

FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE CRIANÇAS DE 9 MESES DE IDADE

VACINAS:

- * Não há vacinas que sejam dadas rotineiramente nesta idade. De outubro a março, ofereceremos a vacina contra influenza (gripe).
- * Se seu bebê perdeu uma dose de uma vacina, poderá receber a vacina nesta consulta.
- * 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.

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:

Fala/Linguagem:

- * Bebês com 9 meses de idade compreendem palavras simples, como "tchau" ou "não" e devem estar começando a responder quando escutam seus próprios nomes.
- * Nesta idade, os bebês balbuciam muito e podem começar a dizer palavras como "Mamãe" ou "Papai" (ou "Papa"). Nessa idade, porém, eles geralmente ainda não sabem o significado dessas palavras.
- * Nos próximos meses, por volta dos 12 meses de idade, quase todos os bebês vão começar a chamar os pais, corretamente, de Mamãe ou Papai. Muitos bebês vão começar a entender comandos simples.

Habilidade física:

- * A maioria dos bebês de nove meses de idade devem ser capazes de sentar-se sozinhos.
- * Eles vão começar a levantar-se e ficar de pé, segurando em algo, como móveis.
- * Nesta idade, a maioria dos bebês estão aprendendo a engatinhar.
- * Seu bebê deve estar começando a usar seu polegar e os outros dedos para segurar objetos.

- * Nos próximos meses, por volta dos 12 meses de idade, a maioria dos bebês começam a dar passos enquanto está segurando em algo (isso chamado de "cruising", em inglês) e muitos vão dar seus primeiros passos independentes.

Social/Brincadeiras:

- * A maioria dos bebês de nove meses de idade vai começar a gostar de brincar "peek-a-boo" (esconder o rosto com a mão, depois 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.
- * Mesmo bebês adoram livros com gravuras! Isso deve se tornar uma parte divertida e importante da rotina da hora de dormir (após escovar os dentes).
- * Bebês nessa idade vão começar a ser capazes de segurar e manipular objetos, portanto tente ter diferentes tipos de brinquedos, como bolas, carros, blocos macios, brinquedos musicais, brinquedos de empilhar, livros de pano ou de papelão. Evite o uso de TV ou vídeo para entreter ou distrair seu bebê.
- * Nos próximos meses, seu filho vai começar a se tornar mais social e poderá gostar de jogos mais interativos, jogos como "Peek-a-boo" e "Pat-a-cake" (brincando de bater as mãos como batendo palma um com o outro e cantando a musica do jogo). Ao começarem a engatinhar, os bebês vão querer explorar o seu ambiente. (Veja **Questões de segurança**, abaixo).

Comportamento:

- * Muitos bebês nessa idade vão ter um pouco de medo de desconhecidos ou de locais que não lhe são familiares. Isso é chamado de "ansiedade a estranhos". Certifique-se de dar tempo ao seu bebê para ele se ajustar a novas situações e a outras pessoas. Tente ser reconfortante e calmo.
- * Até mesmo bebês precisam ter limites de comportamento. Você deve tentar estabelecer limites de forma consistente. Quando o bebê está se comportando mal, tente distraí-lo com algo que ele goste. Evite assustar ou gritar com o seu bebê.
- * Sempre elogie seu bebê por bom comportamento! Dizer coisas como "Muito bem! Isso é ótimo!" ou "Bom trabalho!" pode reforçar o bom comportamento e as realizações da criança.
- * É nesse período que a maioria dos bebês começam a dormir a noite toda. Ter uma rotina na hora de dormir e definir horários são coisas que podem ajudar. Além disso, lembre-se de que os comportamentos de sono e alimentação normalmente estão associados. Não deixe seu bebê dormir com a mamadeira na boca ou quando ainda estiver mamando. Ele precisa aprender a dormir

em seu berço sozinho para ser capaz de dormir durante toda a noite.

- * Nos próximos meses, o bebê pode continuar a ser tímido com desconhecidos e começar a ficar com medo quando separado de você (isto é chamado de "ansiedade de separação"). Entretanto, ele aprenderá que você voltará! Isto ajuda a expor o seu filho a novos ambientes e a outras pessoas, enquanto ele ainda está com você. Lembre-se de ser consistente, estabelecer limites, elogiar o bom comportamento e corrigir o mau comportamento ou oferecer uma distração que o afaste do mau comportamento.

NUTRIÇÃO e COMPORTAMENTOS ALIMENTARES:

