

## **FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 15 MESES DE IDADE**

### **VACINAS:**

- \* DPTa #4 - evita tétano (também chamado de “Lock-jaw” em inglês), difteria e coqueluche (também chamada de “Whooping Cough” ou “Pertussis” em inglês). A vacina DPTa pode causar febre e dor. Paracetamol pode ajudar (Tylenol, Feverall, e outras marcas).
- \* Hib #4 (Haemophilus influenzae tipo b) - previne a bactéria Hib, um germe que causa infecções graves como meningite, infecções das vias aéreas (garganta), infecções do sangue (“sépsis”), e até mesmo infecções de ouvido.
- \* HAV #1 - evita a hepatite A, um vírus que causa uma infecção grave do fígado e é transmitido através de alimentos e água contaminados.
  
- \* As vacinas Hib e HAV são geralmente bem toleradas, e a maioria das crianças não apresentam nenhum efeito colateral resultante das vacinas. Quando ocorrem efeitos colaterais, geralmente, eles são brandos. Se você tiver alguma preocupação, ligue para nós.
  
- \* A vacina contra a gripe pode ser oferecida durante os meses de outubro a março.

### **TESTES DE TRIAGEM:**

Normalmente, nenhum teste é necessário. Algumas crianças nessa idade podem fazer um teste cutâneo para tuberculose (teste de “TB” - também chamado de “teste de PPD”), se ainda não tiver feito este teste. O teste só é realizado em algumas crianças que podem apresentar maior risco de tuberculose. Novos pacientes e outras pessoas com maior risco pode fazer os testes de triagem para detectar anemia (ou um teste do nível de hemoglobina ou hemograma completo) ou o teste para detectar intoxicação por chumbo.

### **DESENVOLVIMENTO e DICAS PARA OS PAIS:**

*Seu bebê está se tornando um explorador!*

*Fala/Linguagem:*

- \* Bebês de 15 meses de idade podem responder a comandos simples (por exemplo, “Me mostre o seu nariz”).
- \* Crianças nessa idade dizem Mamãe e Papai (ou Papa) para a pessoa certa; geralmente eles sabem 3 a 6 palavras.
- \* Crianças nessa idade apontam para se expressar e tentar chamar sua atenção.

- \* Nos próximos meses, aos 18 meses de idade, quase todos os bebês vão começar a aprender novas palavras e vão se tornar mais expressivos. Ajude-o falando frases curtas, ensinando novas palavras, usando palavras para descrever seus gestos, e descrevendo sentimentos.

#### *Habilidade física:*

- \* A maioria dos bebês de 15 meses de idade podem andar sozinhos e inclinar-se para baixo. Alguns bebês podem ser capazes de subir escadas, um degrau de cada vez, segurando a sua mão.
- \* Seu filho deve estar começando a se alimentar com uma colher ou com a mão e deve beber apenas em copos (copos comuns ou "copos de bebês", não dê mamadeira!). Não se surpreenda se ele fizer bagunça. Você pode ajudar a orientar a colher para colocar a comida no lugar certo: em sua boca! Seja paciente com as bagunças.
- \* Algumas crianças começam a rabiscar com lápis de cera.
- \* Nos próximos meses, em torno dos 18 meses de idade, a maioria das crianças vão começar a correr bem e subir escadas, segurando na mão de alguém ou no corrimão. Seu bebê vai desenvolver um melhor controle dos dedos e será capaz de comer com um garfo ou rabiscar com um lápis ou lápis de cera. Muitos serão capazes de chutar bola ou empilhar vários blocos.

#### *Social/Brincadeiras:*

- \* A maioria dos bebês de 15 meses de idade gostam de brincar de peek-a-boo (esconder o rosto com a mão e tirar a mão e dizer "buuu" para assustá-lo). Isso realmente ensina uma habilidade importante: aprender que os objetos continuam a existir, mesmo quando você não consegue vê-los. Nessa idade, alguns bebês saberão dizer "oi" ou "tchau" e gostam de abraços e beijos - transforme isso em uma brincadeira!
- \* Bebês adoram livros com gravuras! Eles gostam de olhar para os livros e apontar para os objetos enquanto você descreve a gravura. Isso deve se tornar uma parte divertida e importante da rotina da hora de dormir (após escovar os dentes) e pode ser usado para ensinar novas palavras.
- \* Crianças também aprendem copiando os comportamentos que veem ao seu redor, especialmente coisas da casa, como brincar com vasilhas e panelas, ou com utensílios de cozinha com os quais possa brincar com segurança.
- \* Os bebês também tornam-se mais sociais e tem mais atividades físicas. Dê aos seus filhos oportunidades de brincar ao ar livre. (Lembre-se de que segurança e supervisão são importantes em todos os momentos, especialmente no playground). Em casa,

blocos e brinquedos de empilhar, brinquedos de colocar uma coisa dentro de outra e objetos que podem ser abertos e fechados serão grandemente apreciados.

