

~ Mais ~  
**ABRAÇOS**<sup>®</sup>

**O desenvolvimento do meu bebê,  
dos 13 aos 18 meses**



# ÍNDICE

Introdução	3
O meu bebê dos 13 aos 18 meses	3
• O que acontece com o seu desenvolvimento psicomotor?	3
• Cada bebê é diferente	4
• Passo a passo	4
• E depois correr	4
• O que é a habilidade motora fina?	5
• O seu desenvolvimento por etapas	6
• 13 meses	6
• 14 meses	7
• 15 meses	7
• 16 meses	8
• 17 meses	8
• 18 meses	9
A estimulação precoce	9
• Apoie o desenvolvimento motor	9
• Para a coordenação	10
• Favoreça o controle da postura	10
• Vamos brincar!	11
• Com as mãos	11
• Com a mente	11
• Como desenvolver a linguagem do meu bebê?	12
O fundamental: a saúde	13
• E a higiene?	13
• As consultas com o pediatra	14
A alimentação do seu bebê	15
• Os novos sabores	15
• Receitas ricas em nutrientes	16
• Conselhos para a hora de comer	18
Crescimento	19
Dicas para a segurança	20
A roupa do bebê	21

## Introdução

O seu bebê atingiu o estágio em que começa a se tornar um menino. Dos 13 aos 18 meses, ele vai descobrindo o mundo de uma forma diferente, os seus sentidos se desenvolvem cada vez mais e a sua percepção do mundo é diferente.

Nesses meses, o seu apoio será fundamental para que o crescimento dele seja pleno e com o seu amor e carinho com certeza ele terá êxito. As páginas a seguir serão um guia que auxiliará você com informações, dicas e conselhos sobre as questões mais importantes que vivenciará nessa fase com o seu bebê, que vão desde o desenvolvimento motor, os processos de estimulação precoce, a higiene, a saúde, a nutrição até a melhor roupa para o seu filho.

Nós, assim como você, passamos por essa fase e é por isso que agora estamos aqui para ajudá-la.



## O meu bebê dos 13 aos 18 meses

### O que acontece com o seu desenvolvimento psicomotor?

O seu bebê já iniciou o primeiro ano de vida. Nesse momento, ele tem força física e psicológica para continuar com o seu próximo estágio de desenvolvimento, que é a coordenação motora bruta. Isso significa que, logo após aprender a andar, o seu filho começará a correr e até pular. Como mãe, nosso grande papel é apoiar com ações que deem aos nossos pequenos a confiança em si mesmos para realizar as atividades cotidianas, como vestir-se, pentear os cabelos ou colocar um agasalho, com as quais você o ajudará a promover a sua independência.

Como você notará, a sua capacidade motora dele 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 bebê controla muito melhor os movimentos das mãos quando segura os brinquedos e, até mesmo, quando pega a mamadeira.

## Cada bebê é diferente

Todas as meninas e meninos são diferentes. Alguns podem andar a partir dos 10 meses, enquanto outros conseguirão fazê-lo apenas no 14º mês ou um pouco mais tarde. Por isso, não se preocupe: estamos aqui para orientá-la no desenvolvimento do seu bebê. É importante saber que todos têm uma sequência de desenvolvimento, embora existam alguns que realizem coisas com uma pequena diferença de idade.

Além disso, existem algumas crianças que são, por natureza, mais ativas do que outras e isso influencia diretamente os seus índices de desenvolvimento. Por outro lado, há bebês mais calmos, que demoram para começar a andar ou correr. Nesse ponto, como mães, o mais importante é que criemos um equilíbrio nas suas atividades, para que nossos filhos tenham um desenvolvimento pleno, que progrida conforme o seu ritmo.



### Passo a passo

Antes de caminhar, os nossos filhos passaram por um longo processo, desde sentar, levantar até dar os primeiros passos. Provavelmente no início estavam segurando a mobília, segurando sua mão ou até mesmo no seu andador.

O próximo passo é conseguir ficar de pé sem qualquer apoio. As pernas podem tremer no início, porque o seu corpo e músculos estão se ajustando a um novo esforço. Por isso, toda vez que empurra o seu bebê para andar sozinho, você incentiva o fortalecimento dos músculos das pernas, o que o ajudará a acostumar-se com essa sensação e a começar a ganhar confiança no próprio equilíbrio.

Você notará como o seu bebê logo se levantará com os pés afastados e as mãos para cima. É isso que todos os pequenos fazem, porque os ajuda a manter o equilíbrio e a dar os primeiros passos por conta própria.

