quê?", "de quem é?”.



## A estimulação precoce

Todas as atividades voltadas para a estimulação precoce ajudarão o seu bebê a desenvolver-se nos primeiros anos de vida. Seguem abaixo algumas atividades que vão fortalecer os seus sentidos. Com o passar do tempo, você verá uma mudança na sua vida e terá a certeza de que ele também cuidará de você quando for mais velho.

### Vamos nos mexer

#### Engatinhando

- Diga ao seu bebê que ande imitando as posturas e sons dos leões, imagine que o seu quarto é uma selva e vocês são os reis do clã.
- Faça corridas para engatinhar para frente e para trás em uma sala; a sala de estar pode ser um bom lugar para isso.



#### Caminhando

- Estabeleçam uma meta e corram pelo jardim pulando obstáculos.
- Sentados na grama, mexam os braços e os pés ao mesmo tempo, como se quisessem criar um círculo imaginário.
- Andem para trás seguindo uma linha. Quem sair da trilha perde.



#### Com os braços, as mãos e os dedos

- Peça ao seu filho que corra com os braços abertos fingindo ser um avião que voa pelos céus, desviando-se dos obstáculos.
- Dê a ele fitas de várias cores e peça que as agrupe por cores.
- Modelem diversos animais com argila.
- Com revistas ou jornais que você não usa, ensine-o a fazer recortes em vários formatos.

• Dê a ele lápis de cera e peça que, em uma folha em branco, faça traços verticais e horizontais.

• Repita o nome dos dedos das suas mãos, dizendo, por exemplo: "este é o dedo indicador", "estes são chamados polegares".

• Com a ponta dos dedos, deixe-o acompanhar todo o contorno de uma mesa.

• Em um recipiente de areia, peça a ele que desenhe figuras usando apenas os dedos.



Além dos jogos e das atividades que ele pode fazer para desenvolver as suas habilidades físicas, lembre-se de que a estimulação cognitiva é uma parte fundamental para o crescimento dele.

Com exercícios de observação, memória e lógica, como os mencionados a seguir, você deixará o seu filho ainda mais desperto e atento ao que está acontecendo ao seu redor.

## De observação

• Crie atividades para que ele busque algum objeto no seu quarto, que pode ser o seu brinquedo favorito ou alguma roupa.

• Compre histórias que visem localizar figuras ou personagens específicos escondidos nas ilustrações.



## De memória

• Ouçam juntos a trilha sonora do seu filme favorito e tentem aprender algumas canções.

• Diga a ele que tente lembrar o nome de todos os seus familiares ou amigos da idade dele.



## De lógica

- Peça que ele agrupe objetos por categorias, começando com cores, tamanhos e texturas.
- Peça a ele que faça uma série de dois elementos, colocando um ursinho, uma roupa, um ursinho, uma roupa e assim por diante.



## Desenvolvendo a linguagem

Como comentamos antes, o seu filho já está tendo as suas primeiras conversas. Para incentivar o aprendizado, é conveniente que você e todos em casa conversem muito com ele. Aproveite cada momento que tiver para contar a ele como foi o seu dia, quais são os planos que você tem para o próximo fim de semana, entre outras coisas.

A linguagem ajuda os nossos filhos a desenvolver laços sociais e emocionais com outras pessoas. Lembre-se de que eles estão construindo ativamente a sua linguagem à medida que interagem com o seu ambiente social próximo, como a sua família, amigos etc.

Além dessas conversas, você pode escolher outros tipos de interação que o ajudarão a estimular a sua linguagem, como:

- Brinque de construir frases curtas que se refiram às pessoas que moram com ele, “vamos comer com... papai”, “vamos passear no parque com... mamãe”.
- Quando entrarem no carro, descreva tudo que veem, “olha, tem algumas árvores muito grandes lá”, “você viu aquele prédio grande e cinza?”.
- Procure sempre incluí-lo nas conversas, um horário ideal é a hora do almoço, “o que você achou da comida?”.





## As crianças e os livros

Quando os nossos filhos são pequenos, é mais fácil estimular neles o hábito da leitura. Incentive o seu bebê a amar os livros. Isso, além de enriquecê-lo intelectualmente, o ajudará a aprender mais palavras e a melhorar o uso da linguagem.

Podemos aprender a ser bons contadores de histórias. O melhor momento para contar uma história é a hora de dormir. Tenha a certeza de que o seu filho vai adorar.

