

## **FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 4 MESES DE IDADE**

### **VACINAS:**

- \* DPTa #2 - evita difteria, tétano (também chamado de “Lock-jaw” em inglês), e coqueluche (também chamada de “Whooping Cough” ou "Pertussis" em inglês). A vacina DPTa pode causar febre e dor. Paracetamol (Tylenol, Feverall, e outras marcas) pode ajudar.
- \* Polio #2 - previne a poliomielite, uma doença viral grave que causa paralisia.
- \* Hib #2 (haemophilus influenzae tipo b) - impede que 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.
- \* PCV-13 (vacina pneumocócica conjugada) #2 - previne 13 tipos de a bactéria pneumococos, um germe que causa infecções graves como meningite, pneumonia e infecções no sangue, bem como infecções mais comuns, como infecções de ouvido.
- \* Rotavírus #2 - ajuda a prevenir o rotavírus, um vírus que causa diarreia grave. Esta vacina atualmente não é necessária para a creche ou escola, mas é altamente recomendada.
  
- \* A maioria das crianças não apresentam efeitos colaterais sérios em consequência das vacinas. Se houver efeitos colaterais, geralmente, eles são brandos. Febre e desconforto são os efeitos colaterais mais comuns. Paracetamol (Tylenol e outras marcas) pode ajudar. A vacina contra o rotavírus raramente pode causar vômitos e diarreia no dia ou até dois dias após a vacina. Se você tiver alguma preocupação, ligue para nós.
  
- \* Encorajamos fortemente os membros da família que vivem com crianças pequenas a tomar as vacinas contra a gripe e coqueluche. Entre em contato com seu provedor de cuidados de saúde primários.

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

#### *Fala/Linguagem:*

- \* Bebês sorriem e dão muitas risadas. A maioria das crianças sorri para chamar atenção e para responder aos seus sorrisos. Crianças pequenas também começam a variar sons que fazem, de pequenos sons a tentar balbuciar palavras. Esta é sua recompensa por todas aquelas noites sem dormir!

#### *Habilidade física:*

- \* Crianças pequenas nesta idade aprendem a rolar, mas às vezes não dominam a manobra completamente.
- \* A maioria dos bebês agora pode levantar a cabeça e os ombros do chão quando estão deitado de barriga para baixo.
- \* A maioria vai começar a esticar os braços para pegar objetos como brinquedos.
- \* A maioria agora consegue segurar um chocalho.

#### *Social/Brincadeiras:*

- \* Agora, os bebês gostam de brincar com suas próprias mãos e pés. Não se surpreenda ao ver seu bebê chupando seus dedos dos pés ou das mãos!
- \* Crianças também gostam de brinquedos como chocalhos, argolas e móveis de berço.
- \* Crianças desta idade geralmente adoram rostos e gostam de espelhos para que possam ver a si mesmos.

#### *Comportamento:*

- \* As crianças irão desenvolver hábitos de sono melhores se habituarem-se a uma rotina. Aos quatro meses de idade, muitos bebês estão começando a dormir mais à noite e a alimentar-se menos à noite. Para ajudar nesse processo, certifique-se de parar de dar de mamar ao seu bebê ou parar de dar a mamadeira ANTES que ele comece a dormir e coloque-o no berço para que adormeça lá.
- \* Coloque o seu bebê para dormir acordado ou sonolento, de costas (de barriga para cima), e em um berço seguro, no mesmo horário todos os dias, para tirar sonecas e à noite. Tente não deixá-lo cochilar apenas no carro ou no carrinho de bebê. Comece a tentar criar uma situação na qual o bebê é capaz de adormecer, sem precisar de sua ajuda ou da chupeta ou de qualquer outra ajuda. Alguns livros podem ajudá-lo a aprender mais sobre bebês e os hábitos de sono dos bebês. Recomendamos *Solve Your Child's Sleep Problems*, pelo Dr. Richard Ferber, *Healthy Sleep Habits, Happy Child*, pelo Dr. Marc Weissbluth, e "*Good Night, Sleep Tight*", por Kim West.

## **NUTRIÇÃO e COMPORTAMENTOS ALIMENTARES:**

- \* Continue alimentando o bebê com leite materno ou com fórmula contendo ferro até um ano de idade. Seu filho deve estar tomando cerca de 24 a 32 oz. (700 a 950 ml) por dia. Nunca coloque a mamadeira no micro-ondas. Todos os bebês amamentados no peito e bebês alimentados com fórmula que não tomem 32 oz. (950 ml) por dia devem receber doses extras de vitamina D. Se você ainda

não estiver fazendo isto, peça ao seu provedor de cuidados de saúde uma receita e instruções.