### E depois correr

Antes que os nossos filhos comecem a correr bem, eles precisam aprender a parar quando andam e a mudar de direção. Isso pode ser conseguido com pequenas atividades que os orientem e eduquem sobre o seu ambiente, como "a direita está deste lado", "a esquerda ali". Com o tempo, os músculos das pernas vão se fortalecer e a coordenação vai melhorar, tornando a corrida uma coisa natural para o seu filho.

## O que é a habilidade motora fina?

Dos 13 aos 18 meses, os nossos filhos vão desenvolver mais o controle que têm sobre o corpo, principalmente na parte muscular. Isso se chama motricidade fina.

Parte das habilidades motoras finas que o seu bebê desenvolverá durante esse período será canalizada para aumentar a sua destreza com os movimentos das mãos e ele passará a usar mais os dedos para brincar com objetos, principalmente como pinça (ou seja, com o dedo indicador e o polegar).

Além disso, outra parte importante do desenvolvimento das habilidades motoras finas é que o seu filho vai adquirir coordenação entre os olhos e as mãos. Você perceberá isso, pois ao pegar objetos para observá-los, ele medirá mais a distância e não acertará o rosto.

São processos ótimos para os nossos filhos porque, desde o nascimento, os ossos do punho se desenvolvem muito pouco e o seu crescimento é muito gradual. Para aumentar essas habilidades, recomendamos dar ao seu bebê jogos e dinâmicas com argila. A modelagem de formas o ajudará a manter e coordenar a força com as mãos.

Além das grandes mudanças na sua musculatura, o seu bebê vai desenvolver outros tipos de habilidades que têm como foco a interação física e psicológica com outras pessoas, aprendendo novas palavras por meio da linguagem e, não menos importante, da interação cognitiva.

### O seu entorno social e físico

- Associa os objetos que usa no dia a dia, podendo ser uma colher, brinquedos ou esponja de banho.
- Não fica chateado quando não vê você ou o pai.
- Repete as coisas que atraem a sua atenção.
- Mostra curiosidade pelos objetos familiares.
- Reconhece pessoas que não são familiares, mas que pertencem ao seu ambiente diário, podendo ser os seus professores ou alguma babá.



### Na sua linguagem e comunicação

- Responde quando você o chama pelo nome.
- Repete todas as palavras que ouve.
- Faz gestos quando a fralda está suja ou quando quer brincar.
- Obedece a ordens simples que acompanham com algum gesto.



## E sobre o aspecto cognitivo

- Sabe onde deixou os seus brinquedos ou reconhece onde costuma guardá-los.
- Aponta para as coisas quando deseja algo que não pode alcançar.
- Imita tudo ao seu redor, mesmo o que você normalmente não vê nem ouve.
- Reconhece as suas rotinas e ajuda você com elas.



## O seu desenvolvimento por etapas

❖ 13 meses ❖



Nesse mês, o seu bebê acaba de fazer um ano e continua aprendendo a andar. A maioria das crianças consegue fazer isso aos poucos, com pequenos passos, sempre procurando a sua ajuda ou segurando-se nos móveis. Ele também pega objetos que caem no chão, pois desenvolveu a habilidade de curvar-se sozinho.

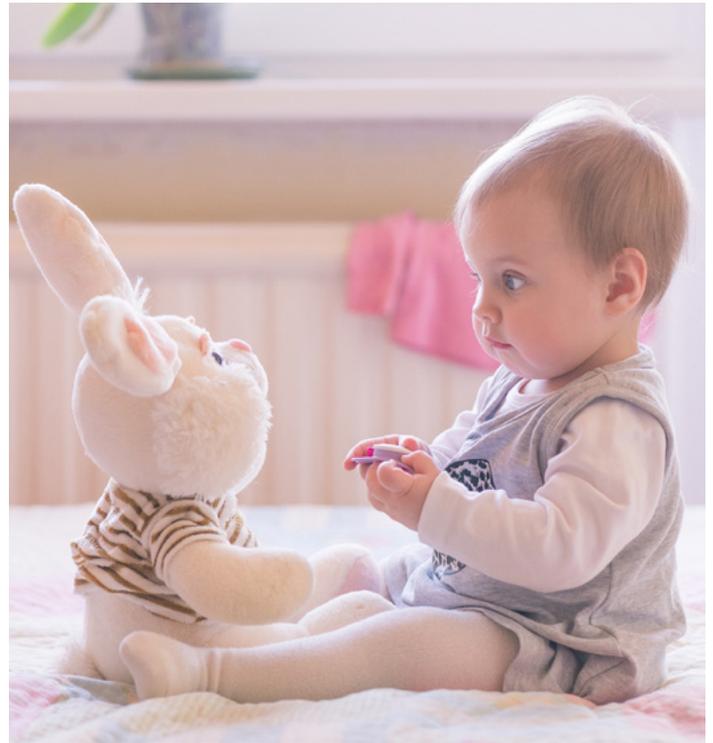
Durante esse tempo, o seu bebê vai despertar ainda mais a sua curiosidade e com ela a sua independência. Você notará que ele domina mais facilmente as mãos para fazer coisas simples, como segurar uma colher enquanto come, e brinca mais com brinquedos que têm a ver com destreza física.

