

~ Mais ~  
**ABRAÇOS**<sup>®</sup>

**O desenvolvimento do meu bebê,  
dos 6 aos 12 meses**



# ÍNDICE

Introdução	3
O desenvolvimento do meu bebê mês a mês	3
• 6 meses	3
• 7 meses	5
• 8 meses	6
• 9 meses	7
• 10 meses	8
• 11 meses	9
• 12 meses	10
Falemos de nutrição	11
• Carboidratos: uma fonte de energia	12
• Higiene, o mais importante	12
Chegou a hora de comer!	13
• Como começar com as papinhas?	13
• Vamos cozinhar! Receitas para essa etapa	14
Estimulação precoce: atividades para o seu bebê	15
A hora do banho	17
Os primeiros dentes	18
• Como escovar os primeiros dentes?	18
• O meu bebê tem dor na gengiva. O que faço?	18

# Introdução

É importante que você esteja preparada para uma nova etapa. O seu pequeno já deixou os primeiros meses para trás e agora chega a um período fundamental em que ele continuará a se desenvolver física e mentalmente. Dos 6 meses ao 1º ano, o seu bebê passará por grandes mudanças, o sistema nervoso começará a amadurecer e tudo que o cerca será de grande importância para que ele adquira novas habilidades.

Ele começará a nutrir-se de outros alimentos. Além do leite materno ou da fórmula, começará ainda a dominar os seus movimentos, poderá fazer mais atividades e os seus primeiros dentes também aparecerão.

Neste guia de desenvolvimento, mostraremos o que de mais relevante acontecerá com o seu bebê durante essa fase, bem como algumas dicas que serão muito úteis. Está pronta para esses novos desafios? Podemos apostar que sim!



## O desenvolvimento do meu bebê mês a mês

❁ 6 meses ❁

Nesse momento, você pode perceber que o seu bebê se vira ao saber que está sendo chamado e reconhece as pessoas que convivem com ele diariamente. Isso porque as suas interações sociais crescem a cada dia e aos poucos os seus reflexos inatos, que nos primeiros meses basicamente o ajudavam a engolir os alimentos e respirar, passaram a evoluir para movimentos voluntários. Ele também gosta de ser mimado e desenvolve o seu instinto de chamar e querer você junto a ele.

Quanto aos movimentos, ele já consegue se virar sozinho. É por isso que é importante que você o acompanhe constantemente enquanto estiver em casa. Delimite espaços que sejam seguros para ele e procure estar sempre atenta para monitorar os seus movimentos. Agora que o seu bebê está se mexendo mais, evitar acidentes será uma das suas principais atividades. Como notará, a capacidade motora do seu bebê é tal que os seus movimentos já são mais intencionais. Você perceberá quando ele levantar os braços

para pedir a você ou ao pai que o levante. Além disso, o seu já bebê controla muito melhor os movimentos das mãos ao segurar os brinquedos e até mesmo ao pegar a mamadeira.

## Quanto o meu bebê deve pesar e medir?

### Meninas

Peso: 7,4 kg | 16,3 lb.  
Tamanho: 65,9 cm

### Meninos

Peso: 7,9 kg | 17,4 lb.  
Tamanho: 67,4 cm

Os valores mostrados acima são referências aproximadas. Se você tiver alguma dúvida sobre o desenvolvimento do seu bebê, consulte o seu pediatra.

Em relação às horas de sono, o seu bebê deve dormir entre 12 e 16 horas, tirando duas ou três sonecas de uma hora durante o dia. De mãe para mãe, recomendo que seja nessa idade que você comece a fazer a transição do berço para o que será o quarto dele. É algo que você vai conquistando aos poucos e que vai fazer bem a todos os membros da família. Não será uma tarefa fácil se separar dele nas primeiras noites, mas sempre que tiver dúvidas, pense que, ao dar-lhe um espaço próprio, você promoverá a sua autonomia. Sim! Embora possa parecer difícil de acreditar, os bebês percebem o seu ambiente desde muito pequenos, sendo importante que eles entendam que estão seguros, mesmo que a mãe ou o pai não esteja ao seu lado.

