

Os Primeiros 10 Meses do Bebê Inteligente



Eng^o Amado Gabriel da Silva

SUMÁRIO

Prefácio	4
1º PARTE - Um Projeto de Desenvolvimento	5
Introdução	6
Advertências.....	7
Ele Vai Nascer, Estamos Preparados?	8
O Bebê Sadio	9
AS 3 PRIMEIRAS SEMANAS.....	10
O Sono Sereno.....	10
O Sono do Bebê.....	11
1º AO 2º MÊS	12
O Bebê Auto-Confiante	12
Iniciação às Artes.....	12
O "Boxer"	13
Um Papo Muito Interessante	15
3º MÊS.....	15
Um Pouco de Distrações	15
O BRINCADOR.....	16
Os Brinquedos São Coisas Sérias.....	16
As Brincadeiras	17
6º MÊS.....	18
As Manhas	18
Desenvolvendo Sua Iniciativa	19

As Amizades	20
O RELACIONAMENTO FAMILIAR	20
A Liberdade	20
Decepções	21
Pais Crianças.....	22
Alegria! Alegria!.....	23
A Participação do Pai.....	24
O que gosta... E o que não gosta.....	25
Andar e Falar	27
Alimentando-lhe a Empatia	28
... e depois?	29
Quadro-Resumo da 1ª Parte	31
Um Projeto de Desenvolvimento.....	31
2º PARTE - Os Cuidados.....	32
Recomendações à Gestante.....	33
Estranhos Sintomas no Pós-Parto	34
Particularidades do Recém-Nascido	35
Regras de Higiene do Recém-Nascido:	36
A Amamentação Materna.....	38
Novos Alimentos	40
Os Dentes de Leite	42
Grandes Problemas, Simples Soluções	43
O Arsenal da Vovó.....	44
Todo Cuidado é Pouco	46

Muito Convenientes... mas com Restrições	47
A Botica do Bebê	48
3° PARTE - O Acompanhamento	50
O Progresso do Bebê.....	51
TABELAS DE ACOMPANHAMENTO	52
Peso e Estatura do Bebê	52
Vacinações Obrigatórias nos Primeiros 18 Meses.....	53
Perímetros Cefálico e Torácico	53
Bibliografia e Referências.....	54

Prefácio

Se, como afirma o Professor de Pediatria da Harvard, Barry Brazelton, citado adiante, *as teorias sobre a criação dos filhos devem partir do estímulo ao orgulho dos pais eles precisam estar satisfeitos em lutar por aquela criança*, o autor acertou o alvo com este livreto que, mais do que isto, convida, ou provoca, pais e médicos a se aprofundarem neste difícil capítulo da Educação Infantil.

Pai fortemente estimulado, sem dissimular sua vibração e sem golpes mágicos, mas antes usando do bom senso e humor, mesclados com absorventes opinião e poética, que o assunto exige e merece, traça um roteiro útil e conciso aos pais ou a quem tenha a incumbência de criar um bebê; e carregando sua obra com dicas e práticas da Puericultura e do Relacionamento Familiar, torna-a particularmente agradável e interessante.

Matéria superior e inesgotável, prazerosamente exortamos aos leitores a praticar estes saudáveis e importantes aconselhamentos, enquanto se fartam nestas, antes de tudo, lições de amor.



1ª PARTE

Um Projeto de Desenvolvimento

O apreciável mesmo, nos Bebês,
é a ternura que encerram.
A importância deles nem é
por consubstanciar o futuro
da humanidade, tão somente.
Na verdade vão além disto:
mesmo não considerando
o amor que fazem, com tanta propriedade, por merecer,
sua presença, com seu cheirinho gostoso,
já justifica a humanidade!

Introdução

Sempre houve conflito entre diferentes teorias de criação. Antigamente as mães ouviam palpites de todos os lados. As avós, tias e primas exibiam suas fórmulas, e a mãe tinha de escolher um caminho.

Para os pais em resumo, o importante não é saber o que o filho pode fazer em determinada idade, mas saber de que maneira ele poderá aprender a fazer as coisas.

- Profº BARRY BRAZELTON, em entrevista a OESP de 10/09/89.

A vivacidade ou inteligência do bebê pode e deve ser provocada e exercitada.

Pretende-se ainda, nesta Introdução, incitar os pais ao exercício de tais diligências e evocar os pediatras, uma maior atuação a respeito.

A realidade é que a matéria é de grandíssima importância e pouco difundida e praticada entre nós. Alguns pais, ainda que bem intencionados, entendem como desnecessário, ou inaceitável, melhorar a "educação" adquirida. Outros pediatras acadêmicos, têm prejudicada a matéria, encarando-a com intenções à precocidade do bebê, que se sabe perniciosas. Vêm fomentando, ambos, tal situação.

Não se pretende aqui, torná-lo mais inteligente do que, ao nascimento, estava destinado a ser e muito menos, coisas fenomenais de desenvolvimento. O autor coligiu de seu aprendizado, entre as providências, as mais espontâneas ou naturais, para o conforto, melhoria e desenvolvimento do bebê. Sentiu-se compelido à exposição do apreendido e de sua experiência.

Sem esgotar o assunto, ou ser última palavra, foram alinhavados diversificados expedientes práticos, voltados à motivação e ao acolhimento do bebê, para subsidiar os pais na busca da excelência em seu

desenvolvimento físico-mental que, indubitavelmente, fará com que se antecipe.

Aos pais pede-se otimismo no intento. Pela grandiosidade da proposta, um tento obtido dará causa ao autor de iguais orgulho e contentamento.

Advertências

A criança é genuinamente boa. Ao formar sua personalidade, absorve o ambiente psicológico em que vive. Se o ambiente for favorável, continuará boa. Se for desfavorável, poderá converter-se num adolescente transviado.

- CEZAR PERNETTA, parodiando ROUSSEAU, Amor e Liberdade na Educação da Criança.

Cada bebê é um ser único, especial e difere de todos os demais física, social e mentalmente. Reage diferentemente aos mais diversos estímulos. As tabelas ou gráficos de peso, estatura, progresso, etc, relativas à idade dos bebês, têm, pois, função exclusivamente orientativa ao seu acompanhamento.

Os pais não poderão forçá-lo a ser como eles gostariam que fosse, que a personalidade é peculiar a cada criança.

Os melhores resultados em desenvolvimento e educação obtém-se através do zelo persistente no dia-a-dia, da busca das soluções, próprias em cada caso, e da humildade em procurar sugestões na experiência alheia.

A melhoria do desempenho do bebê deve ser perseguida e atentamente acompanhada, com a preocupação de se identificar suas causas. A identificação de uma destas causas, sinal de se estar conhecendo alguma coisa sobre ele, pode subsidiar a conquista de muitas outras melhorias em seu desempenho.

Ficam escusadas as comparações de sua "inteligência" com a de outros, de mesma ou diferente

idade, por não levarem a nada que não seja presunção ou derrotismo.

E seja qual for o ritmo de seu desenvolvimento deverá sempre ser apreciado e nunca criticado.

Ele Vai Nascer, Estamos Preparados?

Recomendo que o pai, a partir do sexto mês, coloque a mão na barriga da mãe, chame pelo filho e o sinta vivo, participativo. Pode ser que ele dê até um leve pontapé onde a mão está. Se ele for para o outro lado da barriga e fizer a brincadeira, o bebê poderá responder novamente. São sinais de que ali há uma vida que sente carinho dos pais.

- Profº. HAIM GRUNSPUN, em entrevista à VEJA de 24/05/89.

À gestante são recomendadas a tranqüilidade, a manutenção da harmonia familiar, a abstinência de fumo e álcool e se recorrer às orientações do médico assistente quanto a dieta, exercícios, repouso, etc.

Ao novo membro da família, será dispensada diferenciada hospitalidade.

O recém-chegado, que terá horários especiais, cuidados especiais, privilégios e condescendências, deverá ainda ter acolhimento personalizado e exclusivista.

Convir-lhe-á ter reservado na casa um aposento ou espaço, se possível com decoração apropriada, para suas acomodações e, mais tarde, seu inteiro domínio.

Evitar exceder nas cores, enfeites e brinquedos de seu quarto para não confundi-lo e embaralhar sua concentração.

Sentindo-se possuidor de seus aposentos e de seus brinquedos, do ambiente em que vive, e ainda as distinções dispensadas, a criança terá reforçado seu sentimento de individualidade, fator indispensável ao seu desenvolvimento.

Seu enxoval e todos os utensílios para seus cuidados poderão ser, desde logo, minuciosamente pensados (ver A Botica do Bebê).

O Bebê Sadio

Na base de todo comportamento está sempre o próprio físico da criança.

-ARNOLD GESELL, A Criança dos 0 aos 5 Anos

As necessidades calóricas por quilo de peso do bebê (120cal/kg) são 3 vezes maiores que do adulto. Dobra de peso com 5 meses, triplica com 1 ano e quadruplica com 2,5. Seu cérebro, até os 4 anos, terá alcançado 90% do desenvolvimento. Necessitará de eficiente e adequada alimentação.

