



Xtra-flex

APRESENTA

**nô
passinhô
bebê**

Bebês
EM AÇÃO

Entenda as etapas do desenvolvimento físico dos pequeninos e saiba como estimular a motricidade

Criar alguém...

A decorative red line graphic that starts from the bottom left of the title, loops upwards and to the right, then loops back down and to the left, ending near the center of the page.

dá um trabalho danado. E uma das recompensas é poder acompanhar o crescimento e o desenvolvimento dos filhos. Ver aquele serzinho, que mal chegou ao mundo, adquirindo novas habilidades e aprendendo a se expressar... Não tem emoção maior! São lembranças que você vai levar para o resto da vida.

As habilidades físicas são as primeiras a serem adquiridas. Para se ter uma ideia, por volta da 15ª semana, o feto já é capaz de fazer todos os movimentos de um recém-nascido. Só que esses gestos são apenas reflexos: mexer braços, pernas e tronco, e mesmo a sucção na hora de mamar vêm de fábrica, mas são movimentos involuntários. À medida que o bebê cresce e interage com o mundo, eles vão sendo substituídos por movimentos autorais.

Para que tudo isso aconteça, é importante estimulá-lo em seus primeiros anos de vida. Esse cuidado na infância poderá refletir positivamente no futuro do seu filho. Isso porque quando o bebê vem ao mundo ele possui uma grande capacidade cerebral, mas os neurônios não são capazes de fazer sinapses.

“O ser humano nasce com uma neuroplasticidade cerebral enorme, mas quando chega aos 2 anos, passa por uma poda neuronal. Neurônios não utilizados perdem sua função. Por isso, é imprescindível proporcionar experiências de movimento, sensação e criatividade aos bebês”, explica a psicomotricista Rossana Pugliesi. Nas próximas páginas, a gente conta como essas transformações acontecem e como você pode contribuir com o desenvolvimento físico do bebê.

Marcos do desenvolvimento físico

A aquisição de novas habilidades é chamada entre os pediatras de marcos do desenvolvimento infantil. Elas são relacionadas com o tempo de vida do bebê e ajudam a mostrar se ele tem, por exemplo, algum atraso de aprendizagem ou se está evoluindo normalmente.



Os marcos do desenvolvimento infantil se manifestam até os dois anos de maneira expressiva e continuam ao longo da infância de forma mais contida. Conhecê-los pode ajudar pais e cuidadores a saberem o tipo de estimulação que é mais adequada à idade do bebê. Tenha em mente que cada pessoa é diferente da outra e, embora existam projeções, não dá para cravar qual é o tempo certo de aprender cada uma dessas habilidades. Todo mundo tem seu próprio tempo.

Primeiro trimestre

Os movimentos do recém-nascido podem ser mais instáveis nos primeiros dias de vida. Mas ao longo do primeiro trimestre é esperado que o bebê consiga controlar o olhar, mexer o pescoço e sustentar a

cabeça. Aos poucos também irá desenvolver o movimento de abrir e fechar as mãos e poderá segurar brinquedos.

Um fato interessante é que o novo integrante da família começará a se acostumar com as vozes dos pais e quando ouvi-las poderá abrir um sorriso e até balbuciar alguns sons. Por isso, vale a pena sempre conversar bastante com ele e também colocá-lo de bruços por alguns momentos para brincar. Assim, é possível estimular a curiosidade para levantar e sustentar a cabeça.

Mas não force o bebê a ficar muito tempo nessa posição, pois ele pode estranhar e se incomodar. Lembre-se que ele ainda está se acostumando com a vida fora da barriga da mãe e se cansa facilmente.

Segundo trimestre

Você poderá ver que ele já tem um controle maior dos movimentos do corpo, sendo capaz de manter a cabecinha firme e até mesmo sacudir o brinquedo. Os primeiros movimentos de motricidade grossa devem se sobressair e o bebê logo saberá como rolar de barriga. Ele terá o hábito de empurrar o corpinho sobre o chão quando estiver deitado de bruços e, em alguns casos, pode acontecer de o bebê rastejar de um local para o outro.

Os dias serão mais animados e com maior interação. Nessa idade, o bebê já saberá reconhecer os familiares e poderá copiar algumas expressões faciais.

