



## Actividades para o primeiro ano do seu bebé

O seu bebé teve alta e vai para casa. Estas são algumas actividades que pode realizar para ajudar o crescimento e o desenvolvimento do seu bebé, tanto a nível físico como social.

Apresentámos ideias de actividades adequadas em diversas idades. Se o seu bebé nasceu antes do tempo, deve esperar que ele faça actividades de acordo com a data prevista para o seu nascimento e não com a data em que nasceu. Por exemplo, se o seu bebé nasceu 3 meses antes do tempo e tem agora 6 meses de idade, deverá estar provavelmente a fazer as actividades na categoria dos 0-3 meses. Aos nove meses, estará a realizar actividades no grupo dos 3-6 meses. Este é o comportamento que se deve esperar. Fale com o médico do seu bebé se tiver alguma preocupação acerca do seu desenvolvimento.

### 0-3 Meses

O bebé está a aprender a adaptar-se ao seu novo ambiente. Está a aprender a focar o olhar em si e no espaço que o rodeia. Os músculos do pescoço estão a fortalecer-se, permitindo-lhe segurar a cabeça sozinho. Está também a aprender a juntar as mãos e a relacionar-se com quem toma conta dele.

#### O que pode fazer para ajudar?

- Evite dar demasiados estímulos ao seu bebé. Por exemplo, evite ruídos altos e muita actividade perto do bebé.
- Esteja atento aos sinais de tensão do bebé e saiba reconhecer o que o seu bebé lhe está a dizer/mostrar.
- Coloque os objectos para os quais o bebé gosta de olhar - como a sua cara ou brinquedos coloridos - a cerca de 20-30 cm (8-12 polegadas) da cara do bebé.
- Deite o bebé de barriga para baixo sobre uma superfície limpa e plana quando ele estiver acordado, vigiado e satisfeito! Não se esqueça, se ele adormecer, vire-o de barriga para cima. Se o bebé não gostar de estar deitado de barriga para baixo, peça sugestões ao seu profissional de pediatria.
- Brinque com o bebé deitado de lado (isto ajuda a coordenação mãos-olhos):
- Junte-lhe as mãos delicadamente e leve-lhas à boca para explorar (isto ajuda o bebé a acalmar-se a si próprio).

- Massagem para bebés (fantástica para reforçar a ligação com o bebé): Faça-a com a orientação de um especialista em desenvolvimento ou com base num livro que ensine massagens para bebés.
- Coloque o bebé numa posição sentada, apoiado, com as costas curvas (ajuda a desenvolver os músculos necessários para se sentar).
- Deixe o bebé sentir diferentes texturas e toques. Deixe-o sentir o seu cabelo, tocar no seu rosto ou tocar nos brinquedos “com relevo”.

### **3-6 Meses**

O bebé está agora a aprender a virar-se, a transferir o seu peso de um lado para o outro e a apertar as mãos uma contra a outra. Os músculos mais próximos do centro do seu corpo estão a fortalecer-se e irão ajudá-lo a preparar-se para gatinhar e andar. O bebé está também a aprender a segurar um brinquedo, a juntar as mãos e a levá-las à boca para as explorar!!

#### **O que pode fazer para ajudar?**

- Deite o bebé de barriga para baixo (várias vezes) quando ele estiver acordado, vigiado e satisfeito!
- Brinque com o bebé deitado de lado (incentiva a coordenação mãos-olhos).
- Brinque ao “ó-mi-nó-plé”.
- Brinque com rocas e brinquedos com cores fortes e texturas engraçadas.
- Responda ao bebé com palavras e expressões faciais.
- Leia histórias ao bebé.
- Imita os seus sons.
- Ponha música a tocar (o seu bebé irá apreciar ritmos calmos e suaves).
- Com o bebé deitado de barriga para cima, agarre-lhe as mãos e puxe-o delicadamente para uma posição sentada. Isto irá fortalecer os músculos do abdómen. Não se esqueça de apoiar a cabeça do bebé se for preciso.
- Diga ao seu bebé tudo o que está a fazer. (Isto promove o desenvolvimento posterior da linguagem).

### **6-9 Meses**

O bebé está agora a aprender a sentar-se, a levar os pés à boca e a passar objectos de uma mão para a outra. Ele pode agora começar a bater com os objectos, uns contra os outros, (prepare-se para o barulho!) e a aprender a mexer um dedo de cada vez. Pode também começar a gatinhar e a endireitar-se para ficar de pé.

#### **O que pode fazer para ajudar?**

- Coloque o bebé numa posição sentada, apoiado no seu corpo ou numa almofada em forma de “C”.

- Leve-lhe os pés à boca quando estiver a mudar a fralda.
- Dê-lhe um objecto para a mão e mostre-lhe como se passa o objecto de uma mão para a outra.
- Ponha o bebé de gatas, apoiando-o na anca, se for necessário.
- Ponha o bebé perto de móveis firmes - como um sofá ou cadeira - onde se possa agarrar e se consiga levantar. (Tenha cuidado com as arestas dos móveis.)
- Mostre-lhe como bater com os objectos uns contra os outros.
- Incentive que os seus dedos explorem texturas diferentes.
- As em volta do tornozelo também são divertidas!

## **9-12 Meses**

Prepare-se para andar!! Ao ganhar mais mobilidade, o bebé irá apreciar muito a sua nova liberdade. Pode começar por "andar apoiado" (em alguém ou nalguma coisa). Pode também conseguir usar as mãos com mais eficácia e conseguir segurar uma colher, atirar objectos ou usar o polegar e o indicador para agarrar objectos. Esteja atento, o bebé pode sufocar com objectos que agarra. Não se esqueça de proteger a sua casa e outras áreas onde o bebé passa o seu tempo.

### **O que pode fazer para ajudar?**

- Incentive o tempo para brincar.
- Introduza o uso de uma colher para o bebé brincar.
- Se o seu bebé gatinha bem e já fica de pé ou anda apoiado há algum tempo, caminhe com ele, segurando-lhe as mãos. Ande à frente do bebé, não atrás dele.
- Coloque almofadas e almofadões no chão para incentivar o bebé a gatinhar sobre eles. Isto promove a força e a coordenação.
- Evite os andadores (perigo de segurança).
- Limite o tempo passado nos centros de actividades (exersaucers).

---

*Este material foi desenvolvido por clínicos de terapia ocupacional, neonatologia e enfermagem do Beth Israel Deaconess Medical Center. Foi produzido e distribuído pelo The Beth Israel Deaconess Learning Center. ©2005, Beth Israel Deaconess Medical Center. Todos os direitos reservados.*

*MC1625 4/05*