Na parte da linguagem, ele terá se tornado mais fluente, já falando palavras soltas e entendendo muito melhor o que você fala, o que facilita a comunicação com você e as pessoas ao seu redor.

## 14 meses

Já nesse mês, o seu bebê conseguirá levantar-se e curvar-se sozinho. Você descobrirá que ele adora segui-la a todos os lugares e ver o que você faz na sua rotina diária. A sua coordenação está bem melhor, ele consegue até beber um copo de água sem jogar nada fora. Adora experimentar texturas e objetos de diversos tamanhos e se sente mais seguro com o seu ursinho de pelúcia ou o seu cobertor, que passam a ser os seus objetos de consolo.

Por causa da sua grande curiosidade, é fundamental nessa fase que fique mais atenta às coisas que o seu bebê consegue pegar. Tente remover objetos que caíam facilmente ou que sejam perigosos para ele, como tomadas. Sempre tente ter um espaço livre para que ele possa brincar e se mexer como quiser.



## 15 meses



Graças à evolução da linguagem, os nossos bebês já obedecem a algumas instruções, como "me dá esse brinquedo" e "beba a sua água", e compreende frases como "cadê a sua toalha?" e "quer assistir a um desenho?" O seu bebê conseguirá dizer, pelo menos, oito ou dez palavras, mas pode ter certeza de que ele entende muito mais.

Nessa idade, a maioria dos bebês já consegue andar e até subir escadas, mas com alguma dificuldade. Em termos de habilidades manuais, eles empilham blocos de brinquedo, modelam melhor a massinha e, conseqüentemente, também lidam com mais facilidade com os talheres na hora das refeições.

## 16 meses

Aos poucos, o seu bebê passará a gostar de brincar de esconder o rosto nas mãos, fazer construções com peças dos seus brinquedos e as brincadeiras que tenham a ver principalmente com interação e incluam texturas, cores e música chamarão muito a sua atenção. Isso o ajudará a desenvolver as suas habilidades motoras enquanto se diverte.

Nessa idade, vão começar as primeiras birras, uma vez que ele ainda não controla as suas emoções. Há coisas que ele está experimentando pela primeira vez, podendo causar sentimentos confusos, alguns acabam sendo frustrantes para ele e é aí que você deve ter muita paciência. Antes de repreendê-lo, pense por que ele se sente assim e o que está causando isso.



## 17 meses



As palavras estão se tornando mais fluidas e ele pode começar a construir frases simples como "quero comer", "preciso ir ao banheiro" e "quero esse brinquedo". Você descobrirá que os seus jogos exigem mais imaginação, como dar banho em uma boneca ou fazer comida.

Esse momento é ideal para reforçar ações que inspirem boas maneiras, incluindo também palavras na sua vida diária como "por favor" e "obrigado". Lembre-se de que essas ações são aprendidas por imitação e por praticá-las de maneira consistente, logo se tornarão muito naturais entre você e o restante da família.



O seu pequeno já faz os primeiros rabiscos no papel e brinca muito com os seus brinquedos preferidos, principalmente os que têm muitos botões e acendem. As suas habilidades motoras foram desenvolvidas de tal forma que ele já consegue subir uma pequena escada e até correr.

Nesse mês, o seu bebê mostra muito interesse pela música. O que você pode fazer, nesse caso, é colocar um pouco de música clássica para que ele conheça outros sons e, ao mesmo tempo, estimule os sentidos.

Aproveite o fato de que é a partir desse mês que o seu filho passará a se dedicar mais a uma única atividade. Então, ensine-o a fazer a sua rotina para vestir-se, podendo começar, inicialmente, com duas roupas até que ele sozinho consiga se trocar sem problemas.



## A estimulação precoce

O seu bebê já se tornou uma criança e, durante esse período, poderá correr e até subir escadas. Além disso, o seu desenvolvimento da linguagem é mais evidente e ele deixará de falar poucas palavras, passando a expressar-se com frases mais longas.