Nessa fase, ele também começará a dar o seu primeiro balbuciar, emitindo sons cada vez mais altos e constantes. Recomendo que converse muito com ele para que se familiarize com o idioma. Reserve um tempo para contar a ele como foi o seu dia ou o trabalho, isso ajudará o cérebro dele a começar a reconhecer sons e palavras.





7 meses



Nessa idade, os nossos filhos gostam muito de brincar com objetos e brinquedos de diversos tamanhos, texturas e cores. O ideal é conversar muito, talvez ler uma história e cantar canções de ninar fofas. Lembre-se de que, ao falar com ele, você o guiará às primeiras palavras.

Aproveite a oportunidade para tocar algumas músicas de Mozart ou Bach enquanto ele descansa no berço. Isso pode ajudar a tranquilizá-lo e, ao mesmo tempo, desenvolver os seus sentidos.

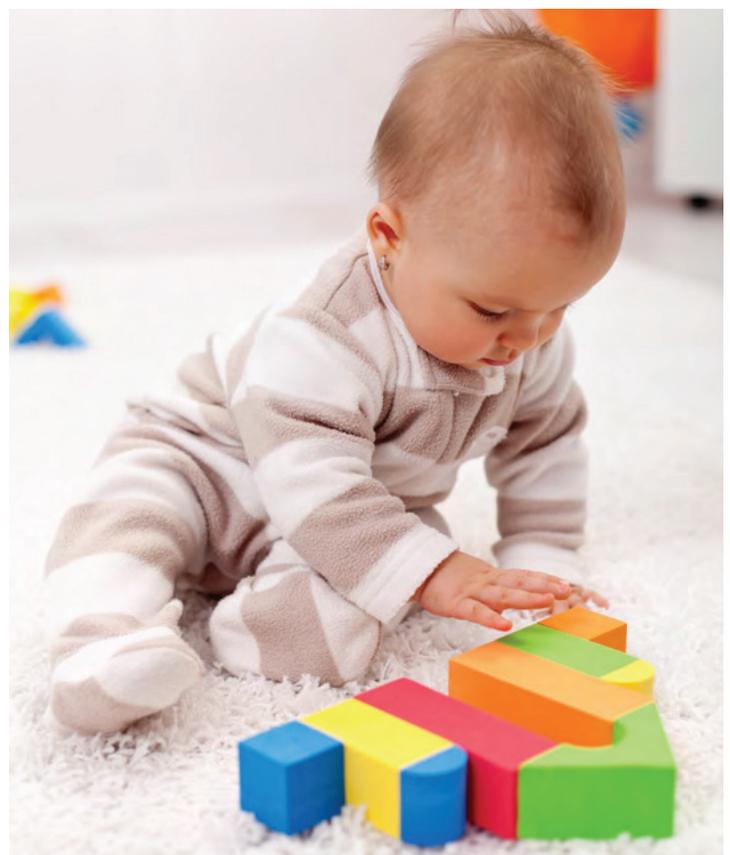
## Quanto o meu bebê deve pesar e medir?



E quanto às mudanças físicas? Durante o sétimo mês, o bebê terá força suficiente para engatinhar pela primeira vez. Quando ele começar a fazê-lo, você deverá estar muito atenta aos seus movimentos para que ele não bata nos objetos, procurando sempre fazê-lo em um espaço limpo, onde ambos se sintam seguros.

Por outro lado, o seu desenvolvimento verbal começará nessa fase. Você poderá até notar a grande diferença na sua compreensão da linguagem, principalmente diante dos sons aos quais já está acostumado. O seu bebê já vai entender o significado de "sim", "não", "adeus", "olá" e muito mais.