Estão aconselhados:

- em seus primeiros 12 meses, mesmo gozando perfeita saúde, a visita mensal ao Pediatra, que orientará sua dieta, a introdução de novos alimentos, etc. (ver cap. Novos Alimentos);
- somente em casos extremos substituir ou completar o leite materno na alimentação do bebê Até os 6 meses, em condições normais, não necessitará de nada além de alimentação ao seio e água. O desmame deverá ser o mais tarde possível, não antes dos 6 meses e gradualmente, durante várias semanas; na impossibilidade da amamentação materna, criar um ambiente solene ao oferecer-lhe a mamadeira com carinho, aconchego e dedicação, como se estivesse mamando ao seio;
- Não abusar do açúcar em sua mamadeira.
- Desde criança já precaver-se contra os males que poderão acometê-lo em adulto devidos à má alimentação, evitando os excessos de gordura, açúcar e sal.

AS 3 PRIMEIRAS SEMANAS

O Sono Sereno

Ah, meu amor, que tristeza me dá

Ver o dia querendo amanhecer

E ninguém cantar...

- VINÍCIUS DE MORAIS E BADEN POWELL, Té o sol

raiar.

Há uma brusca agressão ao indivíduo que chega ao mundo. Transpõe-se do sacrossanto útero materno, que o dispensa de se alimentar, se agasalhar, respirar, para as manipulações, a rotina, as cólicas e outros tantos incômodos e aborrecimentos. Malgrado a inexperiência e precisão de se adaptar, traz o sistema nervoso a se desenvolver.

Para facilitar-lhe o restabelecimento, a terapia possível será permitir-lhe o sono tranquilo em ambiente sem ruídos e penumbra freqüente.

Sem necessidade do silêncio absoluto, devem ser evitados os eletrodomésticos como campainhas, telefones e outros ruídos muito fortes que o assustem.

O bebê não deve ser acordado para mamar. Quando adiadas, a alimentação é mais facilmente recuperada que o sono.

Entretanto é necessário saber dosar para que se acostume aos ruídos normais do lar, e não deixá-lo o tempo todo na penumbra que não aprenderá a distinguir o dia da noite.

A melhor posição para colocá-lo para dormir, até completar 3 meses de vida, é sobre o lado direito, principalmente após as mamadas, para que não se engasgue em caso de regurgitação. É necessário entretanto variar estas posições.

Ele irá gostar que o coloque de bruços, principalmente se estiver com cólicas e também de dormir entre 2 travesseiros, simulando o útero materno.

O berço não deve ser encostado à parede para permitir o acesso por ambos os lados.

O Sono do Bebê

1º mês:	20 horas/dia
3º mês:	18 horas/dia
6º mês:	16 horas/dia
12º mês:	14 horas/dia
18º mês:	13 horas/dia

Sabendo-se que o sono do bebê não é tão longo e organizado como o do adulto, a tabela indica suas necessidades diárias.

Para ajudar o bebê com dificuldade de dormir à noite, algumas regrinhas são infalíveis:

- andar com o bebê no colo. Embora o meio mais cansativo, é ainda o mais eficaz;
- trazer o bebê para a própria cama, que ele pode estar precisando de proximidade ou sentir-se seguro;
- dar de mamar para ele, mesmo que já tenha mamado a pouco tempo;
- embalá-lo no berço, ninar ou cantar para ele;
- colocar música para acalmá-lo;
- dar-lhe pancadinhas nas costas, até que durma;
- finalmente, se todos os métodos falharem, levá-lo para passear de carro e, então, dormirem.

1º AO 2º MÊS

O Bebê Auto-Confiante

O paraíso para um bebê é estar mamando no seio da mãe e olhar para o céu de sua boca aberta, falando e olhando para ele. Quando a mãe está muito perturbada e deprimida, tudo é transmitido para a criança como uma coisa desagradável.

- Profº HAIM GRUNSPUN, em entrevista à VEJA de 24/05/89.

A mãe e outras pessoas, cuidando do bebê calmamente, com carinho, iniciam a desenvolver-lhe os sentimentos de segurança e amor, básicos na formação de sua personalidade.

O pronto atendimento quando chora, a organização da mãe (o tom de sua voz estará bem cedo decifrando), os horários certos, principalmente das refeições, quando estiver com fome, farão com que obtenha a sensação de confiança e segurança.

O horário rígido das mamadas, de dormir, dos passeios, dos banhos, transmite-lhe, ainda, sentido de organização que se estenderá até mais tarde, realçando seu comportamento.

As brincadeiras de jogá-lo para o alto poderão fazer dele um bebê assustado e são contra-indicadas, ou melhor, terminantemente proibidas.

Não deixá-lo a maior parte do dia no mesmo lugar, e alternar também a posição ao colocá-lo no colo.

Iniciação às Artes

Ignoti Nulla Cupido.

(Não se deseja o que se não conhece.)

- OVÍDIO, A Arte de Amar.

Ao completar o 1º mês, o bebê estará apto para melhor se inteirar do mundo que o cerca e necessitará, amiúde, de luz e ar livre, bate-papos e música, mudanças de ambientes e liberdade de movimentos.

Enrolar o bebê com cobertores que o deixam durinho e manuseável, porém sem liberdade de movimentar braços e pernas e observar as mãos, é contra-indicado. Seu raciocínio é incentivado quando descobre suas mãos, e posteriormente os pés, e pode brincar com elas.

Em seu ambiente, para proporcionar-lhe o conforto e os prazeres da boa música são recomendados, em baixo volume, de Chopin a Adoniran Barbosa.

Apesar de sua visão precária, poderá distinguir as cores. Ao menos 1 vez ao dia deve-se mostra-lhe panos e outros objetos de cores vivas como a amarela e a vermelha, principalmente, tentando identificar suas preferências. Use-se, ainda, revistas ou gravuras carregadas de cores vivas ou alegres.

O móbile pendurado em seu berço irá, também, desenvolver-lhe sua capacidade visual.

A música e as cores irão despertar-lhe um maior interesse em conhecer e descobrir as coisas.

O "Boxer"

A mão, eficaz condutor de sensações, é "o mais importante meio para as primeiras impressões que o bebê tem do mundo que o cerca. "

- HENRY M. HALVERSON, extraído da PSICOLOGIA DA CRIANÇA.

O bebê até depois dos 3 meses tem os músculos enrijecidos, os braços encolhidos sobre o peito e as mãos constantemente fechadas, em postura semelhante a dos

pugilistas. Necessitará se desprender para observar e brincar com as mãos.

Estas primeiras brincadeiras com as mãos, e depois com os pés, são medulares para seu desenvolvimento.

Assim que complete os 30 dias, as ginásticas e as massagens serão oportunos recursos para que se solte, e se antecipe.

Com muitíssima delicadeza, antecedendo aos banhos ou durante suas trocas de roupa, as ginásticas consistir-se-ão em se estender e voltar com seus braços, flexionar-lhe as pernas, deixá-lo de bruços para se soerguer, puxá-lo pelos braços até se sentar e dar-lhe argolas e outros objetos macios para que os aperte.

Em forma de carinho ou brincadeiras são intercaladas massagens em seus braços, pescoço e pernas, alisando ou suavemente pressionando seus músculos.

Sobre uma almofada baixa ou toalha enrolada, coloque-o de bruços e segurando-o pelos quadris deslize-o devagarinho para frente e para trás.

Duas vezes ao dia, as seções de ginásticas e massagens não poderão ultrapassar 5 minutos, que serão também aproveitados para conversas amenas.

Por esta ocasião iniciam-se ainda os banhos de sol: são obrigatórios à saúde e desenvolvimento do campeão. Sempre antes das 9:30 ou após as 17 horas, começando com 1 minuto por dia e aumentando o tempo de exposição na ordem de 1 minuto, até o máximo de 15 minutos diários. Preferivelmente nu, deverá ser exposto a metade do tempo de frente e a outra de costas, sendo protegidos seus olhos dos raios solares que lhes são prejudiciais.

Um Papo Muito Interessante

Quanto mais se conversar com o bebê, tanto mais cedo começará a falar ou desenvolver sua capacidade de comunicação.

Desde bem cedo é necessário conversar abundantemente com ele. Durante os banhos, trocas de fraldas ou quaisquer outras atividades. Contam ponto também a duração, a paciência e a essência destes bate-papos. As palavras suaves lhe transmitirão carinho, principalmente da mãe, cuidando para fitar em seus olhos e lhe inspirar segurança.

Ninar ou cantar lhe trarão, também, os mesmos benefícios, e bons sentimentos a ambos.

Ao começar a falar, não convém imitá-lo demais em suas palavras erradas, mas repeti-las corretamente, corrigindo-o.

3º MÊS

Um Pouco de Distrações

Antes que se aperceba, o bebê estará entendendo tudo. É imperioso o bom ambiente familiar. As tensões angustiam a criança.