Por isso e muito mais, o seu apoio nessa fase é essencial. Seguem abaixo algumas dicas que você poderá seguir para promover o seu desenvolvimento motor, físico e intelectual do seu bebê.



### Apoie o desenvolvimento motor

Facilite a movimentação do seu bebê por meio das seguintes atividades:

- No dia a dia leve seu bebê para caminhar ou engatinhar em diferentes superfícies e texturas, como grama, areia, um terreno irregular ou um tapete com superfície macia.
- Incentive a sua coordenação com jogos que o façam andar para frente, para trás e para os dois lados.



## Para a coordenação

- Os jogos com bolas melhoram muito a coordenação dos nossos filhos.
- Tente fazê-lo subir e descer em pequenas superfícies; ao fazer esses jogos, é importante que ele seja sempre acompanhado por um adulto, para evitar acidentes.

## Favoreça o controle da postura

- Compre uma cadeirinha para ele se sentar e comece a ensinar qual é a melhor postura para se sentar, buscando repetir isso uma ou duas vezes por dia.
- Quando você for ao parque balançá-lo no balanço, esses jogos vão ajudá-lo muito com a postura.
- Inicie uma rotina que envolva movimentos rápidos, como balançar como um avião e girar e pular enquanto ele estica as mãos



## 👉 Estimulando os sentidos 👈

### Visão



Mostra os objetos que o cercam, a sua cor e função.

### Audição



Imita os sons que ele ouve ao seu redor.

### Olfato



Identifica diferentes cheiros.

### Tato



Aproxima-se de forma segura do que ele pode tocar.

# Vamos brincar!

## Com as mãos

Ao brincar com as mãos, o seu bebê vai reforçar as habilidades com o seu corpo e conseqüentemente a coordenação dos seus movimentos. Quais jogos são ideais para essa fase?

- Os de construção com cubos e blocos.
- Os que envolvam a manipulação de diferentes materiais, como argila, areia, tintas, papel etc.
- E todos os que motivem o seu filho a apontar ou indicar algo. Comece com perguntas como "que coisas na casa são amarelas?" ou "onde estão os seus brinquedos?"



## Com a mente

### Imitando

- Ensine-lhe canções acompanhadas por gestos.
- Convide-o a simular atividades que os adultos fazem no dia a dia, por exemplo: pegar a chave para abrir a porta, tomar um copo de água ou passar creme.

### Compreendendo

- Ao expressar um sentimento, seja de raiva, seja de felicidade, diga ao seu filho que sentimento ele está percebendo. Isso o ajudará a distinguir e denominar as suas emoções corretamente.
- Peça ao seu bebê para imitar sons de coisas do cotidiano, como um telefone ou o som de gotas caindo. Com isso, ele relacionará os sons de objetos e será mais fácil distingui-los.

### Construindo

- Brincar com blocos que possam ser organizados para fazer coisas muito simples o ajudará a ver melhor como certas formas podem ser construídas. Comece com construções muito simples, como formas geométricas ou a construção de uma casa ou uma torre.



## Como desenvolver a linguagem do meu bebê?

Falar com o seu bebê diariamente é uma das maneiras de ajudá-lo a desenvolver a linguagem. Ao ensinar novas palavras, o seu filho aprende mais vocabulário e compreende a relação que tem com as coisas ao seu redor.

É importante que você saiba que, por meio do uso da linguagem, os nossos filhos são capazes de expressar o que sentem e o que precisam.

Por isso, como mães, devemos aproveitar todo o tempo que estivermos a sós com os nossos filhos, seja na hora das refeições, nos momentos de brincadeira, seja na hora do banho. Nesses momentos, ensine-lhe cada vez mais palavras e o significado delas, para que, aos poucos, ele possa associá-las ao seu ambiente.



Outra dica para estimular a linguagem dele o máximo possível é descrever verbalmente e, de forma muito simples, as coisas que acontecem entre você e o seu filho. Comece descrevendo para que vocês estão indo ao parque, como se sentiram por estar em um determinado lugar etc., para que o seu bebê consiga relacionar mais facilmente as palavras e o contexto em que são mencionadas.

É também entre os 13 e os 18 meses quando se pode começar a ensinar novas línguas ao seu filho, visto que a sua compreensão e capacidade de compreender e se relacionar com a língua é muito boa.

No aspecto físico, o que ajudará a motivá-lo a fazer movimentos com a boca e a língua, a franzir os lábios etc. Como fazer isso? Faça-o por meio de brincadeiras simples, como imitar o som dos pássaros (assobios) ou simplesmente dando um beijo na bochecha.