Você não precisa ser um especialista para escolher um bom livro. Existem diferentes opções na hora de escolher, seja com cores, texturas, seja com sons muito marcantes.

### Como contar uma história?

Estas são algumas dicas que podemos dar para que você e o seu bebê gostem de um bom livro juntos:

- Antes de começar a ler, apresente brevemente o título da história para torná-la ainda mais interessante.
- Ao narrar, fale com uma voz clara e, se puder, mude o tom dependendo do personagem.
- Faça uma pausa ao falar para dar ênfase.
- Cada vez que uma situação mudar, pergunte ao seu filho: "o que você acha que vai acontecer agora?", "Você imaginou?". Isso o ajudará a sentir-se imerso na história.
- Quando terminar, converse com o seu filho sobre o que ele mais gostou. Ele certamente pedirá que você leia mais uma vez.



## Estimulação social

Como falamos no início, com o passar do tempo, você terá percebido que o seu filho se tornará mais sociável, terá interesse em ser reconhecido pelas pessoas que moram com ele e, principalmente, pelas crianças da sua idade.

Para continuar a fortalecer a sua capacidade de lidar com os outros, passamos as seguintes recomendações:

- Ensine-o a cumprimentar e despedir-se das pessoas.
- Incentive-o a conversar e brincar com crianças da idade dele.
- Faça brincadeiras em que o seu filho tenha que compartilhar os seus brinquedos favoritos com outras crianças.



## Deixo-os ser independentes

A partir dos dois anos, os nossos filhos já podem colaborar nas suas rotinas, como na hora de se vestir, na hora do banho e da refeição. Ao promover essas ações no seu dia a dia, também aumentamos o seu senso de independência. Recomendamos as atividades a seguir para você apoiá-lo:

- Ao se vestir, procure uma roupa que seja fácil de colocar ou tirar. Comece com as meias, depois com as camisas ou as blusas e, por fim, com as calças.
- Na hora das refeições, deixe-o comer e beber sem ajuda de outras pessoas. Para isso, compre para ele talheres especiais, assim você evitará acidentes e o seu filho ficará mais confortável.
- Na hora do banho, dê a ele a esponja e o sabonete, ensinando-o a lavar o corpo e se enxaguar.
- Depois de cada refeição e na hora de dormir, crie uma rotina para que ele apenas vá buscar a escova de dentes. Isso se tornará um hábito e ele saberá o quão importante é para a sua saúde.
- Deixe que ele lave as mãos e mostre a melhor maneira de fazê-lo.

# Alimentação e nutrição

A partir dos dois anos, os pediatras recomendam que os nossos filhos façam quatro refeições diárias: café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar. Lembre-se de que, para tomar a melhor decisão em relação à alimentação dele, você deve sempre consultar um especialista que possa recomendar uma alimentação balanceada, segundo as necessidades físicas do seu filho.

O mais adequado é distribuir a ingestão calórica de que o seu filho necessita entre as quatro refeições. Durante esse tempo, ele poderá saborear mais alimentos, pois já tem os segundos molares, o que o ajudará a morder e mastigar melhor.

Portanto especialistas na área recomendam que sejam incluídos os seguintes alimentos na sua dieta:

- Produtos lácteos, como iogurte ou queijo fresco, que fornecem uma parte do cálcio necessária ao desenvolvimento dos ossos e dos dentes.
- Proteínas: frango, peru, peixe e ovo. Esses alimentos contêm zinco e ácidos graxos, como o ômega-3, que ajudam a fortalecer o sistema imunológico.
- Frutas e vegetais contêm as fibras necessárias para facilitar o trânsito intestinal. Além disso, fornecem muitas vitaminas, minerais e antioxidantes.
- Cereais como o arroz, a quinoa e a semolina dão energia e são ricos em minerais e fibras.
- E, finalmente, os especialistas recomendam que sejam incluídos óleos e gorduras (de preferência vegetais) em quantidades moderadas na sua dieta. Podem ser azeite de oliva e óleo de soja, que contêm os ácidos graxos essenciais para essa fase.