Leve em consideração que o seu filho está em constante crescimento e é nessa fase que ele começará a replicar tudo o que vê ao seu redor, dos modos à linguagem, e se você tiver sorte, ele poderá dizer "mamãe" ou "papai".





## 8 meses



E chegaram os oito meses, momento em que o seu bebê já entende que você é uma pessoa diferente dele e é muito provável que se sinta inseguro quando não estiver com você ou com o pai, época que também vem acompanhada de birras.

Os especialistas definem isso como "ansiedade da separação". Isso é perfeitamente natural no desenvolvimento de meninas e meninos, portanto você não deve se estressar ou se sentir mal com isso. O que tem de fazer é controlar a situação para que o seu bebê aprenda a conviver com outras pessoas e com a sua família. Isso vai ajudá-lo a ter um desenvolvimento social completo. Embora esse período seja um pouco complexo, o ideal é que aos poucos você se acostume que o seu filho seja independente e controle suas emoções para que ele seja independente e controle as suas emoções.

### Quanto o meu bebê deve pesar e medir?

#### Meninas

Peso: 8,1 kg | 17,8 lb.

Tamanho: 68,9

#### Meninos

Peso: 8,6 kg | 18,9 lb.

Tamanho: 70,8

Os valores mostrados acima são referências aproximadas. Se você tiver alguma dúvida sobre o desenvolvimento do seu bebê, consulte o seu pediatra.



Também durante esse mês, o seu filho vai sentar-se sozinho e você verá como ele começa a controlar o equilíbrio. O esforço envolvido nessa posição o ajudará a fortalecer os músculos do pescoço, das costas e dos braços, o que será complementado pelo engatinhar. Você notará como ele acabará aperfeiçoando a técnica até se sentar e depois balançar para continuar engatinhando e brincando.

Como no sexto mês, as horas aproximadas de sono são de 12 a 16 horas, com dois ou três cochilos por dia mais ou menos, o mesmo que no sétimo mês. O único detalhe nesse momento é que em alguns bebês, não em todos, vão começar a aparecer problemas de sono, mas não se preocupe, isso é totalmente normal. Algo que você pode fazer para neutralizar isso é dar um bom banho quente, fazer uma massagem antes de ele dormir e dar de mamar, o que fará com que o seu bebê relaxe o corpo e fique com muito sono.

Na questão da linguagem, ele também vai começar a repetir os sons ao seu redor e ficará muito atento ao que vier a perceber, além de "papai" ou "mamãe", ele vai dizer as novas palavras que ouve no seu dia a dia, principalmente no ambiente familiar. É de vital importância que você e o seu parceiro fomentem esse vínculo de comunicação com o bebê, pois durante o oitavo mês ele desenvolverá plenamente a sua linguagem.



## 9 meses

Várias coisas acontecem nesse mês. O seu bebê já come papinhas e alimentos sólidos, como frutas e vegetais. Ao mesmo tempo, a sua capacidade de brincar com os dedos aumenta à medida que o controle do corpo continua a se desenvolver – tanto que ele fica de pé sozinho.

Os seus hábitos de sono estão se formando, de modo que ele já consegue dormir 12 horas por noite e acorda menos frequentemente, embora isso possa ocorrer.

### Quanto o meu bebê deve pesar e medir?

#### Meninas

Peso: 8,8 kg | 19,4 lb.  
Tamanho: 70,6 cm

#### Meninos

Peso: 9,3 kg | 20,5 lb.  
Tamanho: 72,1 cm

Os valores mostrados acima são referências aproximadas. Se você tiver alguma dúvida sobre o desenvolvimento do seu bebê, consulte o seu pediatra.

Aos nove meses, o seu bebê passa o tempo imitando os sons das pessoas que convivem com ele diariamente. Essas imitações vão ajudá-lo com o tempo a modular o tom e o volume da sua voz, bem como a aprender o vocabulário. Para ajudá-lo com a linguagem, é importante que você se aproxime dele e fale com uma voz clara e, se necessário, repita o nome das pessoas mais próximas e das coisas ao seu redor.