Chegaram-se as horas do passeio diário à pracinha ao lado, ou em volta da quadra. No carrinho ou colo, entre 17 e 19 horas, não haverá outro tão saudável entretenimento. É importante que esteja sempre virado de frente para que possa melhor assimilar as novidades e delícias de passear.

Em qualquer outra ocasião, a menos que esteja com sono, deve-se evitar debruçar o bebê sobre o colo ou afundá-lo no carrinho, impedindo suas observações.

Ainda neste período, deve-se periodicamente assentá-lo na cama ou sofá para melhor apreciar a movimentação da casa.

Poderá ter preferência por um dos brinquedos. São essenciais à sua formação: chocalhos, guizos, bichinhos, bolas, argolas, móveis, etc.

O BRINCADOR

Os Brinquedos São Coisas Sérias

Todos sabemos ou nos lembramos do divertimento que são os brinquedos no cotidiano da criança. Mais que isto, e mais que um passatempo, a atividade de brincar irá desenvolver-lhe a criatividade e capacidade de concentração, estimular-lhe o desenvolvimento físico e, através da fantasia e do faz-de-conta, o desempenho social.

Brincando elas expressam seus sentimentos, extravasam suas emoções mais profundas, aprendem a reconhecer suas próprias capacidades, a se relacionar com as pessoas e a conhecer o mundo.

Equivale em importância ao que representa o trabalho para o adulto. A criança necessita, gosta e vive para brincar.

Deve-se estimular o bebê e não interromper a criança que estiver brincando.

Ao chegar a fase do "fuça-fuça", precisará de liberdade para explorar o ambiente, remexer as gavetas, "arrumar" o guarda-roupa, "regular" a TV, etc, com alguém por perto atentando à sua segurança.

Além da companhia e brincadeiras com os pais, seus primeiros brinquedos deverão ser voltados à sua necessidade de manipular, golpear, chupar, atirar.

Mais tarde precisará trepar, correr, lançar objetos, etc, nunca coisas que não possa utilizar a seu gosto, que irão irritá-lo.

É importante serem adequados à idade do brincador: um simples pedaço de madeira, com sua imaginação, torna-se carrinho, cavalo ou avião, etc, enquanto um trenzinho-elétrico, sofisticado e caro, se fora de sua hora, monótono e sem funcionalidade.

As Brincadeiras

Para se desenvolver bem, a criança precisa de espaço e de alguém que lhe preste atenção.

- Profº BARRY BRAZELTON, em entrevista a OESP de 10/09/89.

Brincando o bebê dá seus maiores passos em direção ao desenvolvimento. Em nenhum outro momento aprenderá tanto quanto agora.

Grãos de feijão em uma embalagem plástica, aos 3 meses, ou uma folha de papel, aos 6, poderão deliciá-lo. Gostará ainda de, repetidamente, jogar um objeto ao chão para alguém apanhar. A repetição é uma das maneiras de conhecer suas habilidades e se auto-testar.

Acredita ser com sua mãe uma única pessoa, uma de suas particularidades, por isto irá adorar brincar com ela de esconde-esconde, com um pano, certificando-se de sua presença à cada nova aparição.

Levar à boca todos os objetos e brinquedos que tem à sua disposição é sua maneira de conhecê-los e identificá-los.

Tem necessidade de sugar muitas horas por dia. A chupeta é indicada, além de acalmá-lo em seus momentos mais graves.

Ficará à vontade no chão com seus brinquedos. Quando estiver aprendendo a andar deve-se deixá-lo descalço para facilitar-lhe a tarefa.

O "andador", que não ensina a criança andar, é indicado como um brinquedo, desde que usado em pequenos períodos do dia e após os 6 meses.

Até os 3 meses as brincadeiras não devem ultrapassar 10 minutos, ou até que ele manifeste desinteresse, que poderão cansá-lo inconvenientemente.

6º MÊS

As Manhas

Agora veremos quem é mais forte, eu ou eu.

- Holofernes, na peça de NESTROY, Judith e Holofernes.

O bebê não chora sem motivo justo. Quando novinho chora principalmente de sono, sede, fome, calor ou frio, ou com as fraldas molhadas. Chora quando está agitado ou com cólica. Aos 6 meses terá novos incômodos e preferências e, quando não atendido, reagirá através de sua única comunicação ou argumentação possível: chorando. Deve-se evitar seu choro frequente por estes motivos.

Como o bebê tem sempre razão, a melhor política é acatar suas reivindicações, procurando compreender seus gostos e atendê-lo, repetidamente, até que se canse e passe para outro mais apurado, e cômodo, comportamento.

Travar com ele queda-de-braço para impor-lhe outras atitudes se contribuirá para torná-lo teimoso e cada vez mais cheio de manhas. A rigidez deverá ser usada quando forem por demais inconvenientes.

O recurso de distraí-lo para livrá-lo de descontentamentos é infalível: o bebê que choraria ao ver o pai se despedindo para o trabalho, ganhando uma pequena carona até a esquina ou em volta da quadra, esquecerá o fato e permanecerá contente ao descer do carro com a mãe.

O choro do bebê é mais intenso até os 2 meses, muitos deles irão chorar cerca de 3 horas por dia. A partir desta idade este período irá reduzir progressivamente.

Desenvolvendo Sua Iniciativa

Quanto antes o bebê por si próprio se alimentar maior desembaraço e iniciativa alcançará.

Seu refrigerante preferido na mamadeira poderá ser a primeira prova a, espontaneamente, vencer.

É necessário, vez por outra, fazer vista grossa aos seus fracassos ou à lambança aprontada, deixando-o "se virar" com as mãos ou colherzinha e beber no copinho plástico.

Frutas em pedaços, biscoitos ou outro alimento sólido permitido ajudam também neste sentido, além de influir no fortalecimento dos dentes que estarão nascendo.

Em sua cadeirinha deve-se colocá-lo à mesa para compartilhar das refeições.

Impõe-se, entretanto, sua convivência: deixá-lo mamar só, com a mamadeira apoiada no travesseiro, principalmente em tenra idade, poderá inspirar-lhe sentimentos adversos. É também contra-indicado por privá-lo do aconchego e carinho que lhe seriam proporcionados ao mamar no colo, recebendo todas as atenções e delicadezas.

Igualmente contra-indicado é o "método" de deixá-lo ao lado da televisão ligada, para que durma iludido com a presença de pessoas por perto.

Posteriormente deve-se permitir-lhe, ou incentivar-lhe, escolher sua roupa, vestir-se sozinho e opinar sobre tudo que lhe é pertinente.

As Amizades

Amigo é coisa pra se guardar, no lado esquerdo do peito. Dentro do coração.

- MILTON NASCIMENTO, Canção da América.

Os coleguinhas são decisivos no desenvolvimento e formação do bebê e da criança.

A criança sem amigos se transformará, mais tarde, na triste figura do indivíduo que não teve infância.

As amizades abrem perspectivas para o bebê brincar e incentivam-no a desenvolver novas atividades: o bebê que engatinha é compelido a tentar alguns passinhos ao ver o companheirinho andando. Iniciam-no também nas intrincadas conjugações dos verbos transitivos compartilhar e repartir.

Cuidando-se para o mais afoito não agredir o parceiro, devem ser promovidos encontros regulares entre os bebês e ainda o convívio com criancinhas de diferentes idades, que, com um mínimo de hospitalidade, são recrutadas na própria vizinhança (ver o cap. "... e depois?").

O RELACIONAMENTO FAMILIAR

A Liberdade

...deverá ser consagrada, compartilhada, ministrada à criança.

Necessitará se sentir livre de restrições, regras, negativas e aporrinhações (são improdutivas as exteriorizações de impaciência, nervosismo e cansaço) e à vontade para brincar e explorar o ambiente, agir conforme seu gosto, sendo ponderadas suas vontades e evidenciado o propósito de sua satisfação.

Amedrontar as crianças, ameaçando-as com o papão, a cuca, a onça, o gambá, fará com que fiquem desobedientes em demonstração de coragem.

A que é forçada a desempenhar muito cedo atividades além de suas forças, ou que não tenham partido de sua vontade, torna-se medrosa.

As que são constantemente ameaçadas de ir dormir se não tomar a sopenha, se fizer barulho, etc, são as que menos gostam de ir para a cama e curtir o sono com satisfação, como deveria acontecer. Se a ameaça for de ir ao médico para tomar injeção, fechar-se-ão em copas e cortarão relações com seu amigão, o Pediatra.

Decepções

A criação de um filho é bem-sucedida quando ele está satisfeito com a maneira pela qual foi criado.

- BRUNO BETTELHEIM, Uma Vida Para Seu Filho.

Bater na criança de até 2 anos não causa absolutamente efeito algum, dos que se espera. Após os 2 anos causará problemas.

O bebê e a criancinha acreditam ser o centro do universo e que o único papel de seus pais é amá-los. Mesmo um pequeno tapinha na mão ou a cara fechada podem frustrá-los em suas convicções e fazê-los imaginar a perda deste amor. Castigo de bem maior rigor do que se pensa.

