

6 meses

DESCOBRINDO COMO USAR O CORPO

- Dê-lhe brinquedos para estimulá-lo a **passar o objeto de uma mão para a outra** (ex. bola de cores vivas, cubos de arestas redondas).
- Incentive-o a produzir **novos sons** com a boca.
- **Sente-o com apoio**, para participar mais ativamente no meio que o rodeia.
- Coloque-o num tapete e incentive-o a deslocar-se **rolando** e a pegar nos brinquedos que estejam mais longe.

MOMENTOS DE CARINHO E DE APRENDIZAGEM

- **Converse e dance** com o bebé.
- Proporcione **brincadeiras de interação**: ponha-o à frente do espelho e não previna situações que lhe causem frustrações (elemento forte de aprendizagem!).
- Não entre em conflito durante a refeição, que constitui uma oportunidade de interação.



Nos primeiros meses de vida, o **bebé descobre o mundo pelos sentidos**:

ouvindo, olhando, cheirando, degustando e tateando. É através das atividades sensoriais (que envolvem os sentidos) e motoras que ele aprende.

O **desenvolvimento** do seu bebé **depende muito dos estímulos** dos pais e das possibilidades que têm de se expressar, interagir e aprender. As brincadeiras devem ser adequadas à etapa em que se encontra..

Unidade de Saúde Familiar ARANDIS

Rua Fernando de Barros Leal/sn,
2560-253 Torres Vedras

Telef:261 336 373/371 - email: arandis.usf@gmail.com

Elaborado por: Susana Alexandre, Interna de Formação Específica em Pediatria

Atualizado por:
João Lima (IGF)

Olá Mundo!

COMO PARTICIPAR NO DESENVOLVIMENTO DO SEU BEBÉ ?



Durante o 1º mês ...

A IMPORTÂNCIA DOS SENTIDOS

O toque, a audição, o olfato e a visão são estímulos importantes no desenvolvimento sensorial do bebê:

- **Embale** o seu bebê suavemente, ao colo ou numa cadeira de balouço;
- **Massaje-o**, observando-o sempre calmamente, sem movimentos muito elaborados. Não force movimentos, faça pouca pressão e não exceda os 20 minutos;
- Use **canções** de embalar, música instrumental suave ou músicas com melodias repetidas;
- Dê-lhe a oportunidade de experimentar **cheiros** diferentes (flor, laranja...);
- Segure uma bola vermelha a 20 cm e movimente-a (cima/baixo e esquerda/direita), estando o bebê com a cabeça em posição central.

O CARINHO

Fortaleça o vínculo com o seu bebê todos os dias!

- Chame-o pelo nome;
- **Converse** sobre tudo o que estiver a fazer;
- Fale-lhe e **cante** com sons altos, baixos, agudos, graves e suaves;
- Pegue-o ao colo, **olhe-o olhos nos olhos, sorria-lhe, faça caretas**; O colo não vicia !
- Coloque-o sobre os joelhos, deixe que ele agarre o indicador com as mãos e converse com ele.

MANTENHA-O CONFORTAVEL

- Ofereça o polegar do bebê para que este se autoconforte e reorganize;
- Evite ambientes hiperestimulantes.

4 - 6 semanas



ATRAIA A SUA ATENÇÃO

- **Movimente** objetos coloridos e pendure-os a cerca de 20 cm do rosto do bebê;
- Produza **sons** suaves com chocalho ou caixa de música, e observe a sua atenção;
- **Massaje**, sem movimentos bruscos nem muito elaborados e sem muita pressão. Não exceda os 20 minutos.

CONHEÇA-O CADA VEZ MAIS

- **Observe** o modo como dorme, sossega, se alimenta e procura auto conforto;
- **Converse** com carinho, **embale-o**, esteja em sincronia com o seu comportamento. Mantenha tonalidades de voz diferentes e suaves.

PROCURE O SEU BEM-ESTAR

- **Mude de posição** periodicamente, de modo a proporcionar-lhe o melhor conforto (**sem utilizar o decúbito ventral** para dormir!);
- Dê-lhe momentos calmos sem sobrecarga de estímulos, limitando as visitas de estranhos e ambientes hiperestimulantes.

3 meses

BRINQUE COM O SEU BEBÉ

- **Comunique** pela fala, com **mímica** facial e imite o som de objetos ou instrumentos musicais;
- **Ouçá música** suave com ele;
- **Dance** com o bebê ao colo, em ritmo suave;
- **Cante** para ele;
- **Mobilize-o**, evitando que esteja deitado demasiado tempo e na mesma posição;
- **Levante-o** devagar pelas mãos, como se fosse sentá-lo;
- **Dê-lhe objetos** para segurar, coloque objetos pendentes para que possa segui-los;
- Desenvolva um ritual de apoio à hora de dormir, sem deixar chorar desenfadadamente.