Terceiro trimestre

Chegamos na fase em que o bebê começará a explorar o entorno engatinhando, portanto, é preciso atenção aos móveis e objetos da casa para evitar acidentes domésticos. Alguns engatinham só com um joelho no chão, mas não há nada de errado. Nesse caso, incentive-o a usar os dois joelhos para não sobrecarregar apenas um lado do corpo. Bebês aprendem por imitação, então mostre a ele como é que se faz!

Em relação aos membros superiores é esperado que o bebê comece a segurar os objetos com os dedos indicador e polegar, melhorando a sua coordenação motora fina. É o que chamam de “movimento de pinça”.

Começar a sentar também é uma habilidade comum desse período. No início o bebê precisará de apoio, mas logo conseguirá dar impulso para se sentar. Uma forma de ajudá-lo

é balançar para frente e para trás quando ele estiver no seu colo. Isso fará com que ele ganhe força abdominal.

Quarto trimestre

Por volta do 11º e 12º mês, o bebê já conquistou muitas coisas! É provável que ele já sente, fique em pé sozinho e arrisque a dar os primeiros passos. No início, segurando na parede e nos móveis, mas com o tempo ganhará confiança e autonomia para circular pelo ambiente.

A coordenação motora fina estará mais evoluída e o bebê poderá segurar os objetos com o dedo indicador e o polegar. E, para derreter o coração da família inteira, ele dará tchauzinho, jogará beijo e fará “sim” ou “não” com a cabeça.

Nesse momento, o bebê é mais curioso, portanto, vale estimulá-lo com brincadeiras que mexam com diferentes texturas, como massinha, e também que incentivem o movimento, como música e dança.



18 meses

Com 1 ano e meio, é esperado que o bebê já tenha mais facilidade em se equilibrar e andar sozinho. O aprendizado agora será correr e subir degraus sozinho (atenção máxima!) e pular tirando um pezinho do chão. O período pode contar com algumas quedas, mas não se desespere.

O desenvolvimento motor superior também estará mais avançado e o bebê terá mais facilidade para ajudar a tirar a roupa, empilhar objetos e comer de colher. Brincadeiras de encaixar peças podem ser úteis para a melhoria da motricidade fina. Vocês vão se divertir muito juntos.

24 meses

Aos 2 anos, é comum a criança já ter adquirido uma maturidade em relação à sua motricidade, resultando em mais equilíbrio, confiança, noção de distância e espacial. Pular tirando os dois pés do chão, falar frases e mostrar aptidão em uma das mãos para comer ou desenhar são alguns ganhos dessa fase.

36 meses

Pura fofura! Aos 3 anos, é esperado que a criança já tenha desenvolvido habilidades como andar sozinho, correr, subir e descer escadas colocando um pé de cada vez. As brincadeiras também são bem divertidas, pois eles têm mais facilidade para entender instruções, imaginar e falar frases completinhas. Anote todas, pois vão render boas risadas!



Se exercitando **com o bebê**

Durante o pós-parto o corpo da mãe passa por diversas mudanças até voltar ao normal. Por isso, é necessário que durante o período de pós-parto imediato, ela não realize atividades físicas. Porém, se não houver nenhuma complicação, após a alta médica ela deve voltar aos exercícios gradualmente. E como conciliar tudo isso com a rotina da maternidade? Incluindo o bebê!

Se a saúde do bebê estiver boa, depois de um parto tranquilo e não tendo nenhuma lesão neurológica, é possível praticar alguns exercícios junto com ele. Caminhadas, yoga,

pilates e dança no sling colocam as mães e os pais para se mexerem e ainda ajudam o pequeno a adquirir consciência corporal, noção de espaço, ritmo e respiração.

Mas tudo de forma muito tranquila: atividades agitadas, de alto impacto ou com levantamento de peso não são indicadas, pois podem machucar e assustar o bebê.



Brincadeiras para fazer com o bebê

A melhor forma de despertar o interesse da criança por novas atividades é por meio de brincadeiras. O universo lúdico enriquece o repertório motor, cognitivo e emocional do seu filho. Veja a seguir algumas brincadeiras divertidas e estimulantes.

4 meses

Esconde-esconde na cabaninha

Materiais

- Cadeiras.
- Lençóis.
- Almofada.