Tabela de alimentação			
	<b>Lácteos sem açúcar</b> 3 xícaras ao dia		<b>Legumes</b> 1 prato peq. 2x por semana
	<b>Verduras</b> 2 pratos ao dia		<b>Ovos</b> 1 unidade 2 a 3x por semana
	<b>Frutas</b> 2 unidades ao dia		<b>Cereais ou massas</b> 1 prato peq. 2x por semana
	<b>Peixes</b> 1 porção peq. 2x por semana		<b>Pão</b> 1 a 1 e 1/2 unidade ao dia
	<b>Frango ou Carne</b> 1 porção peq. 2x por semana		<b>Óleos e outras gorduras</b> 4 colheres de chá ao dia

## Hábitos alimentares

Aos dois anos, podemos criar bons hábitos alimentares que o guiarão ao longo da sua vida e que também o ajudarão a ser uma pessoa saudável. Procure fazer da hora das refeições um momento de interação com a família, um encontro em que todos possam sentar-se à mesa e, além de comer, contar como foi o dia ou quais planos têm para a semana. Com certeza o seu bebê vai adorar.

Por último, mas não menos importante, um hábito fundamental é que, quando acabarem de comer, o seu bebê a apoie para lavar a louça. Você verá como uma ação tão simples formará os princípios para ensiná-lo boas maneiras e torná-lo um participante nas tarefas domésticas.

## Receitas deliciosas para o seu pequeno

A seguir, listaremos algumas receitas fáceis de preparar e ricas em nutrientes e vitaminas:

### Almôndegas

#### Ingredientes

500 g de carne moída	Pão moído
½ cebola picadinha	Farinha de rosca
1 dente de alho picado	2 ovos
Salsinha fresca	200 mL de purê de tomate
50 mL de leite	Sal e pimenta a gosto



#### Preparação

1. Em uma tigela grande, misture a carne moída, a salsinha e o alho. Em seguida, adicione sal e pimenta, mexa até que fique uma massa homogênea.
2. Em seguida, acrescente os ovos, o leite e o pão moído. Este último serve para facilitar o manuseio no preparo das almôndegas.
3. Lave as mãos, pegue uma pequena quantidade de carne e comece a formar as almôndegas. Certifique-se de que sejam todas do mesmo tamanho.
4. Coloque um pouco de farinha de rosca numa tigela e passe-as almôndegas antes de fritar.
5. Em uma frigideira, aqueça o óleo e doure as almôndegas, depois de cozidas, deixe escorrer em um prato com papel-toalha.
6. Em outra frigideira, refogue a cebola com azeite até que fique transparente.
7. Adicione o purê de tomate e ajuste o sal. Junte as almôndegas e aqueça em fogo médio por 20 minutos ou até que os ingredientes estejam bem integrados.
8. Depois de fervidos, deixe esfriar e sirva com um pouco de queijo.



## Macarrão com ovo e presunto

### Ingredientes

250 mL de caldo de legumes  
2 colheres (sopa) de macarrão  
50 g de presunto  
½ gema cozida

### Preparação

1. Aqueça o caldo de legumes até ferver.

2. Adicione o macarrão ao caldo e cozinhe até ficar al dente.

3. Assim que o macarrão estiver cozido, retire e deixe escorrer.

4. Corte o presunto e a gema em pequenos pedaços.

5. Em um recipiente, adicione o presunto e a gema cortados previamente à massa e misture até que todos os ingredientes estejam uniformemente distribuídos.

## Frango com verdura

### Ingredientes

½ peito de frango  
¼ de cebola  
40 g de cenoura  
60 g de abóbora  
25 g de ervilhas  
25 g de grãos de milho  
1 colher (sopa) de azeite de oliva  
Salsinha e manjericão a gosto



### Preparação

1. Corte o peito em pedaços e depois frite numa frigideira com um pouco de azeite.

2. Lave a cenoura, a abóbora, as ervilhas e os grãos de milho, depois coloque-os em uma panela com água e deixe ferver por 20 minutos.

3. Quando os vegetais estiverem cozidos, escorra-os.

4. Em uma frigideira quente, adicione azeite e refogue a cebola, depois adicione os vegetais cozidos e refogue até dourar.

5. Quando os vegetais estiverem dourados, adicione o frango e misture.

6. Deixe o frango com legumes esfriar um pouco e polvilhe a salsinha e o manjericão.

## Sair das fraldas

Chegou a hora de sair das fraldas. Esse acontecimento é muito importante na vida do seu bebê, tanto quanto quando ele começa a andar ou dizer as primeiras palavras. Cada bebê é diferente, alguns podem começar aos dois ou somente aos 3 anos. Tudo vai depender do estado de maturidade do seu filho. Agora, você deve ter em mente que esse período não tem nada a ver com o desenvolvimento das suas outras habilidades físicas.