- \* Nos próximos meses, por volta dos 18 meses de idade, seu bebê vai continuar a expandir suas habilidades sociais. Dizer "oi" e "tchau" e interagir com outras pessoas são coisas que se tornarão rotina. Ele vai começar a gostar de estar ao ar livre no playground, brincar em escorregadores, rampas e estruturas para escalar, e de estar perto de outras crianças.

#### *Comportamento:*

- \* Seu filho vai se tornar mais independente e adora explorar. Ele irá testá-la para ver quais comportamentos você irá tolerar. Fique pronta para escutar "Não"! Em torno de 15 a 18 meses, esta palavra começa a tornar-se uma das palavras favoritas das crianças ao tentarem definir-se como indivíduos. Isso é chamado de "comportamento de oposição" ou "comportamento oposicional".
- \* Estabelecer limites de forma consistente é muito importante. Quando o bebê não estiver se comportando bem, tente distraí-lo com algo que ele gosta. Lembre-se: você estabelece as regras. Seja consistente, mas flexível. Deixe seu bebê fazer escolhas dentro dos limites ou regras que você estabelecer. Disciplina deve ser algo sobre ensinar, e não sobre castigar.
- \* Crianças adoram ser elogiadas! Dizer coisas como "Muito bem! Isso é ótimo!" ou "Bom trabalho!" pode reforçar o bom comportamento e as realizações da criança. Você ensinará ao seu filho o que você espera dele.
- \* Nos próximos meses, por volta dos 18 meses de idade, seu bebê pode continuar a ser tímido com desconhecidos e quando for separado de você. Seu filho pode achar que é mais fácil se ajustar a novos ambientes, se você ficar com ele durante as primeiras vezes. Ao mesmo tempo, os bebês vão, cada vez mais, querer fazer as coisas por si mesmos e, muitas vezes, dirão "não" ou irão fazer birra. Tente controlar as suas reações quando isso acontece. Se você der algum tipo de resposta emocional (raiva ou preocupação), você estará incentivando o bebê a fazer mais birra. Se você estiver ficando muito irritado ou frustrado, tire alguns minutos para se acalmar, antes de responder ao seu filho. Você pode limitar a necessidade de seu filho de dizer não ou de fazer birra, certificando-se de que o ambiente onde brinca é seguro e inclui várias opções de brinquedos e distrações.

#### **NUTRIÇÃO e DESORDENS ALIMENTARES:**

- \* Agora, a maioria das crianças devem estar tomando leite integral (e não leite com baixo teor de gordura) com as refeições. Ofereça

- bebidas sem açúcar, de preferência água, em outras horas quando estiverem com sede. A não ser que seu filho tome 32 oz. (950 ml) ou mais de leite enriquecido com vitamina D todos os dias, ele vai precisar de doses extras de vitamina D. Para as crianças que não podem tomar leite, certifique-se de que alternativas como leite de soja sejam enriquecidas com vitamina D. Se você estiver preocupado que seu filho não está recebendo uma quantidade suficiente de vitamina D, entre em contato conosco e pergunte.
- \* Evite suco: um copo por dia é suficiente. Em outros momentos, dê leite ou água em um copo comum ou em um copo de bebê. Não dê mais mamadeira.
  - \* Dormir com mamadeira (ou mesmo com um copo de bebê) de fórmula, leite ou suco irá causar cáries nos dentes do seu filho e evitar que ele aprenda a dormir a noite inteira. Não dê mais mamadeira.
  - \* Neste ponto, seu filho pode comer a maioria dos alimentos. Tente servir ao seu filho os mesmos alimentos que você consome. Evite fazer refeições separadas para seu filho.
  - \* Certifique-se de que seu bebê está sentando à mesa com a família para as refeições e que está aprendendo a usar a colher e o garfo. Lembre-se de que as crianças ainda gostam de comer com as mãos, portanto tenha cuidado e verifique se os pedaços de comida são pequenos o suficiente para evitar que o bebê se engasgue e se asfixie. Evite alimentos pequenos e duros como amendoins e doces que representem riscos de asfixia.
  - \* Nos próximos meses, pode parecer que seu filho não está comendo o suficiente. Não se preocupe! Crianças pequenas crescem mais lentamente do que os bebês. Se o crescimento do seu bebê e os hemogramas estão bons, isso significa que ele está ingerindo a quantidade suficiente dos alimentos certos. A nutrição no segundo ano deve visar a QUALIDADE, e não a QUANTIDADE. Se você ainda não parou de usar mamadeiras, faça isso **agora**. Normalmente, parar de usar a mamadeira de uma só vez funciona melhor do que tentar ir diminuindo lentamente a sua utilização. Pode ser necessário oferecer algo no lugar da mamadeira - sentar com seu filho enquanto ele bebe no copo muitas vezes ajuda muito. Não deixe de introduzir novos alimentos e ensinar hábitos alimentares saudáveis, principalmente na hora do lanche.