- \* Se você ainda estiver amamentando, isso é ótimo! Planeje o bombeamento e armazenamento do leite materno.
- \* A maioria dos bebês estarão prontos para ingerir alimentos sólidos por volta dos quatro a seis meses de idade. Os sinais de que o bebê está pronto incluem sentar com apoio, abrir a boca para a colher e demonstrar interesse nos alimentos que você come. Alimentos sólidos só devem ser dados com uma colher. (Use uma colher pequena para bebês com revestimento de borracha). Não adicione cereal ou qualquer outra comida de bebê à mamadeira, a menos que instruída a fazê-lo pelo médico ou enfermeiro do seu bebê.
- \* Adicione novos alimentos, um de cada vez, a cada 2 a 4 dias.
- \* Não dê leite de vaca comum ao seu bebê até ele completar um ano de idade.
- \* Comece com uma refeição de alimentos sólidos por dia - e espere que ele inicialmente faça uma grande bagunça, até que aprenda a comer com a colher!
- \* Depois de seis meses de idade, os bebês devem comer 2 a 3 refeições por dia. A dieta deve incluir cereais (com ferro), frutas, legumes e carnes. A carne é a melhor maneira dos bebês conseguirem o ferro de que precisam dos alimentos que comem. Ferro é essencial para o desenvolvimento do cérebro do bebê e para a produção de sangue.

## **TÓPICOS DE SEGURANÇA:**

- \* Seu bebê pode rolar, ou poderá fazê-lo muito em breve; nunca deixe-o sozinho em um sofá, cama ou trocador.
- \* Não use roupas de cama soltas ou bichos de pelúcia no berço.
- \* Este é o momento para transformar a sua casa em um local seguro para o bebê explorar. Em breve, seu filho vai ser capaz de se mover e entrar em tudo. Medicamentos, produtos de limpeza, pequenos objetos com que o bebê pode engasgar e asfixiar-se (moedas, cliques de papel, etc.), objetos que podem quebrar, fios elétricos e tomadas, tudo isso parece ser um brinquedo para a criança. Peça uma lista de verificação de segurança.
- \* Evite queimaduras, ajustando a temperatura do seu aquecedor de água para 120° F (48° C) ou menos. Não beba bebidas quentes, enquanto estiver carregando seu bebê.
- \* Nunca deixe seu bebê sozinho no banho, mesmo em uma cadeira de banho ou boia.
- \* É necessária uma cadeira de bebê para automóveis. O cadeirinha do bebê deve sempre estar virada para a parte de trás do carro. A parte do meio do banco de trás é o melhor local.

- \* Pense em usar um cercadinho para os momentos em que não puder carregar o bebê.
- \* Andadores (voadores) com rodinhas são MUITO PERIGOSOS. Eles não ajudam a criança a aprender a andar e não devem ser usados.
- \* Coloque um portão de segurança bem instalado em todas as escadas às quais o bebê tenha acesso. Mantenha sofás e camas longe de janelas, a menos que more no andar térreo.
- \* Bebês com quatro meses de idade devem dormir de costas (de barriga para cima) em seus próprios berços para reduzir o risco de SMSI (Síndrome da Morte Súbita Infantil (morte no berço)).
- \* Não fume dentro de casa. Incentivamos os pais que fumam a tentar parar de fumar. Mesmo o fumo em suas roupas, cabelo e hálito pode afetar a saúde e desenvolvimento do seu filho. Peça-nos mais informações sobre como parar de fumar.
- \* Descubra se sua casa tem tinta com chumbo ou outros perigos de contaminação por chumbo. Pergunte ao médico ou enfermeiro do seu bebê, se você tiver dúvidas sobre isso.

**PRÓXIMA CONSULTA:** 6 meses de idade para um checkup/exame físico completo, e, quando necessário, devido a outros problemas, doenças e lesões

Vamos falar sobre alimentos sólidos, segurança em casa e no carro, cuidados com os dentes do seu bebê, e sobre outros tópicos. Pense em pelo menos três perguntas que deseja fazer. Anote suas dúvidas e lembre-se de trazer suas anotações!

## **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 Camélia 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](http://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](http://www.massbfc.org)

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

[www.ilca.org](http://www.ilca.org)

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

(800) 994-9662

**Ajuda no caso de envenenamento: 1-800-222-1222**  
**Inspeção da cadeira de bebê para automóveis: 1-866-SEATCHECK**

**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/A.Inf.PH.4month.pdf>

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

[www.healthychildren.org/](http://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