As surras rompem o elo de carinho entre os pais e a criança. O reatamento, se a iniciativa for dela, deixala-á ainda mais insegura. Se dos pais arrependidos pelo excesso, transparecerão falhas no modelo que representam para a mesma. Em ambos os casos, serão nocivas à formação de sua personalidade.

Pelo contrário, o que necessitam é de demonstrações de carinho, poder amar e demonstrar este amor e que tenham incentivadas suas individualidades, sem que para isto sejam tratados como *adultos pequenos*.

Alguns pais acreditam que apanhando a criança se prepara para enfrentar as provações futuras, inevitáveis ao adulto. Como se ela não tivesse seus próprios problemas, como os manuseios e cólicas quando recém-nascida, as dificuldades de adaptação e comunicação, etc, mais que suficientes "penalidades". Não consideram que as surras viriam, antes, ampliar tais provações.

Pais Crianças

CÉU

A criança olha
Para o céu azul.
Levanta a mãozinha,
Quer tocar o céu.
Não sente a criança
Que o céu é ilusão:
Crê que o não alcança,
Quando o tem na mão.
- MANUEL BANDEIRA, Estrela da Vida Inteira.

A presença e participação dos pais em seu dia-a-dia, brincando e conversando com ele, cercado de carinhos e afagos, serão os mais eficientes e naturais estímulos ao seu desenvolvimento e formação.

Com a certeza de que é querido adquirirá maior confiança e sua adaptação às sucessivas novidades será facilitada.

Os pais, outrossim, não devem forçá-lo a nada, que poderão inibi-lo, mas procurar antes ser guiados por ele: senhor das iniciativas. Seu papel será identificar e incentivar suas qualidades e dar condições de superar suas eventuais deficiências.

Com seu instinto a mãe saberá muito bem compreendê-lo e acompanhá-lo.

Os banhos e trocas de fraldas não devem se tornar atividades automáticas, mas de curtição e brincadeiras com o bebê. Tomar banho junto com ele, poderá ser muito agradável para ambos.

Algum tempo depois, será irrecusável aos participantes se converterem a cada hora em índios, cowboys, bandidos, nega-maluca, maria-fumaça, perna-de-pau, cavalo de sela, cachorro bravo, palhaço gabioba, e assumirem as atividades de pilotos de fórmula-1, aviões de caça e jumbo-767 ou peritos em quebra-cabeças e contadores de historinhas para se dormir.

As historinhas irão provocar-lhe a fantasia e imaginação, e desenvolverem-lhe a criatividade.

Alegria! Alegria!

NA FAZENDA DO NENÊ

(Historinha, a ser readaptada, para o bebê começando a falar - não se esquecer, após cada frase, de imitar a fala dos bichos).

Na fazenda do Nenê têm: -Tem o passarinho do Nenê, tem o macaquinho do Nenê, tem o papagaio do Nenê, tem a borboleta da irmãzinha do Nenê, tem o cabritinho do irmãozinho do Nenê, tem o peru do Nenê. Já se falou do macaco? Tem o orangotango do papai do Nenê, tem as corujas da vovó e das tias do Nenê, tem o gatinho do Nenê, tem a oncinha da mamãe do Nenê e a arara da vizinha do Nenê.

O sorriso do bebê inicia-se aos 2 meses, a risada aos 3. São anteriores à fala. Por meio de brincadeiras, fazendo o que gosta ou por outro expediente, devem ser incentivados.

O sorriso constante ao bebê fará com que este o retribua mais cedo.

O bebê se desenvolve melhor em ambiente tranqüilo e alegre. Tal ambiente denota uma maior participação dos pais que, ainda, mais facilmente irão conhecer seus gostos.

As brincadeiras repetitivas que terminam em cócegas como "foi por aqui, por aqui, por aqui, etc" ou "mindinho, seu vizinho, pai-de-todos, etc" podem levá-lo a gargalhada.

Podendo ser um dos sintomas de felicidade, a alegria chega a confundir-se também com a inteligência: o bebê alegre aparenta se inteligente e vice-versa

A Participação do Pai

Meus filhos me passaram muito bem a limpo.
- VINÍCIUS DE MORAIS.

A coisa mais importante que um pai pode fazer pelos filhos é amar sua mãe.

Quanto mais informados estiverem sobre o bebê e sobre suas particularidades, principalmente os pais de primeira viagem, menores serão as dificuldades e redobradas as satisfações em criá-lo.

Uma das tarefas do pai é estar bem inteirado sobre o que lhe diz respeito em relação ao bebê e auxiliar a mãe, em especial a inexperiente, compartilhando com ela as tarefas rotineiras. Deve saber a causa de um choro do bebê, evitando que fique ansiosa e conseqüentemente diminuir seu leite.

É papel do pai dar o apoio emocional à mãe e dispensar ternura e bom humor ao filho, dedicando a este, com exclusividade, uma parcela de seu tempo.

Não deverão lhe ser estranhas as atividades de trocar as fraldas, dar a mamadeira e banhar o bebê.

Com sua presença, cuidados, atenções e carinhos, evitará uma excessiva dependência da criança em relação à mãe.

Servindo-se como um segundo modelo e apoio ao bebê, haverá de ser, em adulto, melhor o relacionamento deste com o mundo e mais amoroso o convívio entre ambos.

A presença e integral participação e apoio do pai são também requeridos a partir das dores do parto e durante o puerpério: período após o parto em que comumente a mãe é acometida de ansiedade, provocada por este.

Ainda é bom saber que, segundo garante uma geneticista australiana, é a mulher quem carrega o gene da inteligência, em seu cromossomo X, sendo a única responsável por passar esta característica à criança. Portanto ...

O que gosta... E o que não gosta

Já no primeiro dia será importante que a mãe lhe acaricie a cabeça com a pontinha do dedo e inconveniente que alguém fale alto. A partir dos 6 meses poderá mostrar irritação com o que não gosta.

1° Mês

Gosta:

ser colocado no berço virado para a luz ou janela;
brincar com o pai no final do dia;
móviles.

Não gosta:

roupas de se enfiar pela cabeça.

3° Mês

Gosta:

brincadeiras de saltitar no colo;
brincadeiras de se estalar com a língua para ele várias vezes;

deitar de bruços no banho;
brincar com um pano ou peça de roupa;
objetos coloridos ou brilhantes suspensos no berço.

Não gosta:

da banheira com grande altura de água;
ser jogado para o alto.

6° Mês

Gosta:

brincar no espelho;
brinquedos plásticos ou de borracha que possa morder.

Não Gosta:

ficar só.

9° Mês

Gosta:

brincar de montar a cavalo no pai;
bola pequena;
colher e xícara;
tampa de panela e colher de pau;
mexer em botões com os dedos.

Não Gosta:

que as refeições se atrasem ao observar seu preparo;
acordar molhado à noite.

12° Mês

Gosta:

pôr roupas dentro do cesto e depois tirá-las;
brinquedos flutuantes na hora do banho;
outro bebê ou criança;;
música.

Andar e Falar

O período que vai do nascimento até a aquisição da fala é marcado por extraordinário desenvolvimento mental.
-JEAN PIAGET, Seis Estudos de Psicologia.

O desenvolvimento motor e da fala são o que melhor exprimem o grau de amadurecimento do bebê. São um marco em seu desenvolvimento.

Para que chegue a falar e andar, entre muitas outras coisas, é necessário um bom desenvolvimento de seu senso de equilíbrio, autoconfiança e saúde, e vivacidade e vontade de comunicar-se, ou, o próprio amadurecimento de seu sistema nervoso.

As fases do bebê rumo à locomoção compõem-se de:

arrasta-se;
engatinhar;
erguer-se;
caminhar apoiado e andar.

Sua pré-linguagem constitui-se em:

chorar;
murmurar;
vocalizar (emite 4 vogais por volta dos 2 meses);
balbuciar (combinação de vogais com consoantes repetidamente: dá-dá-dá, gu-gu-gu) e pronunciar palavras isoladas (compreenderá o sentido de muitas delas antes de as poder reproduzir).

Por mais imaturas que sejam sua inteligência e vontade, estas etapas serão melhor desencadeadas pela afetividade, seus estados de ânimo e prazer, sua sensação de segurança e pelo elogio.

O balbucio constitui-se em ginástica vocal ao se aprazer em ouvir a própria voz, desenvolvendo-lhe o mecanismo da fala. Aos 6 meses procurar fazer jogos

vocais, repetindo continuamente as vogais que mais gosta. As palavras poderão agradá-lo como sons e ritmos e tentá-lo à imitação.

A imitação será sempre básica em seu aprendizado e os elogios fatores estimulantes e de afirmação de sua individualidade.

Após os 6 meses habituar-se a nomear e indicar as pessoas e coisas para ele: fale mão e segure a sua, fale cabelo e toque nos seus, e assim por diante. Atenção para não trocar os nomes pois, com sua memória de elefante, poderá dar vexame mais tarde.

Depois que já souber andar, faça uma linha ou estique um barbante no chão e peça para a o futuro atleta andar sobre ela. A brincadeira irá aumentar-lhe o senso de equilíbrio.