Depois de alguns meses engatinhando, um momento tão esperado da vida do seu bebê se aproxima: os seus primeiros passos. Esse grande dia chegará e, como mãe, você deverá estar atenta, especialmente cuidando dos espaços onde o seu filho estiver, pois a partir de agora ele poderá caminhar por onde quiser por conta própria. Os seus primeiros passos no décimo mês vão fortalecer seus músculos e estimular a coordenação.

É muito importante que, assim que o seu bebê começar a tentar se levantar, você fixe bem os móveis da sua casa. Enquanto os bebês estão aprendendo a se levantar, eles costumam se agarrar a tudo ao seu redor. Para evitar acidentes, é importante proteger mesas de cabeceira, armários, pequenas cômodas ou estantes de livros, bem como qualquer móvel leve a que o seu bebê possa segurar ao tentar se levantar.

## Quanto o meu bebê deve pesar e medir?

### Meninas

Peso: 9,0 kg | 19,8 lb.  
Tamanho: 71,5 cm

### Meninos

Peso: 9,5 kg | 20,9 lb.  
Tamanho: 73,3 cm

Os valores mostrados acima são referências aproximadas. Se você tiver alguma dúvida sobre o desenvolvimento do seu bebê, consulte o seu pediatra.



A suas primeiras palavras são cada vez mais fluidas e, embora ele ainda não saiba o que significam, é melhor que você não pare de falar com ele, mesmo que a conversa entre os dois não faça muito sentido. Mostre interesse em tudo o que ele diz, mesmo que não o entenda, e sempre o chame pelo nome. Isso ajudará o seu bebê a melhorar a sua capacidade de se comunicar e interagir com as pessoas.

Um ótimo conselho que podemos lhe dar é para reservar pelo menos 5 ou 10 minutos do seu dia para conversar com o seu bebê, assim como fez nos meses anteriores. Olhe-o nos olhos e explique o que as palavras significam. Quanto mais você conversar fluentemente com ele, mais você contribuirá para o seu desenvolvimento.





O seu bebê de 11 meses já mede e controla seus movimentos quase completamente. Agora, ele consegue tirar a colher do prato e colocá-la na boca por conta própria, caminhar enquanto agarra os móveis da sua casa e sentar-se sem a ajuda de ninguém.

Além disso, o seu pequeno conseguirá seguir comandos simples, como passar um brinquedo, pegar os seus brinquedos dele ou algum outro objeto ao seu redor. As suas horas de sono estão se normalizando, porque ele já consegue dormir uma noite inteira em paz, sem ter que acordar. Mesmo os seus cochilos à tarde diminuirão para 30 minutos.

## Quanto o meu bebê deve pesar e medir?



### Meninas

Peso: 9,4 kg | 20,7 lb.  
Tamanho: 73,2 cm

### Meninos

Peso: 9,8 kg | 21,6 lb.  
Tamanho: 74,6 cm

Os valores mostrados acima são referências aproximadas. Se você tiver alguma dúvida sobre o desenvolvimento do seu bebê, consulte o seu pediatra.



Durante o décimo primeiro mês, o seu bebê vai gostar de imitar os seus gestos e os das pessoas ao seu redor. Você ficará surpresa com a capacidade que ele possui de aprender novas palavras. É nessa fase que o seu pequeno começará a desenvolver o que é conhecido como memória de longo prazo e reconhecerá cada vez mais os seus arredores, como rostos familiares, locais que frequenta, objetos do cotidiano e o significado das palavras.

É essencial que você o motive a realizar ações, orientando-o com palavras. Aos poucos, ele entenderá o significado dos comandos e o que eles significam.

Uma nova etapa está para começar, o seu filho está prestes a completar um ano e, em breve, deixará de ser um bebê. Nessa idade, muitos meninos e meninas têm melhor controle sobre o corpo, principalmente no equilíbrio, e a maioria já caminha sem ajuda, para não falar da sua alimentação, que é mais variada e composta por alimentos sólidos.

