

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 12 MESES DE IDADE

VACINAS aplicadas com um ano de idade:

- * Varicela Zoster (VVZ, ou "catapora"). Esta não é necessária se seu filho já teve catapora.
- * Vírus do Sarampo, Caxumba e Rubéola (ou "Sarampo Alemão")(MMR). Há uma vacina combinada, contendo a vacina contra o Sarampo, Caxumba e Rubéola e a vacina contra a Varicela, que às vezes é usada.
- * Bactéria Pneumococos (PCV-13). Esse micróbio provoca infecções graves como meningite, pneumonia, infecções sanguíneas, assim como infecções mais comuns tais como a infecção de ouvido.

- * A maioria das crianças não apresenta nenhum efeito colateral grave com esta vacina. Se houverem efeitos colaterais, estes geralmente são suaves. A febre e um desconforto no local da injeção são comuns. Acetaminofeno (Tylenol e outras marcas) pode ajudar. Algumas crianças podem desenvolver uma irritação na pele após estas vacinas. Se você tiver alguma preocupação, por favor nos telefone.

EXAMES DE TRIAGEM feitos com um ano de idade:

Teste tuberculínico (para "TB" - também chamado de "PPD"). Este só é feito em certas crianças que possam ter um risco maior para tuberculose.

DESENVOLVIMENTO e DICAS PARA OS PAIS de uma criança de um ano de idade:

Seu bebê está se tornando uma criança!! Parabéns!!

Aqui estão alguns marcos de desenvolvimento e algumas dicas para os pais de uma criança comum de um ano de idade:

Fala/Língua:

- * As crianças de um ano de idade compreendem as frases e os comandos simples que você diz.
- * As crianças desta faixa etária balbuciam muito; dizem Mama e Papá (ou Dada) à pessoa correta; algumas talvez saibam algumas outras palavras.
- * Nos próximos meses, com 15 meses de idade, quase todas as crianças chamarão os pais adequadamente de Mama ou Papá/Dada. Muitos começarão a compreender mais comandos simples e talvez aprendam mais algumas palavras.

Aptidão Física :

- * As crianças de um ano de idade, na maioria das vezes, conseguem se levantar apoiando-se em alguma coisa e podem dar alguns passos se estiverem apoiadas. Isso é chamado de "excursão". Muitas crianças, mas não todas, já estão começando a caminhar independentemente.
- * Seu filho já deve ser capaz de comer sozinho usando as mãos e deveria estar começando a usar o copinho e a colher.
- * Nos próximos meses, por volta dos 15 meses de idade, a maioria das crianças já estarão caminhando de forma independente e serão capazes de subir escadas, segurando na mão de uma pessoa ou no corrimão. Seu filho desenvolverá ainda mais o controle dos dedos e começará a conseguir a alimentar-se sozinho com a colher ou a rabiscar com um lápis comum ou lápis de cera

Social/brincar :

- * A maioria das crianças de um ano de idade adora brincar de peek-a-boo. (cobrir e descobrir o rosto) Isto na verdade ensina uma habilidade importante: saber que os objetos existem, mesmo quando você não consegue vê-los. Brinque sempre de bater palminhas, acenar "tchau-tchau"; e soprar beijinhos também!
- * As crianças pequenas adoram livros com figuras! Eles se gostam de olhar as figurinhas nos livros e apontar para os objetos conforme você descreve a imagem. Isto deve tornar-se uma diversão e uma parte importante da rotina de dormir (após escovar os dentes).
- * Nos próximos meses, a maioria das crianças começam a ficar mais sociais e podem começar a gostar mais de brincadeiras físicas, como ir a um parque infantil. As crianças desta idade também aprendem ao copiar ou imitar os comportamentos que observam à sua volta, principalmente com as coisas da casa, como brincar com panelas e utensílios não perigosos de cozinha.

Comportamento:

- * Seu filho ficará mais independente e adorará explorar. Desta forma, ele estará testando-o para ver quais os comportamentos que você tolera.
- * Estabelecer limites consistentemente é muito importante. Quando seu filho estiver se comportando mau, tente distraí-lo com algo que ele gosta. Seja consistente porém flexível. Deixe-o fazer escolhas dentro dos limites ou das regras que você estabeleceu.
- * As crianças desta idade adoram ser elogiadas!! Dizer coisas como "Viva, muito bem, ou, você conseguiu!" podem reforçar seu bom comportamento e suas proezas.

- * Nos próximos meses, seu filho talvez continue tímido com estranhos e ao separar-se de você. É bom expô-lo a novos ambientes e pessoas enquanto ele ainda estiver com você. Ao mesmo tempo, as crianças desta idade começam a querer fazer coisas por si próprios e muitas vezes dirão "não." Lembre-se de ser consistente, definir limites, elogiar os bons comportamentos e censurar os maus comportamentos ou distraí-lo do mau comportamento.

