

## **FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE BEBÊS DE 6 MESES DE IDADE**

### **VACINAS:**

- \* DPTa #3 - 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 (Tylenol, Feverall, e outras marcas) pode ajudar.
- \* Pólio #3 - previne a poliomielite, uma doença viral grave que causa paralisia.
- \* Hepatite B #3 - previne a hepatite B, um vírus que causa uma infecção grave do fígado e câncer de fígado.
- \* Hib #3 (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.
- \* PCV-13 #3 - previne 13 tipos da bactéria pneumococos, um germe que causa infecções graves como meningite, pneumonia e infecções do sangue, bem como infecções mais comuns, como infecções de ouvido.
- \* Rotavírus #3 - 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.
- \* Influenza #1 (gripe) - previne a gripe, uma doença viral grave (ministrada geralmente durante a temporada de gripe, geralmente de outubro a março).
  
- \* 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 nessa idade sorriem e riem em resposta à estímulos.
- \* Bebês nesta idade começam a fazer sons de vogais (“ooh”) e outros ruídos de bebês. Balbuciar é uma coisa divertida!
- \* Nos próximos meses, seu bebê pode começar a balbuciar mais e emitir sons que se assemelham a consoantes ou palavras como “papai” (entretanto, sem saber seu significado ainda).

#### *Motor*

- \* Nesta altura, a maioria dos bebês conseguem rolar.
- \* Muitos bebês também podem sentar-se com apoio.

- \* Bebês nessa idade começam a esticar os braços para pegar brinquedos e segurá-los. Alguns começam a transferir objetos de uma mão para a outra.
- \* Muitos também começam a ser capazes de suportar algum peso em suas pernas.
- \* Nos próximos meses, quando tiver 9 meses de idade, o bebê vai começar a engatinhar e levantar-se segurando em algo.

### *Social/Brincadeiras*

- \* Bebês nessa idade gostam de copiar sons.
- \* Eles começam a apreciar brinquedos como chocalhos, argolas, brinquedos que fazem barulho, bichos de pelúcia e bonecas. Nessa idade os bebês brincam com brinquedos, colocando-os na boca e examinando-os com as mãos. Brinque ativamente com seu bebê usando espelhos, ginásios de chão para bebês, e brinquedos coloridos para segurar.
- \* Os bebês também gostam de escutar música - cante para seu bebê! Leia livros de gravuras com o seu bebê, também!
- \* Alguns vão começar a se divertir brincando de *peek-a-boo* (brincadeira de cobrir o rosto com as mãos e depois dizer algo como "Achooou!").

### *Comportamento*

- \* Alguns bebês podem começar a ter medo de desconhecidos. Isso é chamado de "ansiedade a estranhos". Passe um pouco de tempo ajudando seu bebê durante as transições, como quando vai deixá-lo em uma nova creche.
- \* Os bebês irão desenvolver hábitos de sono melhores se habituarem-se a uma rotina. 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. Não dê mamadeiras na cama!
- \* *Solve Your Child's Sleep Problems* pelo Dr. Richard Ferber pode ser um livro muito útil para ajudá-lo a aprender sobre bebês e os hábitos de sono, como também *Healthy Sleep Habits, Happy Child* pelo Dr. Marc Weissbluth. Experimente também *Good Night, Sleep Tight* por Kim West.
- \* Nos próximos meses, por volta dos 9 a 12 meses de idade, você pode perceber que seu bebê começa a ficar com medo de se separar de sua mãe, seu pai ou de seu cuidador primário.

