



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

Amamentação: um elo entre a mãe e o bebê

Nos primeiros meses de vida do bebê, quando mãe e filho ainda estão conhecendo-se e adaptando-se um ao outro, **a amamentação é um dos melhores caminhos** para o estabelecimento e a construção do vínculo afetivo. É um momento no qual se oferece segurança e acolhimento ao bebê, enchendo-o de amor e cuidados. Além de favorecer esse vínculo, **o leite materno é um alimento completo** do ponto de vista nutricional, ideal para o seu crescimento e desenvolvimento.

Assim como ser mãe é algo que se aprende, **amamentar requer aprendizado**. Caso você tenha dificuldades na amamentação, busque a ajuda de profissionais de saúde e de bancos de leite humano. Confie que tudo pode ser superado e que a recompensa pelo esforço e persistência será valiosa tanto para a mãe quanto para o bebê.



Por que amamentar seu bebê?

- O **leite materno protege seu filho contra alergias**, além de fortalecer o sistema imunológico, que é a capacidade de defender o organismo contra doenças.
- **Melhora o desenvolvimento integral do bebê.**
- **O leite materno é digerido mais facilmente.**
- O ato da sucção **melhora a formação da boca** e o alinhamento dos dentes do bebê.
- A amamentação **protege a mulher contra o câncer de mama e o de ovário**, além de proteger contra doenças cardiovasculares.

Algumas mães não conseguem amamentar. Nesses casos, é preciso lembrar que um bebê que não passa pela experiência da amamentação **também pode desenvolver-se**. Do ponto de vista nutricional, o pediatra vai avaliar o caso e **indicar um complemento compatível** com a idade do bebê. E do ponto de vista emocional, há **várias outras formas** da mãe e do bebê ficarem perto um do outro. Eles vão descobrir!

Fonte: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.

O estabelecimento e a importância do vínculo com o bebê



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

O **vínculo entre a mãe e o bebê**, que começa ainda na gravidez, tem um longo caminho a ser percorrido depois do nascimento. É **essa ligação** com quem cuida do bebê que o **ajudará a suportar e entender esse universo novo** e estranho em que a sua personalidade vai desenvolver-se.

À medida que a mãe, o pai ou outro cuidador ou responsável pela criança começam a compreender, interpretar e responder com carinho, amor e sensibilidade às manifestações do bebê (de fome, frio, calor e desamparo, por exemplo), **um vínculo vai formando-se** e a criança percebe que existe uma base segura na qual pode confiar e sentir-se confortável, aceita e protegida.



Lembre sempre:

- o **cuidado com o bebê é fundamental** e deve ser permeado de carinho;
- os **momentos como a alimentação, o banho e a troca de fraldas** são uma ótima oportunidade para demonstrar afeto e trocar carinho. E nesses momentos você pode sempre pedir ajuda a pessoas próximas quando precisar;
- **conversar com o bebê é importante**. Diga o quanto o ama, sorria e explique como funciona esse mundo novo; e
- a **criança precisa sentir-se compreendida**, mas também deve perceber que ocupa um lugar de importância na vida das pessoas ao seu redor.

Fonte: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.

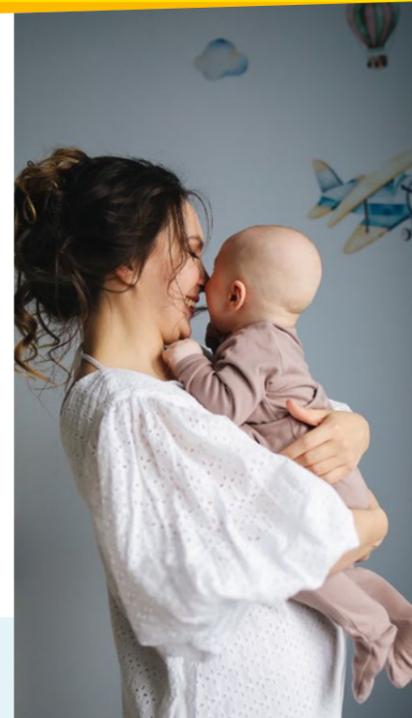
Cuidados e estímulos: ajude o bebê a desenvolver-se



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

Os primeiros anos de vida do bebê marcam para sempre a vida dele, pois é um período essencial para o seu desenvolvimento físico, mental e social. É a fase na qual as conexões cerebrais – indispensáveis ao desenvolvimento sadio da percepção, pensamento e linguagem – estão em plena formação. Para que o bebê se estruture da melhor maneira possível, ele precisará de estímulo e atenção, que podem ser oferecidos na forma de um beijo, um abraço, uma conversa, um elogio, um toque, uma resposta a um interesse demonstrado por ele ou uma brincadeira. Ou seja: o bebê precisa de afeto, atenção, carinho e interação com o mundo à sua volta.