## O fundamental: a saúde

A saúde do seu bebê é algo de que você deve cuidar muito durante os primeiros anos de vida dele. Ensine o seu bebê a expressar qualquer desconforto ou dor no seu corpo, seja com gestos, seja com palavras. Será mais fácil para ambos no caso de uma doença ou acidente.

Durante o primeiro ano de vida, é fundamental monitorar a boca do seu bebê, pois os dentes dele começam a crescer e é muito fácil para ele ter uma leve febre ou algum desconforto durante esse processo.

### E a higiene?

Para que o seu bebê tenha uma boa higiene, um banho de 20 minutos será suficiente. Muitos pediatras recomendam o uso de produtos especiais para bebês, pois a maioria é hipoalergênica, ou seja, sem adição de perfumes ou corantes, o que ajuda a cuidar da pele e previne irritações.

Além do banho os nossos filhos devem começar a aprender rotinas de higiene pessoal, como se secar bem e sempre lavar as mãos antes e depois de comer e de ir ao banheiro. Essas rotinas ajudarão o seu bebê a criar um hábito de limpeza que permanecerá com ele por toda a vida, auxiliando-o para que se mantenha saudável e feliz.

Caso você tenha dúvidas sobre a higiene do seu bebê, consulte o pediatra. Ele é o mais indicado para orientar sobre os pontos que deve levar em consideração para que o seu filho esteja sempre com saúde e em perfeitas condições.



### Dicas para dar banho no seu bebê

**26 °C**

Verifique se o banheiro ou quarto está à temperatura ambiente.

**10 min**

Ele não pode ficar na água por muito tempo, pois a sua pele é muito delicada.

**5 cm**

A água não deve ultrapassar 5 cm de altura, o que ajuda a evitar qualquer acidente.

**37 °C**

A temperatura ideal da água deve ser entre 36 °C e 37 °C. Encoste nela antes, com o cotovelo.

### Sabonete especial

Use sabonetes especiais para bebês, outros produtos podem não ser tão bons para o seu bebê.



## As consultas com o pediatra

No primeiro ano de vida, os nossos filhos podem apresentar alguns resfriados, cortes ou até pequenos machucados, que são normais nessa fase em que estão descobrindo o mundo.

Como mãe, não há com que se preocupar. Tenha sempre o número do pediatra à mão e a certeza de que ele a apoiará em qualquer situação. Não se esqueça de que você deve sempre consultar um profissional de saúde para diagnosticar seu bebê.

As consultas com o pediatra serão regulares, podendo ser mensais ou quando ele completar 12, 15, 18, 21 e 24 meses. Durante a consulta, ele vai verificar se o seu filho precisa de vacina, a visão, a alimentação e o desenvolvimento do corpo dele.

Caso seja detectada no seu filho uma condição especial, é muito provável que ele agende consultas adicionais. Tenha sempre à mão o cartão de saúde ou de controle, no qual o médico vai registrar o progresso do seu filho.

Durante a consulta, o pediatra revisará as medidas básicas, como peso, altura, tamanho e o perímetro cefálico do seu bebê. Essas medidas são necessárias para saber como os nossos filhos estão crescendo.

Ele também vai monitorar o desenvolvimento do seu filho por meio da observação de todo o corpo, avaliando o seu progresso. Da mesma forma, o pediatra estará sempre atento aos hábitos alimentares do seu filho, indicando uma alimentação balanceada e que contenha nutrientes essenciais para o seu crescimento.

E, por último, mas não menos importante, ele também dará as vacinas que são essenciais nessa fase. Verifique com ele quais vacinas o seu filho deve tomar.



## A alimentação do seu bebê

O seu filho já está em condições de fazer uma dieta com alimentos mais variados. Recomenda-se que a sua nova dieta seja baseada em pequenas porções de alimentos, isso significa que antes você terá de cortá-los em pequenos pedaços ou amassá-los com um garfo. Isso é importante porque seu bebê ainda não tem dentes suficientes para mastigar coisas com facilidade.

Aos poucos, você poderá introduzir temperos e gorduras vegetais nos seus alimentos. Com isso, o seu bebê terá a oportunidade de conhecer outros sabores que, até agora, não havia experimentado.

É muito normal que a maioria das nossas crianças rejeite esses novos alimentos, porque não está habituada a novos sabores. Por isso, tente oferecê-los em pequenas quantidades até que, aos poucos, ele se familiarize com eles.