O que os torna capazes de controlar os seus esfíncteres nada mais é do que o seu reflexo como indivíduos, de começar a manifestar plenamente o domínio do seu corpo e dos seus membros. Esse controle é um sinal da sua independência e, também, é a primeira vez que o seu filho tem poder sobre uma função específica do seu corpo, sabendo o que quer e o que não quer. Você vai notar como ele vai assumir mais os seus movimentos e só ele vai decidir se quer ir ao banheiro ou não.

Para começar a sair das fraldas, o seu filho deve ter o seu próprio espaço no banheiro de casa, com um penico feito para a altura dele. Toda vez que ele for ao banheiro, diga-lhe como se limpar e que, depois de fazer as suas necessidades, ele deve lavar as mãos com água e sabão. Essa rotina é muito simples, mas eficaz, e o ajudará muito ao longo de toda a sua vida.

Como mães, devemos promover autonomia e segurança nos nossos filhos para que, com o tempo, deixar as fraldas seja um processo mais fácil para ambos. Algumas crianças podem demorar mais para aprender, mas isso é totalmente normal.

Durante vários meses, teremos de ser muito pacientes e oferecer os cuidados necessários para facilitar esse processo. Todos os membros da família devem ajudar à sua maneira para que seja mais fácil para o seu filho, de modo que ele entenda que tem o apoio de todos.



## Como saber se ele está preparado para deixar as fraldas?

Como mães, talvez uma das grandes perguntas que nos fazemos seja: como sabemos quando o nosso filho está pronto para sair das fraldas? Seguem abaixo algumas ações que vão ajudá-la a identificar se o seu filho está pronto para isso:

- Ele fica várias horas por dia sem se molhar.
- Utiliza-se de palavras ou gestos para dizer que precisa ir ao banheiro.
- Anda até o seu penico e se senta nele.

## Dicas para deixar as fraldas

Se você quiser ajudar o seu filho a sair das fraldas mais rápido, veja abaixo algumas dicas que, com certeza, serão úteis nesse momento:

- Não mexa no penico. Tente deixá-lo no mesmo lugar.
- Evite usar roupas muito justas ou vestidos muito longos, para que possam ser facilmente removidos.
- Depois de iniciar o processo de sair das fraldas, não pare. Pergunte, de vez em quando e com moderação, se ele quer fazer xixi ou cocô, principalmente ao se levantar, depois de comer e antes de dormir.
- Toda vez que o seu filho lhe disser que quer fazer as necessidades, sempre o acompanhe ao banheiro e oriente-o no que ele precisar. Não o deixe sozinho.
- Se o seu filho não quiser ir ao banheiro, não seja insistente. Deixe que ele faça no seu próprio ritmo. Ele saberá quando for a hora certa.
- Quando ele estiver sentado no penico, faça comentários positivos, como “você está aprendendo muito bem”, “no que precisar, estou aqui para ajudar”.
- Elogie-o sempre que ele fizer algo certo. Por exemplo, se ele pedir para ir ao banheiro sem você ter de perguntar.
- Sempre que ele for ao banheiro, ofereça papel e mostre a maneira correta de se limpar. É importante que você faça isso apenas para que, quando ele for para a escola, não precise da ajuda de ninguém.
- Instrua-o a lavar as mãos imediatamente após usar o banheiro. Esse é o melhor momento para ele adquirir hábitos de higiene.
- Evite, sempre que possível, repreendê-lo quando ele não puder chegar ao banheiro ou se a sua urina vazar do vaso sanitário. Fale com ele, entenda-o e diga-lhe como ele pode aprender com essa situação.
- Se ele não for ao banheiro a tempo, leve-o ao quarto para trocar de roupa e deixe que ele se troque. Não o deixe ficar sujo ou molhado por muito tempo.

### “Tem de tirar a fralda no verão”. Falso

Muitas pessoas acreditam que o verão é a melhor época do ano para um bebê sair das fraldas, mas isso está completamente equivocado. Não há estação do ano em que isso seja mais fácil ou mais difícil. O momento certo para o seu bebê tem a ver com o amadurecimento neurológico do seu comportamento e do seu senso de autonomia.

A única vantagem nessa época do ano é que, normalmente, os nossos filhos podem usar roupas mais leves e isso vai facilitar para eles se despirem quando forem ao banheiro.