A educação deles, principalmente voltada à estimulação precoce, torna-se fundamental no processo de crescimento, além das questões relacionadas à saúde e aos cuidados nutricionais.

## Quanto o meu bebê deve pesar e medir?

### Meninas

Peso: 9,7 kg | 21,3 lb.

Tamanho: 74,4 cm

### Meninos

Peso: 10,3 kg | 22,7 lb.

Tamanho: 75,4 cm

Os valores mostrados acima são referências aproximadas. Se você tiver alguma dúvida sobre o desenvolvimento do seu bebê, consulte o seu pediatra.



Para os seus cochilos, um bom conselho é que você ou o seu parceiro cante a canção de ninar favorita dele. Isso o ajudará a dormir melhor e a ter um bom descanso.

Quanto ao idioma, você notará que ele estará ainda mais fluente. Embora a sua capacidade de falar seja limitada e ele balbucie palavras que você não entende, você notará a evolução que o seu bebê teve, pois cada vez ele distingue mais palavras.



## Falemos de nutrição

Depois da amamentação, algo fundamental no crescimento do seu bebê é a sua alimentação. Para que o seu filho tenha um desenvolvimento adequado e pleno, você deve sempre se informar sobre quais alimentos e dieta alimentar são melhores para ele. O mais aconselhável é que você sempre consulte o pediatra.

Nessa fase, muito provavelmente o seu bebê não vai querer comer alguns alimentos, principalmente vegetais, pois para ele são novos sabores, novas texturas e novos cheiros que ele está começando a descobrir e que representam novas experiências.

Para evitar ao máximo que ele rejeite certos alimentos, é necessário que, ao alimentá-lo, ele esteja em um ambiente calmo e agradável. Você deve remover os elementos que distraiam e impeçam o seu bebê de se concentrar na comida, desligando a televisão e não emprestando o seu celular para ele brincar.

Durante o sexto ou sétimo mês, ele deve começar a comer alguma papinha ou purê feito de frutas, vegetais, cereais ou mesmo de frango ou carne bovina, desde que não haja excesso de gordura.

No preparo da comida, aconselhamos não adicionar sal para que o bebê não se acostume com os sabores salgados, o que ajudará a prevenir doenças no futuro. Por falar em coisas que você deve moderar, evite dar açúcar e balas ao seu bebê. Para sobremesa, experimente coisas alternativas, como purês de frutas, aos quais não é necessário adicionar açúcar, visto que eles possuem carboidratos suficientes.

Dos oito aos nove meses, prepare purês com consistência mais espessa para acostumar o seu bebê a alimentos cada vez mais sólidos. Assim que aparecerem os primeiros dentes, experimente, aos poucos, alimentos picados em pequenos pedaços para que ele os mastigue sem problemas.

Com um ano de idade, ele já pode compartilhar dos mesmos alimentos que se prepara para a família na hora das refeições, exceto daqueles com condimentos, que são muito picantes, com muito sal ou gordura e, principalmente, dos estimulantes, como o café, refrigerantes, erva-mate etc.



## Carboidratos: uma fonte de energia

Frequentemente ouvimos muitos preconceitos sobre carboidratos: que eles causam obesidade, levam a doenças etc. Mas a verdade é que os carboidratos são substâncias nutritivas que fornecem energia ao corpo de bebês e adultos. No entanto existem carboidratos mais saudáveis do que outros:

### • Carboidratos complexos

Por exemplo: grãos inteiros e cereais, legumes, vegetais e frutas.

### • Carboidratos simples

Por exemplo: açúcar refinado, bolos, massas, sorvetes, pão branco e tortilhas de farinha.