Alimentando-lhe a Empatia

A empatia, a capacidade de saber como o outro se sente, segundo muitos psicólogos se manifesta já nos primeiros meses de vida. Mesmo antes de compreenderem sua existência independente de outras pessoas, reagem, como se fosse neles, ao choro ou perturbação de quem o cerca.

Com um ano já se preocupa em consolar o companheirinho que chora. Alguns expedientes úteis:

Brincando com o bebê a mãe pode entrar no que chamam de *sintonização* com ele: a um grito de prazer, por exemplo, esta retribui-lhe com uma leve sacudidela e outro gritinho no mesmo tom. Ao sacudir o chocalho, esta devolve-lhe uma sacudidela de cabeça.

A *sintonização*, diferente da simples imitação, se dá quando a mãe se iguala em nível de excitação com o bebê, dá a este a tranqüilizadora sensação de estar com ela emocionalmente ligado, que ela sente o que ele sente.

Repetidamente, irá mostrar-lhe que outras pessoas podem partilhar e partilham, seus sentimentos.

Torna-o também mais empático a maneira que os pais o disciplinam: após os dois anos, ao chamar-lhe a atenção por afligir o coleguinha, é preferível as frases como "Veja como você o deixou triste", em vez de "Não faça mais isto".

Os mesmos psicólogos referindo-se às pessoas carentes de empatia (entre estes muitos sociopatas), incapazes de sentir a dor em outrem e, por isto, permitindo mentir a si mesmas, usam como exemplo os pais violentos que se autojustificam: "Isto é para o seu bem".

... e depois?

Se as crianças convivem com a censura, aprendem a condenar.

Se as crianças convivem com a hostilidade, aprendem a brigar.

Se as crianças convivem com a zombaria, aprendem a ser tímidas.

Se as crianças convivem com a vergonha, aprendem a se sentirem culpadas.

Se as crianças convivem com a tolerância, aprendem a ser pacientes.

Se as crianças convivem com o estímulo, aprendem a ter confiança.

Se as crianças convivem com o elogio, aprendem a admirar.

Se as crianças convivem com a integridade, aprendem a justiça.

Se as crianças convivem com a segurança, aprendem a confiar.

Se as crianças convivem com a aprovação, aprendem a gostar de si mesmas.

Se as crianças convivem com a aceitação e amizade aprendem a encontrar amor no mundo

- DOROTHY LAW NOLTE, extraído de BEBÊ E MAMÃE

- GUIAS ABRIL.

Depois de tantos cuidados, o amor sempre o melhor instrutor, será tempo de pensar na criança que está crescendo e na realização e felicidade deste novo ser. O indivíduo só se realiza incorporando-se à sociedade. As amizades deverão ser incrementadas desde sempre. O oposto são o negativismo e a revolta (sanatórios e penitenciárias lotados).

As amizades e a escolinha, serão a continuidade do lar e de igual importância para o seu desenvolvimento e educação.

Quadro-Resumo da 1ª Parte

Um Projeto de Desenvolvimento

EXPEDIENTES / PROCEDIMENTOS	IDADE
AUTOCONFIANÇA	
Amor e carinho	1ª semana
A organização da mãe	1ª semana
Horários do atendimento	1º mês
O Sono sereno	1ª semana
Música e cores	1º mês
VIVACIDADE	
Ginástica e massagens	1º mês
Banhos de sol	1º mês
Passeios	3º mês
Elogios	5º mês
Acolhimento	1ª semana
INDIVIDUALIDADE	
Sentimento de posse	5º mês
Atividade de brincar	1º mês
CAPACIDADE DE COMUNICAÇÃO	
Bate-papos	2º mês
Brincadeiras com os pais	3º mês
Se alimentar só	7º mês
INICIATIVA	
Compartilhar das refeições	2º mês
Opinar sobre suas roupas	3º mês
CRIATIVIDADE	
Historinhas para dormir	1º ano
Brinquedos	3º mês
EMPATIA	
Sintonização	6º mês

2ª PARTE

Os Cuidados

São terminantemente proibidos o tabagismo em recinto que esteja ou venha estar o bebê e o álcool para acalmá-lo ou por brincadeira, em qualquer quantidade e até após a meninice, consolidação de seu sistema nervoso.

Recomendações à Gestante

A gestante tem um ganho de peso de aproximadamente 9kg durante a gravidez. Sem fazer regimes, que lhe poderiam ser prejudiciais, deve evitar que ultrapasse os 12kg, procurando não se exceder em açúcar e gordura. Substituí-los por outros alimentos ricos em vitaminas (frutas, verduras e legumes) e proteínas (leite e derivados, carne, ovos e feijão). Não necessita se alimentar mais nem menos que a quantidade que estava habituada antes da gravidez. Deve também se alimentar de alimentos ricos em ferro. Os exercícios, (sob orientação do médico assistente), assim como as pequenas atividades de dirigir automóveis, descer alguns lances de escadas, etc., ajudam neste sentido. Levar em conta que o repouso absoluto lhe é contra-indicado e que, embora requerendo cuidados muito especiais, a gestação não é uma doença.

É importante que durma bem.

São indicados a ingestão de bastante líquidos e alimentos com fibras para evitar a prisão de ventre.

Não abusar do sal, as gestantes predispostas à hipertensão. O fumo e o álcool são contra-indicados, ou melhor dizendo: terminantemente proibidos.

Deve evitar as radiações e os ambientes onde se usa raio X. Não são recomendados os produtos dietéticos e as vacinas (excetuando-se a anti-tetânica, quando necessária).

Evitar roupas e sapatos muito apertados, usar as meias elásticas e durante o repouso manter os pés sobre almofadas, ligeiramente mais altos que o corpo, as gestantes com predisposição ao aparecimento de varizes.

Devido as restrições à grande parte dos medicamentos, deve manter-se afastada de portadores de doença contagiosa.

O sexo está liberado.

Durante toda a gravidez será imprescindível o acompanhamento do obstetra, ainda o único a prescrever-lhe qualquer medicamento. Serão recomendados, no mínimo, 2 exames de ultra som: entre a 10^a e 14^a semanas e, o mais indicado, entre a 26^a e 28^a semanas.

Com leituras e aconselhamentos os pais devem se preparar para o parto e o puerpério, inteirando-se de todos problemas, para melhor contorná-los depois.

Será conveniente para mãe e filho que, logo após o parto, fiquem o menor tempo possível separados.

Estranhos Sintomas no Pós-Parto

A síndrome de tristeza pós-parto, um problema que surge nos 10 primeiros dias depois do nascimento do bebê, também conhecida como blues, é um distúrbio benigno que ocorre com 50% das mulheres.

Suas causas vão desde as alterações hormonais próprias do puerpério até os conflitos emocionais. O pico se dá entre o terceiro e o sexto dia. Tanto pode demorar poucos dias ou permanecer por até um ano.

Seus sintomas típicos são:

- Flutuações de humor (picos de tristeza e alegria);
- Irritabilidade;
- Cansaço;
- Choro;
- Maior sensibilidade e emotividade;
- Introspeção
- Ciúmes.

Cabe ao obstetra preparar a gestante, avisando-a que ela pode ficar triste e de que não deve sentir-se culpada e ao pai e à família entender-lhe e dar-lhe todo apoio emocional.

A síndrome, quando em grau mais elevado, atinge à Depressão Pós-parto e, quando mais forte ainda, à Psicose Puerperal, impondo à mulher a um tratamento

psicoterápico imediato e à internação. Neste caso ela irá ter uma rejeição ao bebê e mostrar comportamento agressivo com ele, necessitando ficar-se alerta em relação à mesma.

Particularidades do Recém-Nascido

Durante os 4 primeiros dias o recém-nascido tem uma perda de aproximadamente 10% de seu peso, que é recuperada nos 10 dias seguintes.

Suas micções variam de 2 a 4 no primeiro dia, até cerca de 20 nos primeiros meses. As dejeções vão de 3 a 5 no primeiro dia, até se estabilizarem em 1 por dia, quando completar 1 ano. As micções e as dejeções frequentes do mecônio são as principais causas de sua perda de peso.

O bebê, até os 3 meses, faz cocô toda vez que mama. Entre 3 e 8 meses, o normal é que ele faça três vezes por dia.

Nasce com energia suficiente para prescindir de alimentação nas primeiras 24 horas. Traz em seu fígado um suprimento de ferro suficiente para seus primeiros 6 meses.

O recém-nascido reage aos estímulos sonoros e logo estará distinguindo a voz de sua mãe. Nasce sabendo sugar e engolir, tem paladar e olfato. Focaliza um objeto de maneira difusa. Irá fixar o olhar ao final do primeiro mês e seguir um objeto em movimento aos 3 meses.

Sua frequência respiratória é mais acentuada que a do adulto. Também seu batimento cardíaco é mais acelerado (60 por minuto). Sua temperatura varia de 37 a 38 graus nos primeiros 2 dias. O espirro é uma defesa do recém-nascido para se desobstruir de algum resíduo do parto e não representa, necessariamente, um resfriado.