### “É melhor tirar de uma vez”. Falso

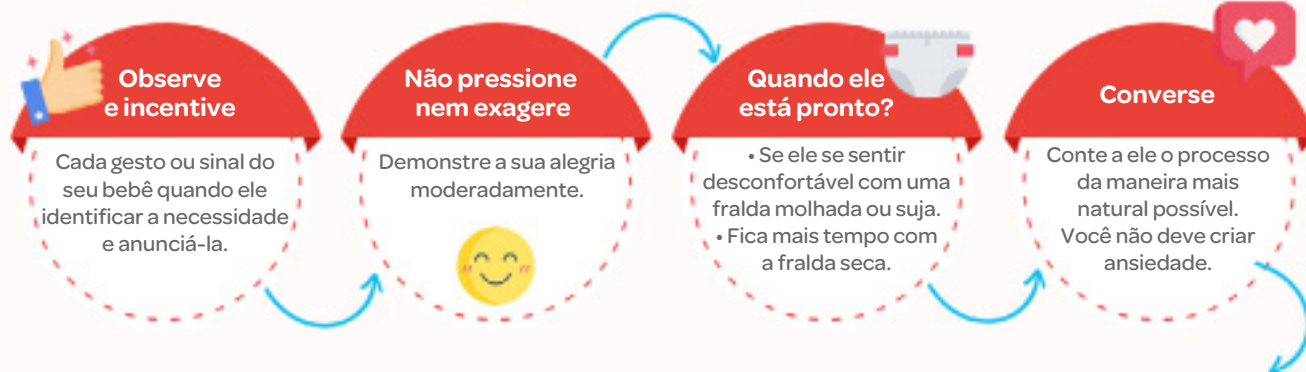
Cada criança se desenvolve no seu próprio ritmo. O ideal é criar uma rotina que o ajude aos poucos. Leve em consideração que não é fácil para os nossos filhos fazer uma mudança tão drástica da noite para o dia. Tudo tem o seu momento, então o melhor é que você não tente fazer uma mudança tão drástica com o seu bebê em tão pouco tempo.

### “Se o bebê sujar a roupa, é melhor voltar às fraldas”. Falso

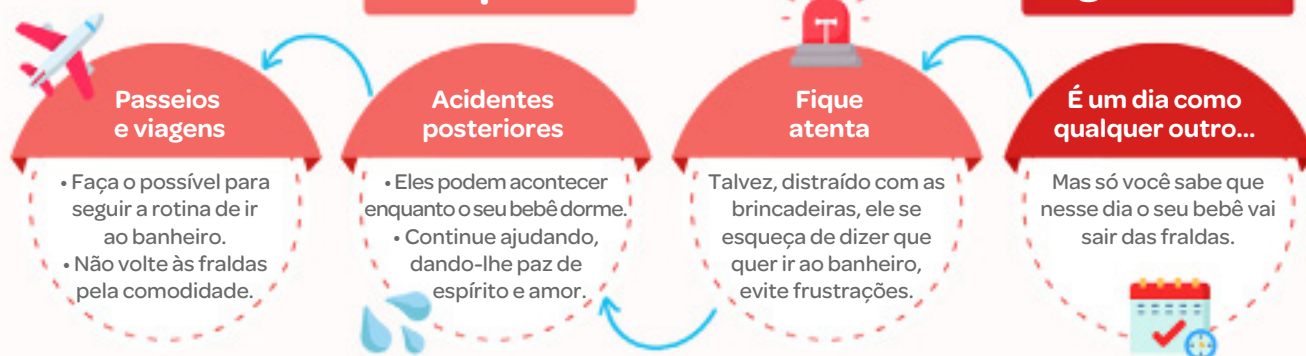
Depois de tomar a decisão de remover as fraldas do seu bebê, você nunca deve desistir. É normal que ocorram acidentes no início, uma vez que vocês dois estão se acostumando com essa nova rotina, então se o seu bebê não a avisar que quer ir ao banheiro, é melhor você conversar com ele para saber o que está acontecendo e como vocês podem resolver isso juntos.

## Como sair das fraldas?

### Antes



### Depois





## Mudar para a própria cama

Chegou o momento de mudar de quarto. O seu filho já tem idade suficiente para ter um quarto dele e dormir sozinho. Para conseguir fazer isso, antes de mudá-lo para o quarto, você deve reservar um tempo para conversar com ele a sós, explicando que ele já é um menino grande e precisa do seu espaço para dormir.

