

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 2 ANOS DE IDADE

VACINAS:

- * Hepatite A #2. Esta vacina é um vírus que causa infecções graves no fígado e é transmitido através de alimentos e água contaminados.
- * Influenza #1 (gripe) - previne a gripe, uma doença viral grave (administrada somente durante a temporada de gripe, geralmente de outubro a março). Pode ser administrada por injeção ou por spray nasal.
- * A maioria das crianças não apresenta efeitos colaterais sérios em consequência das vacinas. Se houver efeitos colaterais, geralmente, eles são brandos. É comum haver febre e desconforto no local da injeção. Paracetamol (Tylenol e outras marcas) pode ajudar. Se você tiver dúvidas, entre em contato conosco.

TESTES DE TRIAGEM:

- * Hemogramas completos (CBC) ou exames de hemoglobina (Hgb) - um teste de anemia, ou contagem baixa de glóbulos vermelhos (ou hemácias). Em crianças, a anemia geralmente ocorre porque as crianças não estão comendo alimentos com ferro em quantidade suficiente.
- * Nível de chumbo (Pb) - um exame para determinar se há envenenamento por chumbo. Por favor, avise-nos se sua casa tiver tinta com chumbo ou outros perigos de contaminação por chumbo.

DESENVOLVIMENTO e DICAS PARA OS PAIS:

Seu filho está ficando mais velho e se tornando mais independente. Este é um momento emocionante e desafiador para os pais.

Aqui estão alguns marcos de desenvolvimento e dicas para pais de crianças típicas de dois anos de idade:

Fala/Linguagem:

- * A maioria das crianças de dois anos de idade podem dizer, pelo menos, 20 palavras. Elas também começam a unir duas palavras de modo a formar frases simples (“get up!” [levante-se] ou “more milk!” [mais leite]). Elas podem completar frases e rimas de seus livros favoritos.
- * Crianças de dois anos agora podem obedecer comandos com duas partes, e entendem mais e mais o que você diz.

- * Nos próximos meses, o vocabulário do seu filho vai continuar a expandir e por volta dos 3 anos, a maioria das crianças consegue falar utilizando frases simples. Tente ler com seu filho todos os dias.

Habilidade física:

- * A maioria das crianças de dois anos podem começar a fazer linhas e círculos com lápis de cor. Elas também podem virar as páginas de um livro e usar um copo e uma colher corretamente.
- * Seu filho de dois anos de idade deve ser capaz de subir e descer escadas, um degrau de cada vez. Também são capazes de pular para cima e para baixo.
- * Aos três anos, seu filho vai começar a ser capaz de se vestir e despir, pedalar um triciclo e desenhar linhas claras e círculos.

Social/Brincadeiras:

- * A maioria das crianças de dois anos, gostam de estar em pequenos grupos de crianças, mas, muitas vezes, brincam sozinhas dentro do grupo. Elas estão aprendendo a se revezar na utilização dos brinquedos. Crianças de dois anos de idade geralmente são capazes de brincar sozinhas por apenas 15 minutos ou menos.
- * Muitas crianças de dois anos gostam de copiar o que veem ao seu redor. Frequentemente fingem que estão fazendo as tarefas domésticas e "ajudam" a varrer ou passar o aspirador.
- * Nos próximos meses, as brincadeiras do seu filho vão se tornar mais imaginativas e ele será capaz de brincar mais com seus amigos.

Comportamento:

- * Crianças de dois anos de idade estão se tornando mais independentes. Elas podem tornar-se frustradas com facilidade e podem precisar de sua ajuda para se acalmar. É uma boa ideia ensinar a seu filho as maneiras de lidar com as emoções difíceis como, por exemplo, tirar um tempo para refletir, respirar fundo algumas vezes ou falar sobre seus sentimentos.
- * Muitas crianças com dois anos de idade são "da oposição". Isto significa que, frequentemente, dirão "não" para você e não obedecerão suas instruções. Esse é um comportamento normal. Utilizar distrações e oferecer escolhas frequentemente ajuda.
- * Dê escolhas à criança entre duas coisas boas nos lanches, livros ou brinquedos.
- * Crianças de dois anos gostam muito de ter rotinas consistentes para suas refeições diárias, suas sonecas e para a hora dormir. Criar essas rotinas faz com que as crianças se sintam seguras. Todos os membros da família devem seguir as mesmas regras.

- * As crianças adoram a atenção dos seus pais. Abrace seu filho com frequência e elogie-o pelas coisas que ele faz bem.
- * Certifique-se de estabelecer limites para o seu bebê e corrigir gentilmente qualquer mau comportamento.