Nasce com a fontanela (ou moleira) na parte superior da cabeça: região membranosa em que os ossos estão afastados, perceptível pelo roçar dos dedos. Por meio

dela a passagem da cabeça do bebê pelo canal vaginal é facilitada de forma a proteger seu cérebro.

O recém-nascido é muito sensível ao calor e ao frio e deve ser vestido apropriadamente. No calor são preferíveis as fraldas com camiseta. No frio os macacões e uma manta leve.

Pode ficar 1 dia sem banho quando resfriado ou com clima frio.

O recém-nascido tem dificuldade para respirar pela boca, devendo-se, pois, desobstruir suas narinas frequentemente com cotonete e água morna ou soro fisiológico. Em caso de obstrução mais intensa, massagear as maçãs de seu rosto, deslizando os polegares sobre elas de dentro para fora. Tapar sua boca e uma das narinas, enquanto estende seu rosto pelo lado oposto. Repetir a operação com a outra narina.

Não é demais saber que: se o lactente é alimentado com leite materno, as fezes serão de cor amarela dourada e moles, se alimentado com leite de vaca, semi-sólidas e amarela esbranquiçada. Se está tomando ferro, podem ficar esverdeadas.

Em geral, já na segunda semana, seu cocô é amarelado e mole. A partir da terceira semana fica pastoso e variando do amarelo para o marrom.

O cheiro do cocô varia em função de sua alimentação. Só indicará problema se for muito ácido ou conter catarro ou sangue.

Regras de Higiene do Recém-Nascido:

- Não beijá-lo, não tossir em seu quarto, não falar-lhe demasiadamente próximo;
- Ter as mãos limpas ao lidar ou brincar com ele;
- Limpar os seios antes de oferecê-los;

- Trocar suas fraldas sempre que molhadas ou sujas (usa de 25 a 30 fraldas por dia);
 - Limpá-lo (até cair o coto umbilical) ou banhá-lo, diariamente;
 - Desinfetar-lhe o umbigo pelo menos 2 vezes ao dia;
 - Esterilizar sua mamadeira antes de usá-la;
 - Esterilizar constantemente sua chupeta;
 - Manter seus aposentos arejados e ventilados e as paredes livres de mofo e umidade;
 - Acostumar-se a observar os prazos de validade, anotados nas embalagens dos remédios e alimentos;
 - Oferecer-lhe somente água mineral ou filtrada e fervida;
 - Manter as unhas de suas mãos e pés cortadas desde o nascimento, se necessário. Após o banho estarão mais macias e será menos angustiante;
 - Não colocá-lo para dormir em colchões ou travesseiros envolvidos em plástico.

Alguns cuidados deverão ser observados com a higiene do pequenote:

NARIZ - não introduzir a haste do cotonete dentro da narina que poderá feri-lo. A ponta de uma fralda poderá ser útil. Quando resfriado, algumas gotas de soro fisiológico no nariz podem tornar as secreções menos densas;

OUVIDOS - remova apenas o excesso de cera localizada na parte externa do ouvido, sem introduzir o cotonete no canal que poderá causar complicações;

CABEÇA - a casquinha no couro cabeludo, conhecida como crosta láctea, não deverá ser raspada com os dedos ou pente. Passe um pouco de óleo de amêndoas antes do banho e na hora de lavar esfregue delicadamente para descamarlas;

GENITAIS - os movimentos de limpeza nas meninas deverão ser no sentido da vagina para o ânus, para evitar que as impurezas das fezes cheguem até a vagina. A

limpeza do pênis do menino só deve ser feita com a orientação do pediatra;

PELE - evitar os produtos de higiene e perfumaria no primeiro mês.

A Amamentação Materna

O casal deve saber que o cansaço, a falta de tranquilidade, os estados de angústia e de nervosismo, os desgostos, e as emoções violentas reduzem notavelmente a produção de secreção láctea.

O bebê amamentado ao seio é mais sadio, robusto, e se recupera mais facilmente quando adoece. Tem maior resistência às infecções e menor predisposição às alergias.

Amamentar ao seio é mais econômico e bem mais prático que por mamadeira e, ao contrário do que se crê, não provoca a flacidez dos seios. Permite, de maneira muito especial, a transmissão de carinho, conforto e segurança ao filho.

De maneira alguma se justifica a opção do aleitamento artificial pela mãe com condições de amamentar o filho.

A amamentação deveria ser no mínimo por 4 a 6 meses, se possível 1 ano.

O ato de amamentar provoca, ainda, a contração do útero, fazendo-o voltar mais rapidamente ao tamanho normal.

As mães que não podem amamentar, outrossim, saberão muito bem buscar outra maneira de expressar carinho pelo bebê. Mesmo com a mamadeira, deve-se criar um ambiente solene e de aconchego, como se estivesse mamando ao seio.

Quanto mais se esvazia o peito maior o estímulo para que se encha outra vez. Por isto não é recomendável dar de mamar dos dois peitos em cada mamada, que a criança se acostuma aceitar somente o que vem de cada um sem se esforçar e deixando ambos meio cheios. O que também fará com que a mãe segregue cada vez menores quantidades de leite.

O intervalo e duração das mamadas, entretanto, acabarão sendo definidos pelo bebê, sendo preferíveis as curtas e repetidas: 10 minutos em cada seio, a cada 2 horas, por exemplo.

A mãe que tem dúvida se dispõe de quantidade suficiente de leite, pode certificar-se observando suas fraldas molhadas ou seu crescimento e aumento de peso. Caso o bebê molhe menos que 6(seis) fraldas por dia, convém verificar isto com o médico.

Em seus primeiros 4 dias, aproximadamente, o bebê irá mamar o colostro, um líquido ralo, quase incolor, de quantidade escassa, muito rico em proteínas e vitaminas e com anticorpos da mãe para proteger o bebê. Possui, também, efeito laxante favorável à expulsão de suas primeiras fezes, de cor esverdeadas, escuras, pegajosas, chamadas mecônio.

A vontade da mãe de amamentar e o clima de tranqüilidade e confiança melhoram a produção do leite.

O repouso é fundamental para a lactante, que deve evitar se cansar com as atividades de rotina do lar, bem como os estados de nervosismo e tensão. Para maior conforto de ambos, procurar posições diferentes ao oferecer-lhe o seio.

A lactante deve prosseguir com os mesmos hábitos alimentares de quando grávida, sem muitos condimentos (ver Recomendações À Gestante). Alguns deles, como cebola e alho dão mal sabor ao leite. Evitar também o fumo e o álcool.

Procurar tomar pelo menos 3 litros de líquido por dia, sempre 1 copo antes de cada mamada.

Como a grande maioria dos medicamentos passa ao leite materno, só poderão ser prescritos pelo médico assistente.

Os sabonetes em excesso poderão provocar o ressecamento dos bicos dos seios. Um pano úmido é suficiente para a limpeza, que deve anteceder a mamada. É aconselhável, para se precaver contra rachaduras, desde os últimos meses da gravidez, expor os seios ao sol pela manhã e à tarde. Durante a gravidez procurar, também, fazer massagens nos bicos dos seios, puxando-os para fora com as pontas dos dedos, para evitar que se retraiam durante a amamentação.

As mães que dispõem de leite suficiente, porém sem tempo de amamentar, poderão conservá-lo na geladeira por até 48 horas ou no freezer por 60 dias. Observar que a extração do leite deve ser indolor.

Descanse, principalmente no primeiro mês, e tente dormir bastante.

Novos Alimentos

A introdução de novos alimentos em sua dieta, seus intervalos e manifestações, é assunto para seu Pediatra.

Estão relacionados alguns mais saborosos que não poderão ser esquecidos e que muito provavelmente serão permitidos, mormente não dispondo a mãe de leite em quantidade suficiente:

2º Mês

sucos de laranja e caju adoçados com mel.

3º Mês

papa de banana, maçã, pêra ou mamão;
sopinha de batata, cenoura, abóbora, chuchu;
tomate ou aipim, com caldo de carne magra.

5º Mês

gema de ovo (2 por semana);
músculo na sopa.

6º Mês

fígado de frango ou vaca;
espinafre.

8º Mês

caldo de feijão;
queijos;
iogurte;
côco ralado.

10º Mês

peixes;
gelatina na sobremesa.

12º Mês

finalmente, sorvete.

Alimentos sólidos que precisam ser mastigados somente após o 6º ou 7º mês.

Laranja, mamão, pêra e aveia combatem a prisão de ventre.

A maçã, o caju, a banana-maçã, a batata, a cenoura e a mandioquinha são eficazes contra o intestino solto. Sempre após o primeiro mês de vida.