Lembre-se de que as crianças exploram o mundo pelos sentidos e as novas texturas dos alimentos, sem dúvida, vão despertar a sua curiosidade. Então não se preocupe se a hora da primeira refeição for sinônimo de brincadeira e bagunça. Haverá tempo para ensiná-lo a usar os talheres e a não brincar com a comida. Nessa primeira etapa, o mais importante é que ele se familiarize com os novos alimentos e que, juntos, vocês aproveitem esse momento.



### Os novos sabores

Além dos temperos, existem outras opções alimentares que podem ser integradas na dieta do seu bebê. Veja abaixo algumas das mais recomendadas:

- Ervilha, grão-de-bico e outras leguminosas cozidas servidas com purê de legumes.
- Massa cozida com manteiga.
- Carne de cordeiro grelhada.
- Ovo cozido ou com vegetais, com exceção do ovo cru.
- Nos temperos, comece com pequenas quantidades de sal e ervas.
- Laticínios, como iogurte.

## Receitas ricas em nutrientes

Nada melhor do que dar aos nossos filhos papinhas e comida com produtos frescos preparados por nós mesmas. Seguem abaixo algumas receitas que você pode seguir. Tenha certeza de que são muito saborosas e vão ajudar o seu bebê a aproveitar e aprender mais sobre os novos alimentos.

### Conselhos para as papinhas do seu bebê



De manhã, dê um alimento de cada vez para experimentar.



Sempre que a textura do alimento permitir, sirva-o cru.

Assim que ele aceitar um alimento, você pode apresentar a um novo.



No adicione sal ou açúcar às papinhas.



Dos 6 aos 8 meses, você pode dar alimentos sólidos 2 vezes ao dia.



Tome cuidado para não cozinhar demais os alimentos, pois eles perderão todos os nutrientes.

Quando ele completar 9 meses, você pode aumentar para 3 alimentos sólidos.



Quando o seu bebê passar a ter mais dentes, você pode começar a dar alimentos menos picados.



## Papinha de lentilhas, cenoura e abóbora

### Ingredientes

- 1/8 de cebola
- 2 cenouras
- 1 abóbora
- 1/4 de xícara de lentilhas
- 3/4 de xícara de água

### Preparação

1. Lave as lentilhas.
2. Lave e desinfete todas as verduras, cortando-as em pedaços pequenos em seguida. Em uma panela, adicione água e as verduras, deixando ferver de 5 a 7 minutos.
3. Em um recipiente à parte, coloque as lentilhas com 3/4 de xícara de água e ferva por 45 minutos.
4. Depois de cozidas as verduras e as lentilhas, batas-as no liquidificador ou no mixer ou amasse com um garfo até obter a consistência desejada.





## Massa à bolonhesa com verduras

### Ingredientes

½ colher (sopa) de azeite	30 g de carne moída
1 cebola branca	½ xícara de água
½ aipo	50 gramas de macarrão
1 cenoura	1 pitada de manjeriço
3 tomates	

### Preparação

1. Lave e desinfete todas as verduras, cortando-as em pedaços pequenos posteriormente.
2. Refogue a cebola, o aipo e a cenoura no azeite por 2 minutos.
3. Em seguida, adicione a carne e cozinhe por mais 5 minutos ou até que ela mude de cor.

4. Acrescente à mistura os tomates picados juntamente com a água e deixe ferver, depois cozinhe por mais 20 minutos.
5. Adicione uma pitada de manjeriço.
6. Bata a mistura de verduras no liquidificador.
7. Em uma panela separada, cozinhe o macarrão com a água até ficar *al dente*.
8. Integre o molho com a massa e sirva imediatamente.

## Caldo de frango com verduras

### Ingredientes

1 cebola	1 ramo de salsa
1 cenoura	1 e ½ litro de água
1 aipo	peito de frango
1 rodela de abóbora	

### Preparação

1. Lave e desinfete todas as verduras, cortando-as posteriormente em pedaços pequenos.
2. Corte o peito em quatro partes.
3. Em uma panela, coloque o peito, as verduras e a água.
4. Deixe cozinhar até que tudo esteja bem cozido.
5. Esfrie um pouco e sirva.



Essas receitas são sugestões práticas para incorporar novos alimentos à dieta do seu filho. Elas também incluem ingredientes que você encontra facilmente nas lojas ou nos supermercados e que são ricos em vitaminas, minerais e proteínas. Se quiser mais opções, lembre-se de que o pediatra poderá ajudá-la a criar uma dieta balanceada que atenda a todas as necessidades nutricionais do seu filho.