NUTRIÇÃO E HÁBITOS ALIMENTARES da criança de um ano de idade:

- * As crianças acima de um ano de idade já não precisam de fórmula. É hora de trocar para o leite integral (não o desnatado, 1 %, nem 2%, a não ser que o pediatra tenha indicado).
- * Evite sucos: um copo por dia é suficiente. Em outras vezes, dê leite ou água no copo normal ou num copinho com bico. Tire a mamadeira.
- * Dormir com a mamadeira (ou copo) de fórmula, leite ou suco provocará cáries nos dentes de seu filho e impedirá que ele aprenda a dormir durante toda a noite. Tire a mamadeira.
- * Nesta altura, seu filho pode comer a maioria dos alimentos. Tente servir ao seu filho o mesmo tipo de comida que você come. (As crianças aprendem ao imitar o que vêem à sua volta). Evite preparar alimentos somente para seu filho.
- * Seu filho deve sentar-se na mesa com a família na hora das refeições e aprender a usar a colher e o garfo.
- * Nos próximos meses pode parecer que seu filho não está se alimentando suficientemente. Não se preocupe, contanto que o desenvolvimento dele esteja bom! As crianças desta idade se desenvolvem de forma mais lenta que os bebês. A nutrição no segundo ano de idade é mais relacionada com a QUALIDADE do que com a QUANTIDADE. Se você ainda não cortou o uso da mamadeira, faça-o agora. De uma forma geral, parar com a mamadeira de uma só vez funciona melhor do que tentar ir diminuindo aos pouquinhos. Você talvez precise oferecer outra coisa no lugar da mamadeira - ficar com seu filho enquanto ele bebe no copinho, na maioria das vezes ajuda.

HIGIENE da criança de um ano de idade:

- * Você deve escovar os dentes da criança antes dela ir dormir. O ideal seria começar a tentar escovar também após o café da manhã. Você pode escovar apenas com água ou começar a utilizar uma quantidade bem pequena de pasta de dente com flúor, uma

- vez ao dia. Se você tiver alguma preocupação com os dentes de seu filho, considere levá-lo a uma consulta com um dentista
- * Beba a água da torneira de sua casa! Na maioria das cidades de nossa região, a água da torneira que vem de reservatórios do estado, é limpa e segura para beber. Esta água contém fluoreto para fortalecer os dentes. Se você não tem certeza sobre o fornecimento de água de sua cidade ou se esta contém flúor, pergunte ao pediatra de seu filho. De uma forma geral, a água engarrafada NÃO é necessária.

QUESTÕES de SEGURANÇA para crianças de um ano de idade:

- * Tenha sempre um adulto prudente supervisionando seu filho.
- * Nunca deixe seu filho sozinho perto ou dentro d'água, até mesmo na banheira.
- * Evite os riscos de engasgamento. Tudo que possa passar por dentro de um rolo de papel higiênico é pequeno demais para uma criança desta idade brincar.
- * Mantenha todos os remédios, venenos e produtos de limpeza guardados em um armário no alto e trancado.

>>>CENTRO DE CONTROLE DE ENVENENAMENTO (POISON CONTROL CENTER): 1-800-222-1222.>>>

(Telefone para este número se seu filho engolir algo que possa ser tóxico.)

- * Sempre use o assento de segurança no carro. É recomendado que os bebês e as crianças em idade pré-escolar sejam posicionados voltados para a parte traseira do carro até os dois anos de idade, se possível. Ao posicioná-lo voltado para frente, use somente o assento de segurança para crianças desta idade. O meio do banco traseiro é o local mais seguro. Os bebês e as crianças pequenas devem SEMPRE sentar no banco de trás.
- * Grades de segurança bem encaixadas em todas as escadas evitarão as quedas.
- * Você pode evitar quedas ao colocar grades nas janelas dos andares superiores onde seu filho alcança. Evite colocar camas ou sofás junto às janelas nos andares superiores. Lembre-se: AS CRIANÇAS NÃO CONSEGUEM VOAR.
- * Descubra se existem risco de chumbo em sua casa. Se você aluga um apartamento, o proprietário deve saber. Se você tiver dúvidas sobre isto, pergunte ao pediatra ou à enfermeira de seu filho.
- * Não fume dentro de casa! Recomendamos seriamente que os pais que fumam tentem deixar de fumar. Mesmo a fumaça em suas roupas, cabelo e respiração podem afetar a criança. Peça-nos informações sobre como deixar de fumar.

PRÓXIMA CONSULTA: 15 meses de idade

QUER MAIS INFORMAÇÕES?

A internet pode ser uma excelente fonte de informações sobre a saúde e o desenvolvimento da criança. Certifique-se de que os sites que você consulta são bem conceituados! Se tiver alguma dúvida, entre em contato conosco e pergunte.

Precisa de ajuda com a amamentação?

Reúna-se com uma consultora de lactação e outras mães que estão amamentando no Cambridge Health Alliance Breastfeeding Support Drop-in Program (Programa Informal de Apoio à Amamentação da Cambridge Health Alliance), no endereço 8 Camelia Avenue, na entrada do Cambridge Hospital. Terças e quintas, de 10h00 às 12h00. Não é necessário marcar hora!

Mais informações estão disponíveis nas seguintes fontes:

Zipmilk.org

www.zipmilk.org

Massachusetts WIC Nutrition Program (Programa de Nutrição para Mulheres, Bebês e Crianças de Massachusetts)

(800) 942-1007

La Leche League (A Liga do Leite)

(800) LA LECHE

Nursing Mothers' Council (Conselho da Mães para Amamentação)

(617) 244-5102

Massachusetts Breastfeeding Coalition (Coalizão de Amamentação de Massachusetts)

www.massbfc.org

International Lactation Consultant Association (Associação Internacional de Consultoras de Amamentação)

www.ilca.org

National Women's Health Information Center (Centro Nacional de Informações sobre a Saúde da Mulher)

(800) 994-9662

Verifique o *Bright Futures* informações para pais da Academia Americana de Pediatria:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.12month.pdf>

Confira as informações para os pais do *Healthy Children* da American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatria) em:

www.healthychildren.org

Encontre Mais Informações e Ferramentas no Site do Recursos Para os Pais CHA:

<http://www.challiance.org/Services/PediatricsResourcesforParents.aspx>

Encontre-nos no Facebook:

<https://www.facebook.com/CHAPediatrics>

Revisado em janeiro de 2014