NUTRIÇÃO e COMPORTAMENTOS ALIMENTARES:

- * Faça as refeições juntos, como uma família, sempre que possível.
- * Crianças com dois anos de idade devem tomar leite desnatado ou leite com baixo teor de gordura (1%) agora. Elas já não devem estar usando a mamadeira. Além de leite, recomendamos que as crianças bebam água, e não suco. Embora seja comum dar suco às crianças, sucos têm uma grande quantidade de açúcar, e beber o suco não é uma coisa tão saudável como comer a fruta ou beber água. A água da torneira é boa para beber e também tem flúor, e isso é bom para se ter dentes saudáveis.
- * Para as crianças que não podem tomar leite, certifique-se de que alternativas como o leite de soja sejam enriquecidas com vitamina D. As crianças pequenas que não tomam pelo menos 32 oz. (950 ml) de leite enriquecido com vitamina D todos os dias precisarão de doses extras de vitamina D. Se você tiver preocupações quanto à quantidade de vitamina D que o seu filho está tomando, ele pode se beneficiar de um suplemento de vitamina D ou multivitamínico.
- * Muitas crianças parecem não estar comendo o suficiente. Enquanto o crescimento da criança estiver normal e os hemogramas apresentarem resultados normais, tente não se preocupar! Crianças pequenas crescem mais lentamente do que os bebês. As crianças de dois anos de idade muitas vezes parecem que não estão comendo todos os tipos de alimentos que comiam quando eram mais novos. Isso é comum e deve mudar à medida que ficam mais velhos. Continue a oferecer ao seu filho vários tipos de alimentos saudáveis em cada refeição. Mantenha as refeições simples, com apenas alguns tipos diferentes de alimentos em cada uma.

HIGIENE:

- * Você deve escovar os dentes de seu filho antes de dormir e depois do café da manhã. Tente escovar depois do almoço, também. Use uma pequena quantidade de creme dental com flúor uma vez ao dia e uma escova com cerdas macias. Agora é a hora de marcar a primeira consulta do seu filho com um dentista. Se você precisar de uma indicação de onde pode obter tratamento odontológico, entre em contato conosco e pergunte.
- * Muitas crianças de dois anos estão começando a demonstrar interesse no treinamento para usar o vaso sanitário. Os sinais de estar pronto para o treinamento são: não fazer xixi por 2 horas,

saber se sua fralda está molhada ou seca, ser capaz de levantar e abaixar as calças, e lhe dizer se vai precisar fazer cocô ANTES de fazer. Quando você começar o treinamento para usar o vaso sanitário, vista seu filho com roupas que ele possa retirar facilmente. Sente o seu filho no vaso sanitário a cada 1 ou 2 horas. Muitas crianças gostam de ter seu próprio "troninho ou assento de treinamento", que você pode colocar onde quer que elas estejam, não necessariamente no banheiro. Outros, particularmente aqueles com irmãos ou irmãs mais velhas, podem preferir o tipo de troninho que encaixa em um vaso sanitário comum. Seja paciente com este processo e elogie seu filho quando ele for bem-sucedido. Muitas crianças não completam este treinamento até os três anos de idade. Para obter mais informações sobre o treinamento para usar o vaso sanitário, consulte <http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/toilet-training/Pages/default.aspx>

A **TELEVISÃO** e seu filho:

- * Brincar é melhor para as crianças do que assistir TV. Limite a TV e o tempo em frente de outras telas a não mais de 1 hora por dia. Isso inclui computador, vídeo e jogos.
- * Tenha cuidado com os programas de TV e anúncios que seu filho assiste. Seu filho pode aprender comportamentos indesejáveis na TV. Faça outras atividades com seu filho, como ler, jogar e cantar.
- * Sejam ativos juntos, toda a família. Certifique-se de que seu filho seja ativo em casa, na creche e quando está sob os cuidados de uma babá. Tente deixar seu filho brincar fora de casa, mesmo em dias frios.

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.
- * Certifique-se de que fios elétricos e tomadas estejam bem presos.
- * Crianças pequenas gostam de escalar e pegar coisas. Tenha cuidado para não deixar líquidos quentes ao alcance da criança: panelas com cabo 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.
- * Evite coisas com as quais seu filho possa engasgar. Qualquer coisa que passe dentro de um rolo de papel higiênico é pequena demais para uma criança pequena brincar.

- * 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. A cadeira pode ser virada para a frente agora. A parte do meio do banco de trás é o local mais seguro. Não deve haver um espaço maior do que a largura de um dedo entre a clavícula de seu filho e a correia do cinto da cadeira de bebê. Todos devem usar cinto de segurança no carro.
- * Faça seu filho usar um capacete do tamanho correto para ele quando estiver andando de bicicleta ou em um triciclo.
- * 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!
- * Limite o tempo de exposição ao sol. Coloque um chapéu em seu filho e passe protetor solar antes de sair.
- * Evite fumar dentro de casa. Incentivamos os pais que fumam a tentar parar de fumar. Há muitos recursos na Cambridge Health Alliance para ajudá-lo. Pergunte ao seu provedor de cuidados de saúde sobre isso, se estiver interessado em receber mais informações.

PRÓXIMA CONSULTA: aos 3 anos de idade para um checkup/exame físico completo e, quando necessário, devido a outros problemas, doenças ou lesões

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.2yr.pdf>

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.2.5yr.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