A diferença entre os dois é que os carboidratos simples são refinados, ou seja, passam por um processo que elimina nutrientes, como as fibras, sendo digeridos muito rapidamente, o que faz com que a glicose chegue ao sangue em pouco tempo. Por exemplo, o açúcar refinado é um carboidrato simples que, embora seja uma fonte rápida de energia, não fornece nutrientes significativos, ao contrário dos açúcares encontrados naturalmente nas frutas.

Isso não significa que seja errado adoçar a alimentação do seu bebê, pois, como você sabe, o segredo da boa nutrição é manter uma alimentação balanceada e evitar excessos. Uma boa opção para adicionar açúcar à dieta do seu bebê são nozes ou frutas ricas em fibras, como pera, mamão e ameixa.



## Higiene, o mais importante

Como mãe, você deve ter muito cuidado com esse aspecto, pois a saúde dos nossos pequenos é muito importante. Antes de oferecer qualquer alimento, certifique-se de lavar bem as mãos e deixar o celular por alguns instantes, pois os nossos celulares carregam bactérias que podem ser nocivas para os nossos filhos.

Evite experimentar a comida antes de dar para ele comer ou não use a mesma colher, pois você poderá transmitir bactérias às quais os nossos bebês não estão acostumados. Além disso, aconselhamos que reserve um espaço exclusivo para a louça do seu bebê, se puder lavá-la separadamente, será ainda melhor.

É imprescindível que tome consciência da importância do espaço ao seu redor na hora das refeições, pois ele deve ser um local limpo, livre de poeira, onde o seu filho esteja livre, à vontade e sem distrações como a televisão.

## Chegou a hora de comer!

No mercado, existem cadeiras que vão facilitar esse momento, pois são adaptadas para que o seu bebê se sente bem enquanto se alimenta, para que você tenha a certeza de que ele não vai cair.

Antes de o seu bebê provar a comida que serviu, você precisa deixá-la esfriar um pouco. Ela deve estar a uma temperatura de aproximadamente 37 °C, pois com isso você poderá prevenir queimaduras a boca dele.

Use uma colher pequena com contornos suaves e lisos (também se aplica a copos e pratos) para que você possa dar a ele uma pequena quantidade de comida de cada vez, para não machucar sua boca.

Se o seu bebê não quiser mais comida, não force. Converse com ele e diga por que aquela comida é importante, sempre com calma e respeitando as decisões do seu bebê, mas se notar que, em algum momento, essa rejeição se torna recorrente, fique atenta, porque isso pode indicar que ele está com algum desconforto ou doença.



### Como começar com as papinhas?

As papinhas sempre serão as nossas aliadas nessa etapa. Antes de incluir a papinha na alimentação do seu filho, comece dando a ele um suco de fruta natural, de preferência com sabor suave e que seja agradável para ele.

Em seguida, prepare a papinha com a mesma fruta do suco, para que ele reconheça os sabores e seja mais fácil para ele comer, pois o seu bebê vai associar cores e cheiros.

Existem várias frutas que você pode escolher para fazer a papinha, inclusive legumes. Experimente, a princípio, como já mencionamos, os sabores doces e não tão fortes, como maçã, banana, pera etc. e, para papinhas salgadas, uma boa dica é começar com batata, cenoura e abóbora.

Depois de acostumar o seu bebê com a comida, você pode combinar mais de dois ingredientes ao mesmo tempo. Geralmente, a quantidade ideal para cada refeição são quatro colheres de sopa ou a indicada pelo pediatra.

## Vamos cozinhar! Receitas para essa etapa

Estas são algumas receitas de comidas doces e salgadas ideais para o seu bebê.

### Papinha de banana, pera e laranja

#### Ingredientes

1 pera  
2 bananas  
Suco de 1 laranja  
Água mineral

#### Preparação

1. Lave e descasque a pera, corte-a em pedaços e faça o mesmo com a banana.

2. Em uma panela com um pouco de água, cozinhe os pedaços de pera em fogo médio. Você verá que a fruta amolece e fica como uma compota.

