

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 3 ANOS DE IDADE

VACINAS:

- * 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 apresentam 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 alguma preocupação, ligue para nós.

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:

Parabéns por ser o pai ou mãe de uma criança de três anos que está fazendo a transição de criança pequena para a uma criança na idade pré-escolar!

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

Fala/Linguagem:

- * A maioria das crianças de três anos de idade podem falar utilizando frases curtas. Sua fala é compreensível para outras pessoas a maior parte do tempo.
- * Crianças de três anos agora podem usar palavras para dizer a você o que elas querem.
- * No próximo ano, seu filho vai continuar a aprender novas palavras, e será capaz de falar usando sentenças mais complexas. Aos

quatro anos de idade, você deverá ser capaz de entender quase tudo que seu filho disser.

Habilidade física:

- * A maioria das crianças de três anos de idade são muito boas em termos de alimentação e estão começando a se vestir sozinhas.
- * Seu filho de três anos de idade deve ser capaz de lançar uma bola, subir escadas alternando os pés, e deve estar aprendendo a pedalar um triciclo.
- * Crianças de três anos de idade conseguem copiar um círculo e desenhar o corpo de uma pessoa com duas partes.
- * Aos quatro anos, seu filho vai ser capaz de equilibrar-se em um pé por dois segundos, saltar para cima e para baixo, e escovar seus próprios dentes.

Social/Brincadeiras:

- * Crianças de três anos de idade adoram fantasiar-se, brincar de "faz de conta", e de imitar. Conseguem brincar cooperativamente com seus amigos. Eles também conseguem brincar sozinhas.
- * A maioria das crianças de três anos de idade estão começando a entender o que é compartilhar e compreendem o que significa se revezar (ou cada um ter a sua vez). Lembre-se, isto normalmente leva algum tempo e requer prática.
- * Aos quatro anos, seu filho vai ser capaz de jogar jogos de tabuleiro e jogos de cartas simples, e brincar de maneiras que requerem uma imaginação mais desenvolvida.

Comportamento:

- * As crianças de três anos estão se tornando mais independentes. Dê ao seu filho a oportunidade de fazer escolhas. Peça ao seu filho para falar sobre seu dia, seus amigos e suas atividades. Lembre-se que ainda é muito importante estabelecer limites de forma consistente. Isso é muito necessário para questões de segurança ou para comportamentos importantes. Dê a seu filho escolhas dentro dos limites que você estabelecer.
- * Crianças de três 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. Abraçe seu filho com frequência e elogie-o pelas coisas que ele faz bem. Além disso, mostre o seu filho como lidar adequadamente com a frustração, como passar algum tempo sozinho, como ter a oportunidade de ser ativo e a importância de falar respeitosamente. Use os castigos de

"time out (ficar de pé ou sentado em um canto sozinho)" ou retire o que estiver causando o problema.

NUTRIÇÃO e COMPORTAMENTOS ALIMENTARES:

- * Faça as refeições juntos, como uma família, sempre que possível.
- * Crianças com três anos de idade devem tomar leite desnatado ou leite com baixo teor de gordura (1%) agora. 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.
- * As crianças pequenas que não tomam pelo menos 32 oz. (950 ml) de leite fortificado 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 recebendo, peça uma indicação de um suplemento de vitamina D ou multivitamínico. Para as crianças que não podem tomar leite, certifique-se de que alternativas como leite de soja sejam enriquecidas com vitamina D.
- * Pode parecer que seu filho não está comendo o suficiente. Enquanto o crescimento da criança estiver normal e os hemogramas apresentarem resultados normais, tente não se preocupar! Mantenha as refeições simples, com apenas alguns tipos diferentes de alimentos em cada refeição.

HIGIENE:

- * Você deve escovar os dentes do seu filho antes de dormir e também depois do café da manhã. Tente escovar também depois do almoço, se você puder. Use uma pequena quantidade de creme dental com flúor e uma escova com cerdas macias. É hora do seu filho ir ao dentista, se ainda não tiver ido. Se você precisar de uma indicação de onde pode obter tratamento odontológico, entre em contato conosco e pergunte.
- * Muitas crianças de três anos ainda estão fazendo o treinamento para usar o vaso sanitário ou já terminaram o treinamento e o estão usando. 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. Seja paciente com este processo e elogie seu filho quando ele for bem-sucedido. Enquanto a maioria das crianças terminam o treinamento nesta idade, várias crianças precisam de mais tempo. Gentilmente, incentive seu filho a usar o

vaso sanitário. 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>

TELEVISÃO e MÍDIA:

- * Brincar é melhor para as crianças do que assistir TV. Tente limitar a TV e o tempo em frente de outras telas (computador/vídeo/jogos) para não mais do que 1 hora por dia. Não coloque uma TV no quarto do seu filho.
- * Tenha cuidado com os programas de TV e anúncios que seu filho assiste. Você ficará surpreso com quanto comportamento ruim seu filho pode aprender assistindo 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 pré-escola 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 dentro ou perto da água, nem mesmo na banheira.
- * Certifique-se de que fios elétricos e tomadas estejam bem presos.
- * Crianças com três anos de idade gostam de escalar e pegar coisas. Tenha cuidado para não deixar líquidos quentes ao alcance da criança: panelas com cabo no fogão, copos de café quente, etc. Mantenha as crianças mais novas longe de lareiras, aquecedores e outros eletrodomésticos pequenos como ferros de passar 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 um bebê brincar.
- * Mantenha todos os medicamentos, venenos e produtos de limpeza guardados em um armário alto e trancado. Instale travas nos armários.

****** 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.)

- * Use um assento de crianças para automóveis voltado para a frente. As crianças devem sempre se sentar no banco de trás de todos os veículos. Um assento de elevação (booster) pode ser necessário,

- mesmo se a criança pesar mais de 40 libras (18 kg). Verifique as instruções da sua cadeira de bebê para automóveis.
- * Seu filho é jovem demais para atravessar a rua sozinho. Sempre ande de mãos dadas.
 - * Supervisione-o quando brinca perto de ruas e entradas de garagens.
 - * 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!
 - * Não fume 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 4 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 nos sites do *Bright Futures* e do *Healthy Children* da American Academy of Pediatrics (Academia Americana de Pediatria) em:

<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.3yr.pdf>

<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