E, ao se introduzir um novo alimento, 9 (nove) regrinhas práticas precisam ser observadas:

1. não forçá-lo;
2. aproveitar o momento que estiver com fome;;
3. evitar os dias que estiver resfriado ou com outra indisposição;
4. iniciar aos poucos e ir aumentando gradativamente, até a quantidade ideal. Os alimentos sólidos, cujos sabores têm diferenças mais acentuadas, podem exigir que o bebê acostume-se a aceitá-los. Os sucos de fruta, com consistência líquida como a do leite, deverão ser sua primeira oportunidade para conhecer novos sabores;

5. nunca mais de 1 alimento por vez. No início defasá-lo por, pelo menos, 3 dias;

6. ofereça os alimentos em pequenas quantidades colocando-o com a colherzinha ou mesmo um conta-gotas nos cantos da boca, para que ele, por reflexo, não os empurre para fora com a língua;

7. persistindo a dificuldade, misturar um pouquinho da novidade a um outro alimento que gosta;

8. pode ser feita nova tentativa com o alimento recusado algumas semanas após.

9. terminada a refeição faça a festa, tenha ele comido bem ou não.

As frutas e legumes deverão ser lavadas cuidadosamente, e bem cozidos os demais alimentos.

Evitar dar-lhe da parte aparentemente sã das frutas e legumes parcialmente deteriorados. Nada garante que já não estejam também infestados pelos germes da porção ruim.

Por volta dos 6 meses ou antes, quando estiver balbuciando, souber gargarejar, morder o dedo da mãe e tiver um maior domínio do alimento dentro da boca, podendo ser confirmada pelo Pediatra, será hora de iniciar a comer de colher: com o bebê ereto, usando uma colher pequena, iniciá-lo com uma papa rala, dando tempo entre uma colherada e outra, não se preocupando com a sujeira e não passando a toda hora o guardanapo em sua boca.

Os Dentes de Leite

No restaurante, repreendi meu filho de 3 anos por estar falando de boca cheia.

- Mump, umm, hhmfff - foi a resposta.

- Filho! Ninguém entende o que você está dizendo.

- Ele está pedindo que lhe passe o ketchup - disse calmamente o meu marido.

Uma senhora, ao nosso lado, perguntou:

- Como é que o senhor consegue entender?

- É que eu sou dentista - explicou meu marido.

O leite, os sucos de frutas e os banhos de sol fortalecem os dentes.

Antes de nascerem, sob orientação do médico assistente, poderá tomar flúor em gotas.

Pode acontecer pequena febre ao nascer os dentes. Na irrupção da primeira dentição, para reduzir-lhe o desconforto, são recomendadas a aplicação local de geleias ou pozinhos anestésicos, antes das principais refeições, os mordedores de borracha e as massagens com a ponta dos dedos em sua gengiva.

Proceder a limpeza com algodão e água e posteriormente com a escova macia. Após os 2,5 anos incentivá-lo a manejá-la sozinho.

Deverão ser tratados os dentes eventualmente cariados.

A primeira dentição se completa entre 2 e 2,5 anos com 20 dentes. Aos 5, começarão a cair.

Grandes Problemas, Simples Soluções

Os problemas de saúde do bebê são da exclusiva competência de seu Pediatra. Se estiver com febre, deverá obrigatoriamente ser encaminhado a ele, que será, ainda, o único a prescrever-lhe antibióticos e outros medicamentos. Entretanto algumas soluções caseiras, sem excessos, antecedendo às visitas, serão eficientes:

CÓLICAS INTESTINAIS: usar supositório de glicerina para provocar-lhe a evacuação. Aplicar pano quente em seu abdome. Mantê-lo de bruços na cama ou no berço;

SAPINHO: esfregar em sua boca algodão embebido em uma solução preparada com meia colher de café de bicarbonato de sódio em 1 copo de água, de 4 em 4 horas;

BROTOEJAS: deixá-lo sem camisa e fraldas em ambiente ventilado. Banhá-lo 2 a 3 vezes ao dia;

FEBRE: oferecer-lhe bastante água fresca. Banhá-lo em água morna;

TOSSE: fazer inalações com vapor de água;

SUSPEITA DE DESIDRATAÇÃO: o pronto encaminhamento ao médico é necessário. Preparar o soro caseiro, dissolvendo 1 colher de café de sal de cozinha e 2 colheres de sopa de açúcar em 1 litro de água filtrada e fervida. Dar-lhe uma colher de sopa a cada meia hora. Oferecer-lhe bastante líquidos;;

ANEMIA: as panelas de ferro são preventivas;

REGURGITAÇÕES: podem ser provocadas pela ingestão de ar devido à sucção ávida, choro antes das mamadas, posição inadequada de mamar, etc. Para combatê-las, mantê-lo na vertical enquanto mama, evitar que tome grande quantidade de leite por mamada e provocar-lhe arroto após cada mamada, mantendo-o na vertical e apoiado sobre o ombro;

ANTICORPOS: fica desaconselhada a "experiência" de manter o bebê que engatinha, ou que consegue se assentar, em pisos não perfeitamente limpos, a título de adquirir anticorpos e maior resistência física.

O Arsenal da Vovó

As vovós, invariavelmente, possuem um arsenal de expedientes para promover o conforto e a saúde do bebê. Alguns deles:

- Colocando-o de lado (de preferência o direito) ou de bruços na cama, após as refeições e o arroto, evita-se, em caso de regurgitação ou vômito, que estes atrapalhem sua respiração;

- Contra o soluço, só o chazinho morno de erva-doce, ou cidreira, pode resolver;
- O chá de erva-doce é bom também para a dor de barriga, assim como o chá de camomila e o de cascas de lima. O chá de erva cidreira tem efeito calmante, o de hortelã é indicado contra dor de cabeça e o de canela combate e previne resfriados. Podem ser adoçados com mel e não apresentam contra-indicações nem efeito colateral, desde que não se abuse do açúcar;
- Quando o bebê procura com a boca, o dedo que suavemente roça sua face, deverá estar com fome;;
- O banho após as refeições irá desestimular-lhe o sono e deverá, pois, anteceder-las;
- Antes de despir o bebê para o banho, já é conveniente ter às mãos sabonete, toalha (macia e felpuda), pomada, talco, fralda, escova, roupas, etc. Testar a temperatura da água com termômetro ou o cotovelo. Colocar uma toalha no fundo da banheira para que não escorregue, retirar jóias que possam machucá-lo e segurá-lo com firmeza para sentir-se seguro;
- Para facilitar-lhes a tarefa, as mães devem habituar-se a guardar as fraldas já dobradas;
- Em caso de assadura persistente deve-se ferver todas as suas fraldas e passá-las com o ferro de engomar em temperatura alta;
- Para educá-lo, logo que puder manter-se sentado, começar a colocá-lo no urinol para fazer suas necessidades. Sem forçá-lo e nas horas de costume;
- Para poder melhor se acostumar, desde cedo colocá-lo para dormir só, em seu quarto;
- Em caso de cólicas intestinais, e na falta dos supositórios de glicerina, usar um talinho de couve desinfetado, sem introduzi-lo, para provocar-lhe a evacuação;
- Contra o intestino solto, ferver 5 ameixas pretas em ½ litro de água durante 30 minutos e oferecer-lhe até 50ml.
- Moleira baixa pode significar desidratação;

- Em caso de queimadura na criança, o primeiro cuidado é refrescar a ferida com água gelada até que ceda a dor. Colocar manteiga pode aumentar os riscos de infecção;

- Rolhas, canudinhos, caixas de fósforo usadas, sobras de papel, carbono, barbantes, caixas de papelão, roupas e sapatos velhos, escovas de dente fora de uso, revistas ilustradas, cabos de vassoura, poderão ser instrumentos de criação da criança e excelentes brinquedos, ao pôr a imaginação para funcionar;

- É excelente demonstração de carinho acompanhar com monólogos as coisas que se faz com a criança.

Recomenda-se abster-lo, nas primeiras semanas, dos passeios ou visitas aos vizinhos ou parentes, e sair sob o sol, garoa, chuva ou sereno.

Todo Cuidado é Pouco

Os bebês, ao engatinhar, já manifestam precoce vocação à Eletricidade, gostando de analisar, testar e pesquisar toda tomada ou interruptor que vêm pela frente.

Antes de engatinhar, deve-se tomar inúmeras precauções para se evitar sérios acidentes com o bebê. Algumas delas:

- Não colocá-lo para dormir em camas sem grades de proteção, ou redes, que possa se virar e cair;

- Evitar cobertores e travesseiros pesados, que possam sufocá-lo;

- Recolher todos os objetos pequenos que possa engolir;

- Guardar convenientemente os sacos plásticos em que possa enfiar a cabeça;

- Evitar brinquedos com pontas, cantos ou pesados.

- Ao engatinhar, ou quando já estiver andando, o mais conveniente mesmo é alguém constantemente acompanhando-o ou de olho nele. As principais prevenções serão:
 - Virar para dentro os cabos das panelas sobre o fogão que possam ser puxadas;
 - Esvaziar a piscina ainda com água ou semi-cheia pela chuva;
 - Afastar todo remédio e material de limpeza de seu alcance;
 - Guardar as facas, tesouras e outros objetos de ponta ou corte;
 - Atentar para escadas, sacadas e janelas que possa subir;
 - Isolar com fita adesiva ou tampão, todas as tomadas da casa que não estejam sendo usadas;
 - Usar o cinto de segurança ao passear ou viajar com o bebê no colo. As cadeirinhas de se prender aos bancos são preferíveis.