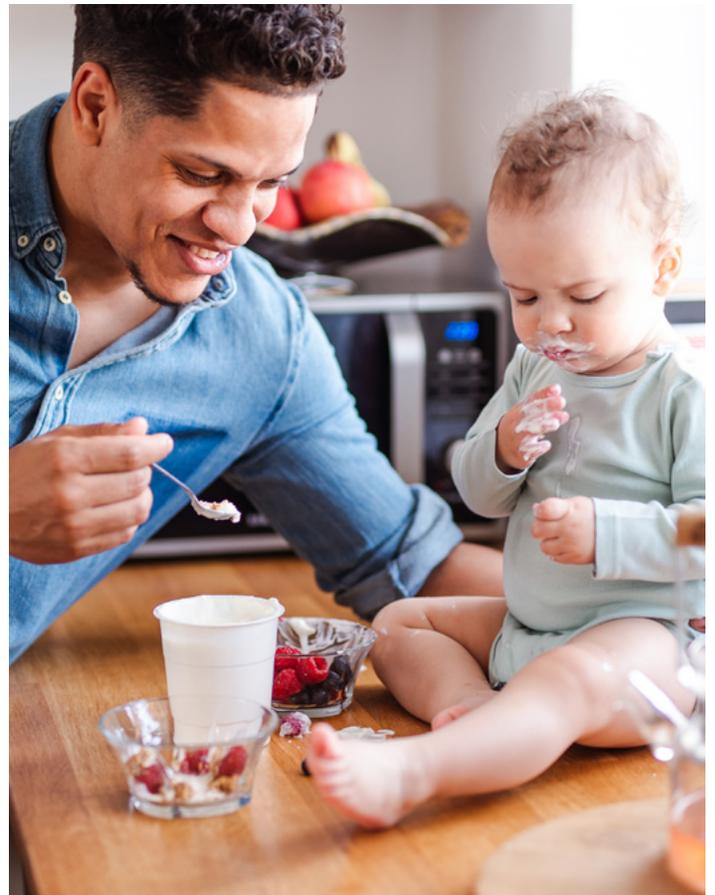
## Conselhos para a hora de comer

É fundamental que, na hora das refeições os nossos filhos tenham os seus próprios talheres, pratos e copos. Assim, eles se familiarizam com o horário das refeições e isso pode ser de grande ajuda quando você mudar a dieta alimentar ou o seu filho não quiser um determinado alimento.

Quando você alimentar o seu bebê, fale com ele sobre o seu dia a dia, converse, olhe nos olhos dele e sorria constantemente. Isso ajudará o vínculo emocional entre os dois a ficar ainda mais forte, fazendo com que essa hora do dia se torne especial para ambos.

Não se preocupe se ele não terminar todas as refeições. Lembre-se de que cada um dos nossos filhos cresce no seu próprio ritmo e as suas decisões devem ser respeitadas, desde que não esteja doente.

E, por fim, leve em consideração que, ao incorporar alimentos pela primeira vez, é melhor fazer um por um, para ver se o seu filho gosta ou não. É um processo que melhora com o tempo e se torna mais fácil conforme você vai avançando.



## Crescimento

Nessa idade, os nossos filhos começam a crescer e ganhar peso muito rapidamente. Por isso, é importante pesá-los e medi-los todos os meses, desde o nascimento até os dois anos, para mantê-los com um peso ideal e evitar, na medida do possível, doenças por causa do excesso de peso ou da má alimentação.

É por isso que uma dieta balanceada, rica em nutrientes e vitaminas, é ideal para eles nessa fase importante. Eles vão adquirir muitos dos nutrientes de que precisam graças a novos alimentos que complementam a sua dieta, como legumes, carne e até temperos.

Se notar que o seu filho tem dificuldade para ganhar peso ou que as unhas e o cabelo estão muito frágeis, consulte imediatamente o pediatra. Isso pode acontecer porque o seu corpo está tendo dificuldade em absorver alguns dos nutrientes de que precisa para crescer forte e saudável. O pediatra poderá ajudá-la a resolver essa situação fazendo ajustes na dieta ou incluindo um suplemento alimentar. Fale com ele e não fique com dúvidas, juntos poderão definir um plano para ajudar o seu bebê a sentir-se melhor.



## Dicas para a segurança

Os nossos pequeninos estão descobrindo um mundo completamente desconhecido, eles querem tocar, sentir e ver tudo que está à sua frente. Então você deve cuidar dos locais onde o seu filho brinca e garantir que o ambiente seja adequado para que se desenvolva com segurança.

Estabeleça regras, seja muito clara e direta, para que ele entenda o que pode ou não fazer. Durante o seu desenvolvimento, poderemos explicar por que tomamos certas medidas de segurança.

Se precisar repetir as informações indefinidamente, repita-as. Com o passar do tempo e a experiência, o seu filho vai entender o que é importante para a sua segurança.