- * Neste ponto, o bebê ainda deve estar tomando fórmula ou leite materno. Não mude para o leite de vaca comum até o bebê completar um ano de idade! Lembre-se de que bebês alimentados exclusivamente com leite materno e bebês que tomam menos de 32 oz. (950 ml) de fórmula por dia precisam tomar um suplemento de vitamina D.
- * Você deve estar dando ao seu bebê alimentos mais sólidos, em vez de fórmula e leite materno. À medida em que os bebês começam a ter melhor controle dos dedos, você pode dar "comidas de dedo" (*finger foods*, em inglês) moles, que são fáceis de pegar, como Cheerios, pequenos pedaços de torradas e biscoitos, ou outros alimentos que você estiver comendo. Os bebês também precisam de muito ferro nessa idade e a carne é a melhor fonte de ferro nos alimentos que comemos.
- * Tente dar três refeições por dia, com um lanche entre as refeições. Durante as refeições, use uma cadeira alta para alimentação e coma com seu bebê à mesa. Deixe seu bebê usar sua própria colher. E espere que ele faça uma grande bagunça!
- * Tente ser paciente ao introduzir novos alimentos ou ao passar a usar um copo. Seu bebê pode não aceitar os novos alimentos ou o copo no início, mas começará a usá-los com o passar do tempo. Não desista!
- * Tenha certeza de que não está usando alimentos que podem fazer com que o bebê engasgue e se asfixie: não dê nozes, balas duras, cachorros quentes, ou pedaços duros de frutas ou legumes.
- * Evite sucos e refrigerantes. Os bebês simplesmente não precisam deles.
- * Não deixe seu bebê dormir com a mamadeira na boca ou quando ainda estiver mamando. Isso vai impedir que aprenda a dormir a noite inteira. À medida que os dentes comecem a nascer, o açúcar da fórmula, do leite materno ou do suco causará o aparecimento de cáries. Se você ainda não mudou para "copinhos de bebê", faça isso agora. Não dê mais mamadeiras! Normalmente, parar de usar

a mamadeira de uma só vez funciona melhor do que tentar ir diminuindo lentamente a sua utilização.

- * Nos próximos meses, seu bebê vai começar a fazer a transição para os hábitos alimentares e padrões de crescimento de uma criança pequena. Aos 12 meses de idade, pode parecer que seu bebê não está comendo o suficiente. Não se preocupe! Se o crescimento do seu bebê e os hemogramas estão bons, isso significa que ele está ingerindo a quantidade suficiente dos alimentos certos. Não se esqueça de que seu bebê também vai querer comer sozinho, cada vez mais. Ele vai gostar de usar seus dedos para pegar os alimentos e de segurar a colher. Transforme isto em uma atividade divertida. Introduza novos alimentos. Incentive seu bebê a comer os mesmos alimentos que você come.

HIGIENE:

- * À medida que os dentes do seu bebê começam a nascer, você deve escovar seus dentes antes de colocá-lo na cama. O ideal é começar a tentar escovar depois do café da manhã também. Você pode escovar apenas com água ou começar a usar uma pequena quantidade de creme dental com flúor uma vez por dia. Se você tiver alguma preocupação sobre os dentes do seu filho, considere levar o seu bebê a um dentista.
- * 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.
- * Bebês não precisam de sapatos, mas os sapatos podem ajudar a manter seus pés aquecidos e protegidos, especialmente quando estiverem fora de casa.
- * À medida que o bebê começa a comer alimentos mais sólidos nos próximos meses, você notará uma mudança em suas evacuações. Elas se tornam mais espessas e menos frequentes. Se você está preocupado com prisão de ventre (evacuações infrequentes, duras), entre em contato conosco. Às vezes, apenas beber um pouco mais de água pode ajudar a amolecer as fezes, suavizando as evacuações.

TÓPICOS DE SEGURANÇA:

- * Sempre deixe seu filho sob a supervisão de um adulto.
- * Nunca deixe seu bebê sozinho na água ou perto dela, mesmo na banheira.

- * Evite coisas com as quais seu filho possa engasgar. Qualquer coisa que passe em um rolo de papel higiênico é pequena demais para um bebê brincar.
- * Antes de o bebê começar a andar, certifique-se de que sua casa é segura para o bebê. É melhor ter uma casa segura do que estar constantemente dizendo "não" para o seu bebê ou intervindo em situações de risco.
- * 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. Recomendamos que a cadeira do bebê e de crianças pequenas sejam voltadas para a parte traseira do carro até que atinjam a idade de dois anos. A parte do meio do banco de trás é o local mais seguro.
- * Portões de segurança bem instalados em todas as escadas ajudarão a evitar quedas.
- * Nunca use "voadores" de bebês (assentos com rodinhas). Eles não ajudam os bebês a aprenderem a andar e são muito perigosos.
- * 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!
- * Tente ter um cercadinho onde você pode deixar seu bebê enquanto você faz as coisas ao redor da casa.
- * Nunca deixe objetos pesados ou quentes em um local onde possam cair sobre seu bebê.
- * Descubra se há o risco de haver chumbo em sua casa. Se você estiver alugando um apartamento, o proprietário do imóvel deve saber. Pergunte ao médico ou enfermeiro do seu filho, se você tiver dúvidas 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 12 meses de idade para um checkup/exame físico completo e, quando necessário, devido a outros problemas, doenças e lesões.

Falaremos mais sobre o estabelecimento de regras e limites para seu bebê, sobre a criação de uma rotina calma para a hora de dormir, sobre a alimentação de seu bebê, sobre a supervisão de seu bebê, e sobre como cuidar dos dentes de seu bebê. Não deixe de anotar suas perguntas para a próxima vez. Tente pensar em perguntas que você deseja fazer.

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 Camelia 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

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

International Lactation Consultant Association (Associação Internacional de Consultoras de Amamentação) www.ilca.org

National Women's Health Information Center (Centro Nacional de Informações sobre a Saúde da Mulher) (800) 994-9662

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%20110/9%20Month/A.Inf.PH.9month.pdf>

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

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