Muito Convenientes... mas com Restrições

ANIMAIS EM CASA: desenvolve-lhe a sensibilidade e o sentimento de dedicação. Após os 3 anos;

AULAS DE NATAÇÃO: excelentes após os 6 meses, não sendo forçadas. Sem que esteja com olhos e ouvidos inflamados e não alérgico.

A natação, quando ao lado da mãe para lhe inspirar confiança, deixa o bebê mais sociável, é indicada desde tenra idade;

PRAIA: após os 18 meses, nos horários da manhã ou à tardinha;

BEBÊ-CONFORTO: após os 2 meses, não sendo usado em cima de mesas, que podem se virar;

CADEIRINHA PARA PASSEIOS DE CARRO: desde que de seu gosto;

CHUPETA: no máximo até 5 anos, para não interferir no nascimento dos dentes permanentes. Após 1 ano deixar de oferecê-la;

EMBALO NO BERÇO: no máximo 15 minutos, não permitindo que se acostume;

ENGRADADO: entre 8 e 18 meses no máximo 1,5 horas por dia, ou mais, desde que acompanhado de outro bebê;;

ESCOLINHA: após os 3 anos;

TRAVESSEIROS: bastante baixos, ou não usá-los;

AR CONDICIONADO: evitar períodos longos. Para que não resseque sua garganta e nariz, manter no ambiente um recipiente com água.

AQUECEDOR NO QUARTO: as mesmas recomendações anteriores. Para não ressecar o ambiente, manter próximo ao aparelho um recipiente com água.

VIAGENS DE CARRO OU AVIÃO: desaconselhadas no 1º mês.

A Botica do Bebê

Os aprestos para sua toailete e alguns medicamentos (sujeitos às instruções do médico) que não poderão faltar:

água oxigenada e mertiolate (para curativos no umbigo);

fita adesiva para fraldas;;

loção e óleo (para limpeza);

fraldas descartáveis (para imprevistos, as de algodão são preferíveis, pelo menor custo);

sabonete neutro;

talco;
algodão;
esparadrapo;
cotonetes;
álcool;;
pomada para assaduras;
bicarbonato de sódio ou violeta de genciana;
supositórios de glicerina;;
gotinhas para cólicas,, antitérmicos e analgésicos.

Além de termômetro, mamadeiras distintas para leite, água e chazinhos, escova para limpeza das mamadeiras e duas chupetas reservas.

E ainda seus próprios utensílios para o preparo e oferecimento dos mingaus, pratinhos com tampa, colher de pau, colherzinhas, coador, etc.

Em seu enxoval não poderá faltar:

60 fraldas de algodão (usará 120 por semana);

3 calças plásticas sem elástico na cintura e coxas (devem ser lavadas diariamente);

6 camisinhas-de-pagão para o calor;.

3 macaquinhos, casaquinhos, sapatinhos e 1 manta para o frio;

3 jogos de lençóis, fronhas e toalhas de banho.

Evitar os modelos com punhos que terminam em luvas para deixar suas mãos livres.

Lave suas roupas com sabão de coco. O excesso de outros produtos poderá irritar sua pele.

Entre seus Acessórios, os mais convenientes são:

berço com colchão e protetor;

carrinho;

bebê-conforto;

banheira.

O bebê não deve ser colocado para dormir diretamente sobre o plástico que cobre o colchão, nem usar fraldas de tecido sintético.

3ª PARTE

O Acompanhamento

As tabelas de acompanhamento, relativas à idade dos bebês, têm função exclusivamente orientativa, dadas as peculiaridades de cada bebê e suas diferentes maneiras de reagir aos estímulos.

O Progresso do Bebê

Devendo servir de roteiro para acompanhar seu desenvolvimento, as atividades relacionadas e a idade de praticá-las poderão variar sensivelmente, pelas diferenças entre os bebês e suas particularidades:

1º Mês

tenta sustentar a cabeça quando colocado de bruços;
olha nos olhos da mãe;;
reage aos sons;
vira a cabeça procurando a claridade.

2º Mês

grita;
sorri;
soergue-se quando colocado de bruços.

3º Mês

brinca com as mãos;
mantém firme a cabeça mesmo sentado;
balbucia;
ri.

4º Mês

rola na cama;
sustenta-se parcialmente quando colocado de pé;
brinca com os pés.

5º Mês

passa um objeto de uma mão para outra;
come biscoitos.

6º Mês

pega 2 objetos;
senta-se sem ajuda;
mostra preferência por um dos brinquedos;;
brinca no espelho.

7º Mês

fica de pé segurando nos móveis;
mostra irritação quando contrariado.

9º Mês

brinca de esconde-esconde com a toalha;
engatinha.

10º Mês

bate palminhas;
fala papá e mamã.

12º Mês

dança ao ouvir música;
aprecia outra criança.

14º Mês

anda sozinho;
fala outras palavras.

TABELAS DE ACOMPANHAMENTO Peso e Estatura do Bebê

IDADE	kg	cm	kg	cm
Nascimento	3,3	50		
1º mês	4,2	55	—	—
2º mês	5,0	57	—	—
3º mês	5,7	60	—	—
4º mês	6,4	62	—	—
5º mês	7,0	63	—	—
6º mês	7,6	64	—	—
7º mês	8,0	66	—	—
8º mês	8,5	68	—	—
9º mês	8,9	69	—	—
10º mês	9,4	71	—	—
11º mês	9,7	73	—	—
12º mês	10,0	75	—	—

(para meninas reduzir 0,25kg e 1cm)

Vacinações Obrigatórias nos Primeiros 18 Meses

Idade	Vacina
Até 30 dias	- BCG
2 meses	- Tríplice: difteria, coqueluche, tétano. - Antipólio
3 meses	- Tríplice (2ª)
4 meses	- Tríplice (3ª) - Antipólio (2ª)
6 meses	- Antipólio (3ª)
9 meses	- Contra sarampo
15 meses	- Contra sarampo, caxumba e rubéola
18 meses	- Tríplice (4ª) - Antipólio

Perímetros Cefálico e Torácico

	CEFÁLICO	TORÁCICO
Nascimento	35 (34)	32,5 (32)
1º mês	37 (36)	36 (34)
2º mês	40,5 (39)	37 (36)
3º mês	40,5 (39)	40 (38)
4º mês	41,5 (40)	41,5 (39,5)
5º mês	42 (41)	41,5 (40,5)
6º mês	43 (42)	42,5 (41,5)
7º mês	44 (43)	44 (43)
8º mês	44,5 (43,5)	44,5 (43,5)
9º mês	45 (44)	45 (44)
10º mês	45,5 (44,5)	45,5 (44,5)
11º mês	46 (45)	46 (46)
12º mês	46,5 (45,5)	47,5 (46,5)

meninos (meninas)
medidas em centímetros

Bibliografia e Referências

0 A 6 O PRIMEIRO MUNDO. A Aventura de Crescer. Rio Gráfica, 1985, RJ.

PERNETA, Cezar. Amor e Liberdade na Educação da Criança. BYK-PROCIENK, 1982, SP.

GONÇALVES, E. Lima e M. Aparecida A. Lima, Educação ao Longo da Vida. ALMED, 1983, SP.

GARRISON, KINGSTON, BERNARD. Psicologia da Criança. IBRASA, 1979, SP.

DE LAMARE, Rinaldo. A Vida do Bebê. Edições Bloch, 35^o ed, 1986.

BETTELHEIM, Bruno. Uma Vida para Seu Filho. Campus, 1988, SP.

BRITTA HOLLE - Desenvolvimento Motor e Perceptivo. 1937.

ENCICLOPÉDIA FAMILIAR DA MEDICINA E SAÚDE. Enciclopédia Barsa, 3^o ed, 1967.

TESTE DE TRIAGEM DO DESENVOLVIMENTO DE DENVER.

MOREIRA, DR. VIRGÍLIO, Evolução do Desenvolvimento (A Criança no Primeiro Ano de Vida). Editorial Caminho, SARL, 1981, Lisboa.

GESELL, Arnold. A Criança dos 0 aos 5 Anos. Martins Fontes, 1985, SP.

CARVALHO, Gilson de Cássia Marques de. Crianças Felizes e Sadias - É simples criá-las. Editora Vozes Ltda, 1988, RJ.

JIMÉNEZ, Carmen Butiñá. PUERICULTURA Guia de Alimentação, Crescimento e Educação da Criança. Edições CETOP, Lisboa.

O LIVRO DA VIDA. Editora Abril SA Cultural e Comercial, 2^a ed, 1974, SP.

PIAGET, Jean. Seis Estudos de Psicologia. Editora Forense Universitária Ltda. 8^a Imp. 1976, RJ.

BEBÊ E MAMÃE. Dra. Marianne Egeland Neifert.
GUIAS ABRIL, Editora Abril SA, 1.991.

GOLEMAN, DANIEL, PhD. Inteligência Emocional.
Editora Objetiva Ltda., 1.995.

1989