3. Coloque a banana no liquidificador e acrescente a mistura de peras.

4. Acrescente, aos poucos, o suco da laranja à mistura de frutas e bata até obter a textura desejada. Se ficar muito líquida, pode-se colocar os gomos de laranja, sempre tomando cuidado para não colocar as sementes.



### Papinha de frango e abóbora

#### Ingredientes

1 peito ou coxa de frango  
1 rodela de abóbora  
1 colher (sopa) de azeite  
Água

#### Preparação

1. Retire a pele do frango e ferva até ficar cozido.

2. Em uma panela separada, adicione água e a abóbora previamente lavada e descascada. Deixe cozinhar até ficar macia.

3. No liquidificador, bata o frango e a abóbora até formar uma espécie de purê.

4. Adicione o azeite e pronto.



## Papinha de abóbora, cenoura e batata

### Ingredientes

- 1 pedaço de abóbora sem sementes
- 1 cenoura
- 1 batata média
- 3 xícaras de água

### Preparação

1. Lave e descasque a batata, a abóbora e a cenoura e corte-as em pequenos pedaços.
2. Em uma panela, aqueça a água e acrescente os vegetais recém-cortados.
3. Cozinhe os legumes até ficarem macios e coloque-os no liquidificador.
4. Bata tudo até obter uma consistência uniforme e passe a mistura por uma peneira.
5. Deixe esfriar por alguns minutos e estará pronta para comer.



## A estimulação precoce: atividades para o seu bebê

O período que vai dos 6 aos 12 meses de vida do seu bebê é uma época de grandes descobertas, pois, ao engatinhar e começar a andar, ele se torna um pequeno explorador. Gosta de conhecer coisas novas e precisa de estímulos que o motivem a criar relacionamentos com as pessoas ao seu redor para comunicar-se com elas.

Definitivamente, essa é uma fase em que um dos melhores apoios que podemos oferecer ao nosso filho se dá por meio da estimulação precoce, pois isso o ajudará a desenvolver as suas emoções e também a sua inteligência. Para isso, ele precisa integrar várias atividades durante as suas brincadeiras diárias, abrace-o sorrindo e diga o quanto você e a sua família o amam, contribuindo, assim, para o seu desenvolvimento e, acima de tudo, para os seus cuidados com a saúde.

Existem quatro áreas importantes, que são a capacidade motora bruta e fina, as habilidades físicas, a linguagem e a área social e afetiva. Estas últimas são as que o ajudam a relacionar-se com os demais, com os quais ele poderá expressar as suas emoções.

Dos 6 aos 12 meses, essas são as diferentes ações que você pode realizar para promover a estimulação precoce do seu bebê.

## Capacidade motora bruta

Se ele ainda não estiver engatinhando, coloque-o no chão, mostre o seu brinquedo favorito e faça-o engatinhar até você.

Ensine-o a se levantar e se sentar, isso ajudará o seu bebê a exercitar os músculos. Para fazer isso, permita que ele sempre se segure em você e tente ficar de joelhos toda vez que praticar com ele.



## Capacidade motora fina

Certifique-se de que o seu bebê use muito as mãos e tente juntá-las. Quando ele brincar, dê-lhe uma colher em cada mão ou um brinquedo e incentive-o a bater um no outro.

Na hora de comer, deixe seu bebê segurar os talheres sozinho, isso vai dar a ele força nas mãos e ensiná-lo a manter a força direcionando a comida.

Desperte a curiosidade do seu bebê, brinque de esconde-esconde com ele escondendo um brinquedo. Isso o motivará a procurá-lo enquanto desenvolve a sua capacidade intuitiva.

Se você tiver uma bola, tente fazer com que ele a lance com as duas mãos na sua direção, você verá como isso o ajudará na coordenação.



## Linguagem

Sempre o chame pelo nome. Fale com ele sobre o seu dia e inclua-o nas conversas familiares, pois isso o incentivará a usar a linguagem e o ajudará a reforçar as palavras que já conhece.