Instruções

1. Coloque os lençóis por cima das cadeiras, formando um espaço em que caibam você e o bebê.
2. Sente-se no chão com o bebê e permita que ele observe o entorno.
3. Coloque um lençol cobrindo o seu rosto e chame a atenção dele. Em seguida, apareça dizendo: "Acho!"

Benefícios

Com essa idade, o bebê poderá perceber que está em um ambiente diferente e irá mover o pescoço e os olhos para observar o mundo ao redor. O truque de aparecer e sumir ensina-o a ideia de expectativa e espera.

6 meses

Caixa dos tesouros

Materiais

- Caixa de sapato ou uma bacia.
- Objetos seguros que possam chamar a atenção das crianças, como chaveiros, bolinhas, pedras, paninhos, embalagens de iogurte, garrafas pet, enfeites. Nada muito pequeno para não correr o risco de eles engolirem.

Instruções

1. O objetivo é deixar que o bebê explore a caixa e segure os objetos. Também é possível dizer o nome de cada item para ampliar o repertório de palavras do bebê.

Benefícios

O objetivo é deixar que o bebê explore a caixa e segure os objetos. Também é possível dizer o nome de cada item para ampliar o repertório de palavras do bebê.

8 meses

Desafio dos balões

Materiais

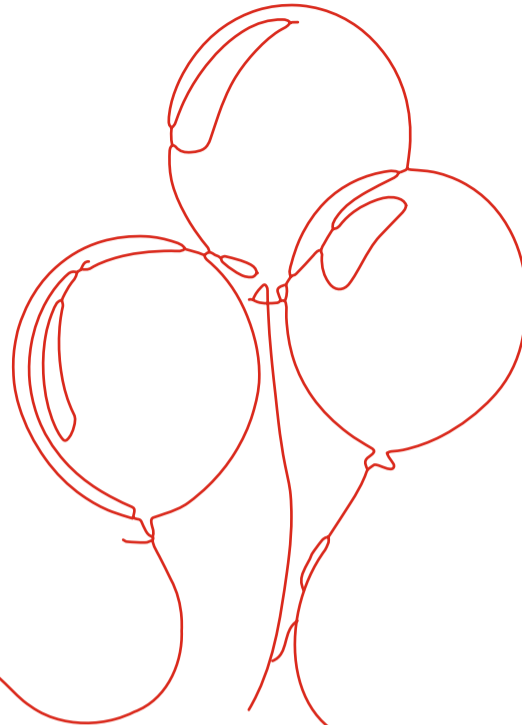
- Bexigas.
- Uma folha de papel contact.
- Um balde para colocar os balões.

Instruções

1. *Em uma parede, grude um papel contact com a cola virada para a criança.*
2. *Encha algumas bexigas de diferentes tamanhos e cores e peça ao bebê para tirar os balões do balde e colar no papel contact.*

Benefícios

Essa brincadeira estimula a motricidade da criança e também a coloca em contato com as cores, números e tamanhos diferentes. É possível encher balões pequenos, médios e grandes, e pedir para a criança combinar as cores, por exemplo, ou ordenar os tamanhos.



10 meses

Pega pom-pom

Materiais

- Bolinhas de algodão.
- Fita adesiva.

Instruções

1. *Coloque um pedaço de fita adesiva em dois pontos diferentes. Pode ser em um corredor em que cada ponta da fita adesiva seja colada de um lado.*
2. *Estimule a criança a pegar as bolas de algodão do potinho e grudá-los na fita.*

Benefícios

A brincadeira ajuda a estimular a motricidade fina do bebê, a visão e a atenção.