## **NUTRIÇÃO e COMPORTAMENTOS ALIMENTARES:**

- \* Se você ainda estiver amamentando, isso é ótimo! Planeje o bombeamento e armazenamento do leite materno.
- \* 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. Se parece que ele precisa de mais porque fica com fome, pode ser que ele não esteja comendo o suficiente de outros tipos de alimentos.
- \* É hora de mudar para copos. Dê um copo para bebê de água, se seu bebê parecer estar com sede. Quanto mais cedo você mudar para os copos para bebês, mais fácil será a transição. Nunca coloque uma mamadeira ou copo de bebê no micro-ondas.
- \* Você deve começar a dar ao seu bebê 2 a 3 refeições por dia com alimentos sólidos para bebês. Este é um bom momento para começar a usar uma cadeira alta para alimentação.
- \* A dieta do seu bebê deve incluir cereais (com ferro), frutas, legumes e carnes. A carne é a melhor fonte de ferro para o bebê, e agora é o momento em que seu bebê precisa consumir alimentos com grande quantidade de ferro. O ferro é crítico para o desenvolvimento do cérebro e para a produção de células sanguíneas.
- \* Os bebês precisam de flúor para seus dentes. 2 a 6 oz. (60 a 180 ml) ou mais de água da torneira com flúor por dia fornecem ao seu bebê flúor suficiente para que seus dentes fiquem saudáveis. Pode ser fornecido como água da torneira, água da torneira filtrada, ou fórmula preparada com água da torneira. A água engarrafada podem não fornecer uma quantidade suficiente de flúor. Verifique com o médico ou enfermeiro do seu bebê, se tiver alguma dúvida quanto a isso. Se a água de onde você mora não contiver flúor, seu provedor pode lhe dar uma receita para você comprar flúor em gotas. Além disso, quando os dentes do bebê começarem a nascer, você deve limpá-los, como parte da rotina de antes de dormir, com uma escova de dentes de bebê ou com um pano. Os dentistas de crianças recomendam o uso de uma pequena quantidade de creme dental com flúor, mesmo para bebês.
- \* Nos próximos meses, por volta dos 9 meses de idade, você deve estabelecer uma programação regular de três refeições por dia e começar a dar um pequeno lanche no meio da manhã e no meio da tarde. A quantidade de leite materno e fórmula deve diminuir à medida que eles se tornam menos importantes como fontes de nutrição. Certifique-se de ter passado a usar os copinhos de bebês.

## **TÓPICOS DE SEGURANÇA:**

- \* Peça ajuda a outras pessoas quando você precisar. Convide os amigos a visitá-la ou participe de um grupo de pais. Fale conosco e peça informações sobre recursos úteis, se você estiver sozinha.

Você pode falar conosco sobre suas preocupações com segurança ou preocupações sociais.

- \* Sempre contrate uma babá ou cuidador maduro, treinado e responsável.
- \* Para evitar que o bebê engasgue, alimente seu bebê somente com alimentos muito macios e amassados. Mantenha pequenos objetos e sacos plásticos fora do alcance de seu bebê.
- \* Abaixar o colchão do berço para sua posição mais baixa, quando o bebê começar a ficar de pé. Use um berço com grades próximas umas das outras - 2 3/8 pol. (60 mm) de distância ou menos. Quando o bebê está no berço, certifique-se de que o lado que abaixa está levantado e travado. Lembre-se que os bebês de seis meses de idade ainda devem dormir de costas (de barriga para cima) para reduzir o risco de SMSI (Síndrome da Morte Súbita Infantil, ou morte no berço).
- \* Não use roupas de cama ou proteções de berço excessivamente macias, ou bichos de pelúcia no berço.
- \* Pense em usar um cercadinho para os momentos em que não puder carregar o bebê. Use um cercadinho de tela com aberturas com menos de 1/4 de polegada (6 mm) de tamanho.
- \* Agora, seu bebê consegue rolar. Nunca deixe-o sozinho em um sofá, cama ou trocador.
- \* Este é o momento de transformar a sua casa em um local seguro para o bebê. Chamamos isso de "Preparar a casa para crianças pequenas" (childproofing). 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. Guarde esses objetos em armários trancados ou fora do alcance da 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. Vire os cabos das panelas para o lado de dentro do fogão quando estiver cozinhando. Não deixe um ferro quente ao alcance de seu bebê e não se esqueça de desligá-lo quando terminar de passar as roupas.
- \* Nunca deixe seu bebê sozinho no banho, mesmo em uma cadeira de banho ou boia.
- \* A cadeira de bebê para automóveis é obrigatória até os 2 anos de idade e deve sempre estar virada para a parte de trás do carro. A parte do meio do banco de trás é o melhor local.
- \* Andadores (voadores) com rodinhas são 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 do peitoril de janelas, a menos que more no andar térreo.
- \* 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 proprietário do imóvel, se você não souber. Entre em contato conosco e faça perguntas, se tiver dúvidas sobre isso, e não se esqueça de nos dizer se você dá medicamentos a base de ervas naturais ou medicamentos tradicionais ao seu bebê, especialmente se fabricados no exterior.

**PRÓXIMA CONSULTA:** aos 9 meses de idade para um checkup/exame físico completo e, quando necessário, devido a outros problemas, doenças e lesões

Vamos falar sobre como fornecer uma boa estrutura e ensinar bom comportamento ao seu bebê, como introduzir novos alimentos e criar uma rotina de refeições, como ajudar seu bebê a aprender, sobre a segurança da cadeira de bebê para automóveis, e muito mais sobre segurança em casa. Tente pensar em três perguntas para fazer. Anote-as e não se esqueça 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.**

### **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/Visit%20Forms%20by%20Age%201%20to%206%20Month/A.Inf.PH.6month.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