Aqui compartilhamos algumas dicas e conselhos para você evitar acidentes na sua casa. Todos os membros da casa podem ajudar no acompanhamento e cuidar do novo integrante da família:

- Use barras laterais para evitar o risco de ele cair do berço ou da cama.
- Acompanhe-o sempre que ele estiver em superfícies altas, como camas ou mesas.
- Preste atenção sempre que houver animais de estimação por perto.
- Compre brinquedos adequados à idade dele, evitando brinquedos com cantos vivos ou acabamentos pontiagudos e cordões.
- Caso ele use pingentes no pescoço (como chupetas, medalhas ou colar), remova-os antes que ele vá dormir ou tirar uma soneca.
- Proteja os cantos dos seus móveis para evitar que o seu bebê se bata caso brinque perto deles.
- Verifique se as tomadas elétricas e as conexões na sua casa são seguras.
- Se a casa tiver escadas, coloque barreira para que o seu bebê não possa passar.
- Sempre supervise a hora do banho. Caso use uma banheira, certifique-se de que o nível de água não esteja muito alto.
- Mantenha sacos plásticos fora do alcance do seu bebê; gavetas ou armários altos são a melhor opção para armazenar esses objetos.

# A roupa do bebê

## Bodies

O essencial no guarda-roupa dos nossos filhos são os bodies, peças leves para usar nos primeiros dias de nascimento e depois por baixo das roupas, concebidos principalmente para serem trocados sem termos de tirar toda a roupa, motivo pelo qual são muito úteis e práticos. Existem diversos modelos e até se vendem com mangas compridas, curtas e com suspensórios.



## Pijamas

Escolher o pijama certo para o seu bebê pode não ser tão simples. Assegure-se de que não fiquem muito apertados contra o corpo e não tenham botões para saírem facilmente. O ideal é optar por um de materiais que protejam a pele do seu bebê, como o algodão, que o ajudará a sentir-se seco e confortável enquanto dorme.



## Conjuntos de duas peças

São perfeitos para combinar várias peças de roupa. Como você bem sabe, as crianças perdem as roupas muito, muito rapidamente. Então, essa opção lhe dá a possibilidade de combinar vários looks sem a necessidade de um guarda-roupa muito extenso. Além disso, são práticas, quando o seu bebê manchar só a parte de cima, por exemplo, basta trocar essa peça e não o conjunto completo.



## Os primeiros calçados

O seu filho já deu os primeiros passos e está aprendendo a andar, então você precisa que os calçados dele sejam confortáveis para que ele se sinta seguro ao fazê-lo. Escolha aqueles que sejam macios e com solas que não escorregam tão facilmente. Para escolher os melhores, você deverá medir bem o tamanho dos pés dele para evitar que eles o machuquem ou incomodem na hora de caminhar.



## Como escolher a roupa do seu bebê

1

### Elástica

Para mover-se livremente, o seu bebê deve usar roupas confortáveis e fáceis de esticar.



2

### Aberta e larga

Evite roupas que apertem o pescoço ou os braços, pois elas podem causar dor.



3

### Sem adornos

Evite roupas com botões grandes ou laços, pois eles podem limitar os movimentos.



4

### Algodão

Escolha tecidos de fibra natural e macia que não rocem quando ele se mexer. Roupas sintéticas podem irritar a pele.



5

### Lavável

As roupas vão ficar muito sujas, por isso devem ser fáceis de lavar.



## Os melhores conselhos de mamãe

Cada etapa do desenvolvimento dos nossos pimpolhos é muito importante. O seu amor e a sua compreensão são o melhor acompanhamento que você pode dar. Aproveite cada momento que possa ter sozinha com o seu filho, converse com ele enquanto ele toma banho, ao comer ou antes de dormir. Conte a ele sobre a sua família, crie um ambiente onde ele possa se sentir livre, amado e se desenvolva plenamente.

Dê a ele um espaço onde possa coexistir sem contratempos, decore o quarto dele com as cores de que você mais gosta e diga-lhe que ele tem as suas próprias coisas, um espaço onde ele pode descansar e sentir-se seguro.

Você verá, com o tempo, como ele começará a entender o que você diz e expressar melhor o que sente. Dê a si mesma o tempo suficiente para brincar com ele, fazer atividades e até mesmo ir ao parque se divertir.

Lembre-se de que ninguém entende nem vai entender melhor o seu bebê do que você e aproveite esses momentos únicos que ficarão com você por toda a vida.



~ Mais ~  
**ABRAÇOS**<sup>®</sup>