## **HIGIENE:**

- \* A maioria dos bebês terão alguns dentes por volta dessa época. Você deve escovar os dentes de seu filho pequeno antes de dormir. O ideal é começar a tentar escovar depois do café da manhã e, também, até mesmo depois do almoço. Você pode começar a usar uma pequena quantidade de creme dental com flúor uma vez por

dia. Se você tiver alguma preocupação com os dentes do seu filho, considere levá-lo ao dentista. A maioria dos dentistas pediátricos gosta de examinar os bebês tão logo nasçam os dentes.

- \* Beba água da torneira! A maioria das cidades da nossa região têm água de torneira limpa e potável, que vem direto dos reservatórios estaduais. A água contém flúor para ajudar a fortalecer seus dentes. Se você não tem certeza sobre o abastecimento de água da sua cidade ou se há flúor na água, pergunte ao médico do seu filho. Geralmente, NÃO é necessário usar água engarrafada.

## **TÓPICOS DE SEGURANÇA:**

- \* Sempre deixe seu filho sob a supervisão de um adulto.
- \* Nunca deixe a criança sozinha na água ou perto dela, mesmo na banheira.
- \* Evite coisas com as quais seu filho possa engasgar. Qualquer coisa que passe dentro de um rolo de papel higiênico é pequena demais para um bebê brincar.
- \* Crianças pequenas gostam de escalar e pegar coisas. Tenha cuidado para não deixar líquidos quentes ao alcance da criança: panelas com cabos no fogão, canecas de café quente, etc. Mantenha as crianças mais novas longe de lareiras, aquecedores e outros eletrodomésticos pequenos como ferros de passar roupas e modeladores de cabelos. Mantenha produtos inflamáveis, como fósforos e isqueiros trancados ou fora de alcance.
- \* Mantenha todos os medicamentos, venenos e produtos de limpeza guardados em um armário alto e trancado.

### **>>>POISON CONTROL CENTER (Centro de Controle de Envenenamento): 1-800-222-1222<<<**

(Ligue para este número, se o seu filho comer algo que possa ser perigoso.)

- \* Sempre use uma cadeira de bebê para automóveis. Seu filho deve viajar em uma cadeira para automóveis virada para a parte traseira do carro até que atinja a idade de dois anos. Certifique-se de usar uma cadeira de carro adequada para o tamanho do seu filho. A maioria das crianças nessa idade vai ser grande demais para as cadeiras feitas exclusivamente para bebês pequenos. A parte do meio do banco de trás é o local mais seguro. Crianças devem viajar SEMPRE no banco de trás.
- \* Portões de segurança bem instalados em todas as escadas ajudarão a evitar quedas.
- \* Você pode evitar quedas, colocando proteções em janelas de andares superiores que seu filho possa alcançar. Evite colocar

camas ou sofás próximo a janelas em andares superiores. Lembre-se: CRIANÇAS NÃO PODEM VOAR!

- \* Descubra se há o risco de haver chumbo em sua casa. Se você estiver alugando um apartamento, o proprietário do imóvel deverá ter essa informação. Consulte-nos, se você tiver alguma dúvida sobre isso.
- \* Não fume dentro de casa! Incentivamos os pais que fumam a tentar parar de fumar. Mesmo a fumaça em suas roupas, seus cabelos e seu hálito pode afetar seu filho. Peça-nos mais informações sobre como parar de fumar.

**PRÓXIMA CONSULTA:** aos 18 meses de idade para um checkup/exame físico completo e, conforme necessário, para outros problemas, doenças e lesões

Vamos falar sobre linguagem e outros desenvolvimentos, desafios comportamentais, e questões de nutrição e segurança. Pense em perguntas que gostaria de fazer e tente anotar três delas. Lembre-se de trazer a lista com você!

## **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.**

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

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.15month.pdf>

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

<http://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