Toda vez que você vesti-lo ou der banho nele, explique como cada parte do corpo dele se chama e para que serve. Algo tão simples como soprar bolhas de sabão ou assobiar o ajudará a saber como é mexer mais os lábios.

Deixe que ele responda a perguntas simples, como "Você está com sono?", "Quer comer?", "Vamos brincar?".



## Social

Toda vez que ele se despedir de você, do pai ou dos irmãos, ensine-o a dizer "olá" e "tchau" com a mão. Certamente, isso vai motivar e encorajar a interação social do seu bebê.

Deixe-o falar com outras crianças. Melhor ainda que sejam da mesma idade, para que possa desenvolver a sua capacidade de sociabilidade.

Incentivar bons hábitos a partir dessa idade vai ajudá-lo muito no futuro. Mostre a ele como lavar as mãos e incentive-o a ser organizado, recolhendo os brinquedos toda vez que os usar.



## A hora do banho

Você deve criar uma rotina para o seu bebê acostumar-se ao banho. Fazê-lo em um local sem muito barulho o ajudará a relaxar ainda mais. Você pode até comprar alguns brinquedos para que ele se divirta enquanto você o banha.

Após seis meses, os médicos recomendam um banho diário com água morna. Na hora do banho, é melhor usar um sabonete neutro que não tenha muitos produtos químicos nem perfumes, além de uma esponja macia.

Após o banho, aplique sobre a pele, com cuidado, um creme especial para bebês, que pode ser recomendado pelo pediatra. Tome cuidado ao secá-lo, principalmente na área das dobras, como no pescoço, atrás das orelhas, na virilha e nas axilas. Dessa forma, você evitará qualquer irritação na pele.

O banho também é um momento em que você pode aproveitar para ter um contato mais íntimo com o seu bebê, criando uma aproximação afetiva com o seu filho por meio de uma massagem ou simplesmente brincando com ele enquanto o banha.



## Os primeiros dentes

Cada bebê tem um desenvolvimento diferente, mas é muito natural ver os primeiros dentes crescerem nessa idade.

Como mãe, você deve ir ao pediatra para receber informações adequadas sobre os cuidados com os dentes e as gengivas, pois, durante o sexto mês, é fundamental que comecemos a cuidar da limpeza dos seus dentes para formar um hábito que ajudará o bebê ao longo do seu crescimento.

Os primeiros dentes que aparecem na maioria dos bebês são os incisivos, que os ajudam a mastigar vegetais cozidos e outros alimentos moles. Depois deles é normal que comecem a sair os molares e depois os caninos, que ajudam na mastigação da carne.

### Como escovar os primeiros dentes?

O ideal é que você procure uma escova de dentes de cerdas macias para crianças. Você pode escolher uma que tenha cores brilhantes, para que o seu bebê a aceite facilmente.

O pediatra pode recomendar uma pasta especial para o seu filho. Uma dica que damos é usar apenas um pouquinho de pasta para escovar os dentes; a quantidade de pasta deve ser, aproximadamente, do tamanho de um grão de arroz.

### O meu bebê tem dor na gengiva. O que faço?

É absolutamente normal que o seu bebê sinta dores nas gengivas durante o processo de dentição, e isso faz parte do seu crescimento. A dor é causada pelos dentes que ficam escondidos sob a gengiva, os que demoram mais para sair. As gengivas podem mudar de aparência, inchar e até mesmo ficar vermelhas. Você notará que o seu bebê está de mau humor ou chorando de dor e coceira.

Para isso, existem no mercado mordedores ou chupetas frias, ideais para o seu filho acalmar aquela coceira causada pelos novos dentes. Lembre-se de que esse processo é totalmente natural, então não se preocupe e dê a ele os abraços de que ele precisa para sentir-se melhor.



~ Mais ~  
**ABRAÇOS**<sup>®</sup>