12 meses

Castelinho de copos

Materiais

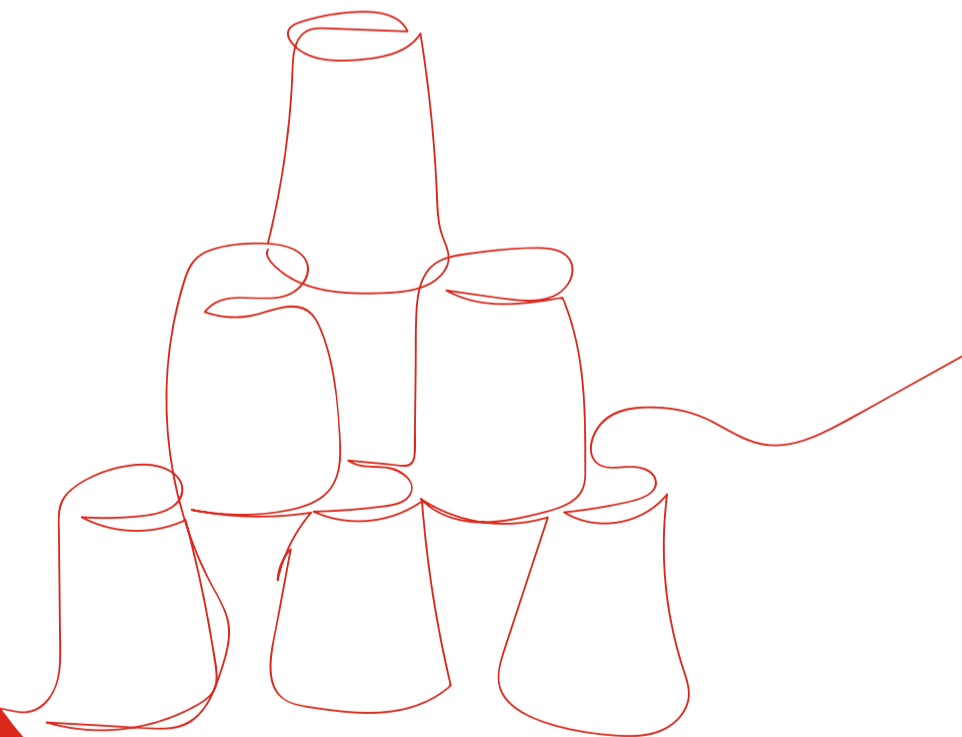
- Copos de plástico ou de papel.

Instruções

1. *Empilhe os copos sobre a mesa junto com a criança formando uma parede de copos.*

Benefícios

A atividade treina o foco, a atenção, a percepção de espaço, a distância e a força. Ela também serve para crianças com menos de um ano: você monta o castelo e estimula o bebê a desmontá-lo inteirinho.



Corredor de papel crepom

Materiais

- Folhas de papel crepom.
- Uma tesoura.
- Uma fita adesiva.

Instruções

1. *Corte algumas tiras de papel crepom e coloque-as em um corredor com uma ponta em cada lado da parede. O intuito é criar alguns obstáculos para o bebê atravessar sem encostar no papel.*
2. *Algumas tiras de papel crepom devem ficar acima da altura do bebê, outras um pouco mais para baixo, criando assim um caminho em que ele precise atravessar.*
3. *Estimule o bebê a andar, tirar um pezinho do chão de cada vez, se abaixar e desviar.*
4. *É provável que ele não consiga realizar a atividade sozinho, por isso esteja sempre pronto para ajudá-lo.*

Benefícios

Essa brincadeira ajuda a desenvolver a coordenação motora, habilidades de deslocamento, alternância de pés e equilíbrio, e confiança.

2 anos

Massinha de modelar comestível

Ingredientes

- 4 copos de 200 ml de farinha de trigo.
- 1 copo de sal.
- 2 dedos de óleo.
- 1/2 de água.
- Gelatina para dar cor.

Instruções

1. *Primeiro adicione os itens secos (farinha de trigo, sal e gelatina) e misture-os. A criança não deve ficar só olhando: é uma ótima oportunidade para ela colocar a mão na massa – ou melhor, na massinha!*
2. *Em seguida, adicione o óleo e vá colocando a água aos poucos, até obter a consistência desejada. O sal faz com que ela não estrague: basta guardá-la em um recipiente fechado.*
3. *Se a criança colocar essa mistura na boca, não há problema. Mesmo assim, ela deve estar acompanhada de um adulto para que não corra o risco de levar a massinha nos ouvidos e narinas.*

Benefícios

Estimula a motricidade das mãos e a criatividade, e coloca a criança em contato com uma textura diferente.

3 anos

Gol com vogais

Materiais

- Uma bola.
- 5 copos de papel ou plástico.
- Caneta pincel para escrever nos copos.