Se o seu filho estiver muito acostumado a dormir com você, incentive-o a trocar de quarto, dizendo a ele que o outro quarto será muito mais confortável e espaçoso, porque ele terá a sua própria cama e desfrutará de mais espaço para brincar.

É possível que nessa transição, o seu filho volte para a sua cama por causa de pesadelos. Nada vai acontecer se você deixar que ele vá para a sua cama algumas vezes; isso vai mostrar a ele que você entende o seu pesar, mas você deve deixar claro para ele que isso não vai acontecer o tempo todo. Como mães, devemos evitar que isso se torne algo comum.

É melhor procurar outras soluções para que essa ação não se torne uma necessidade. Por isso recomendamos as seguintes posturas:

- Antes de dormir, deixe a porta do quarto dele entreaberta e acenda uma luz fraca no corredor que ilumine a porta.
- Se ele gritar porque teve um pesadelo e estiver se sentindo angustiado, vá até o quarto dele e acompanhe-o até que ele se acalme um pouco.
- Leia um livro para ele antes de dormir; isso certamente o ajudará a relaxar antes de descansar.
- Dê a ele um brinquedinho para acompanhá-lo na hora de dormir. Isso fará ele sentir-se protegido e acompanhado.



## Chegaram os pesadelos

Às vezes, os pesadelos podem ser alarmantes, mas não são motivo de preocupação ou sinal de um problema médico.

O que pode acontecer?

- Ele começa a gritar com grande angústia. A respiração fica ofegante e a frequência cardíaca aumenta.
- Muito suor no rosto e no peito.
- Mexe as pernas e os braços com frequência.
- Sente-se alterado ou assustado.

## O seu bebê descobre o seu corpo

A curiosidade dos nossos filhos é muito grande. É graças a ela que todas as coisas ao seu redor atraem muita atenção, e não só o que está do lado de fora, mas também o seu próprio corpo.

Desse modo, eles vão descobrindo aos poucos para que servem os braços e os pés, até mesmo os órgãos genitais. Tanto meninas quanto meninos, nesse estágio, começam a conhecer e explorar essas partes do corpo por volta dessa idade.

Isso não deve preocupar-nos, pois é algo natural; como mães, nós só temos que prestar atenção se a criança está irritada ou magoada. Se você tiver alguma dúvida sobre esse assunto, não hesite em consultar o pediatra para falar sobre a situação. Ele, com certeza, vai orientá-la e saber o que fazer nesses casos.



# Os pesadelos do seu filho

Eles podem surgir de situações cotidianas que você não entende e geram ansiedade, estresse e medo.

Eles são comuns em crianças de 2 a 3 anos.

Seu filho ainda está aprendendo a distinguir a fantasia da realidade, então o medo do desconhecido é um sentimento comum.

### Como você pode ajudá-lo?

- Motive-o**  
Peça que ele conte o que aconteceu no sonho e como ele se sentiu.
- Abrace-o**  
Fale que você já teve pesadelos e já se sentiu assim.
- Espere**  
Aguarde até que ele volte a dormir.

Ao contrário dos pesadelos normais, às vezes existem pesadelos mais intensos, conhecidos como terrores noturnos.

Ressalta-se que o terror noturno é raro, ou seja, ocorre apenas em cerca de 6% das crianças e, embora seja mais comum que possa ocorrer em crianças entre 4 e 12 anos, também pode acontecer em uma criança de 2 anos.

Não existe tratamento ou medicamento que possa prevenir pesadelos ou terrores noturnos. A única coisa que você pode fazer como mãe é acordá-lo, dar um abraço nele e dizer que tudo vai ficar bem. Lavar o rosto com um pouco de água fria e levá-lo de volta para a cama pode ajudar. Normalmente os nossos pequenos, ao acordar, não se lembram de nada do que aconteceu na noite anterior, mas, se não for o caso, não se preocupe: converse com o seu filho e diga-lhe que está em casa, onde poderá sempre se sentir seguro.

## Tudo vai dar certo

Esperamos que tudo o que dissermos nestas páginas seja de grande utilidade para você durante esses meses. Sabemos que nesse momento é vital que aprenda a ser muito observadora e compreensiva, mas sempre tomando as melhores decisões para o seu bebê. Lembre-se de que não está sozinha, nós entendemos você e sabemos que com carinho e amor tudo vai dar certo.



~ Mais ~  
**ABRAÇOS**<sup>®</sup>