Instruções

1. *Nos copos, escreva as cinco vogais do abecedário e mostre cada uma para a criança.*
2. *Em seguida, peça para ela chutar a bola e tente estimulá-la a dizer o nome da vogal. Você também pode pedir para que ela chute a bola em direção de uma determinada vogal.*

Benefícios

O objetivo é estimular os movimentos da criança e também apresentar as vogais do alfabeto para ela.

Alinhando as expectativas

O jeito com que o bebê realiza as atividades pode sair diferente do planejado. Não tem problema! Lembre-se de que ele está se desenvolvendo. O que importa não é o rendimento, mas a diversão.

Exercitando o bebê

Alongamentos são bons para adultos e crianças! Eles contribuem com o fortalecimento muscular, a aquisição de consciência corporal, aliviam as cólicas e aumentam o vínculo afetivo entre pais, mães e filhos! Aqui estão algumas dicas de exercícios de alongamento para fazer com o bebê:

Exercícios para as pernas

(a partir dos 3 meses)

Sustentando as perninhas

- Coloque o bebê deitado de barriga para cima.
- Ponha suas mãos na região da bacia dele e faça um pequeno movimento de sustentação do quadril do bebê.
- Mantenha essa pressão por alguns segundos.
- Balance a bacia do bebê de um lado para o outro com suavidade.

Flexionando as perninhas

- Com o bebê ainda de barriga para cima, coloque uma de suas mãos por debaixo do quadril dele para dar sustentação.
- Com a outra mão, flexione levemente as perninhas do bebê em direção ao tronco.
- Traga novamente as perninhas do bebê em sua direção.

Exercício para o pescoço

(a partir dos 4 meses)

- Coloque um cobertor macio no chão.
- Acomode o bebê de barriga para baixo.
- Tente chamar a atenção para que ele olhe em sua direção e exercite a sustentação do pescoço.

Exercícios para engatinhar

(a partir dos 7 meses)

Ensinando a rastejar

- Pegue uma toalha de banho e enrole-a algumas vezes.
- Coloque o bebê por cima da toalha, de forma que o peito dele fique totalmente apoiado na toalha.
- Levante a toalha, de maneira que o corpo do bebê se afaste um pouco do chão.
- Deixe que ele sinta os braços e pernas soltos, para que se sinta estimulado a engatinhar.
- Dê alguns passinhos para frente e veja como o bebê se comporta.

Indo atrás do brinquedo

- No chão, com o bebê virado de bruços, coloque um brinquedo próximo a ele e incentive-o a pegá-lo.
- Quando ele estiver se aproximando, leve o brinquedo um pouquinho mais para longe.
- Estimule que ele vá atrás do brinquedo, chamando-o e cantando para o bebê.



Pequenos exploradores

Ficar com o bebê no colo é uma delícia e faz muito bem para ele. No entanto, é importante deixá-lo explorar o chão, segurar as coisas com as mãozinhas, olhar ao redor e se interessar pelo mundo que habita. Nos primeiros anos de vida, o toque é a linguagem do bebê e é a partir dessas vivências que ele poderá se desenvolver. Esteja sempre por perto, oferecendo segurança ao seu pequeno, mas permita que ele descubra tudo de bom que espera por ele.

Livre, leve e solto

Experimente a nova Supreme Care com tecnologia Xtra-Flex, uma fralda com canais absorventes em forma de X que distribuem melhor o xixi para que o seu bebê possa se movimentar livremente. Porque um bebê livre para se movimentar é um bebê livre para se desenvolver!

Bibliografia:

http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/crianca_feliz/CartilhaCriancaFeliz_web.pdf

<https://www.blog.saude.gov.br/index.php/promocao-da-saude/53047-como-acompanhar-odesenvolvimento-da-crianca>

<https://www.cdc.gov/ncbddd/actearly/milestones/index.html>

<https://www.thebump.com/a/baby-exercises>

Livro:

“Gestos de cuidado, gestos de amor - Orientações sobre o desenvolvimento do bebê”, de André Trindade, da Summus Editorial
https://books.google.com.br/books/about/GESTOS_DE_CUIDADO_GESTOS_DE_AMOR.html?id=FHfsDwAAQBAJ&redir_esc=y

Fotos:

Getty Images