Estimule seu filho e comemore cada conquista!

- **1.º mês:** fale com seu bebê de perto e mostre a ele objetos de cores fortes e sons diferentes.
- **2.º mês:** mande beijos e faça caretas. Deixe-o observar um móvel bem colorido no berço.
- **3.º mês:** deixe o bebê ficar mais elevado em seu colo, para que ele tenha uma visão diferente do mundo.
- **4.º mês:** estenda um tecido no chão e coloque brinquedos para atrair a atenção do bebê. Isso vai incentivá-lo a, no tempo dele, rolar para os lados.
- **5.º mês:** estimule a visão do bebê. Para isso, brinque com objetos de perto e de longe.
- **6.º mês:** deixe o bebê brincar com objetos de diferentes texturas. Lembre-se de manter esses objetos limpos, pois ele vai levá-los à boca.
- **7.º mês:** brinque de esconde-esconde com o bebê.
- **8.º mês:** deixe o bebê brincar no chão rodeado de brinquedos. Logo ele tentará engatinhar.
- **9.º mês:** permita que o bebê explore ambientes e possibilidades, tornando-se cada vez mais seguro e autônomo. Nessa fase, cuidado com quinas, tomadas, escadas e objetos pequenos.
- **10.º mês:** adapte o ambiente e estimule o bebê a explorá-lo com autonomia. Engatinhar, sem intervenções e auxílios desnecessários, ajuda a fortalecer a postura para quando ele começar a caminhar.
- **11.º mês:** dê ao bebê uma caixa de sapato que seja fácil de abrir e mostre a ele que pode colocar vários objetos dentro. Objetos do dia a dia são excelentes brinquedos.
- **12.º mês:** converse com o bebê. Esse é um importante incentivo para o desenvolvimento da fala e para a ampliação do repertório dele.

Fonte: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.

O sono do bebê



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

Dormir e comer ocupa a maior parte da rotina do bebê no começo da vida dele. Com o passar do tempo, os momentos de brincar também se tornam uma atividade importante. Mas é preciso estar atento à qualidade do sono, que é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento da criança, além dos bons hábitos na hora de ir para a cama, que devem ser iniciados desde cedo.

Cada bebê é único e tem seu próprio ritmo, inclusive no sono. A quantidade de horas ideal, de modo geral, para cada fase é a seguinte:

- **Recém-nascidos:** entre 17 e 18 horas por dia.
- **Aos 3 e 4 meses:** 15 horas por dia, sendo dez horas à noite e as demais divididas em sonecas diurnas.
- **Aos 5 e 6 meses:** 14 horas por noite e algumas sonecas durante o dia.
- **Dos 9 aos 12 meses:** de dez a 12 horas por noite, além de duas sonecas de uma hora e meia a duas horas cada uma.
- **De 1 a 2 anos de idade:** 14 horas por dia, sendo 11 delas à noite.
- **Entre 2 e 3 anos de idade:** 11 horas de sono à noite, mais uma soneca durante o dia que pode variar de uma hora e meia a duas horas.



Dicas para um sono tranquilo

1. O bebê se baseia em seu relógio biológico e, quando a hora de dormir é ultrapassada, pode ficar até mais desperto e irritado. Por isso, não atrase a hora de colocar o bebê para dormir para que ele acorde mais tarde, pois isso não funciona.
2. Tente eliminar as fontes de luz que possam atrapalhar o sono do bebê, mas não o deixe na escuridão total, pois ele pode ficar assustado. O ideal é usar uma luz noturna ou deixar a luz do corredor entrar pela fresta da porta.
3. Se o bebê mama no peito, faça da última mamada o início da rotina de dormir.
4. Quando a hora de dormir estiver próxima, deixe o ambiente mais tranquilo. Diminua os ruídos da televisão e evite brincadeiras que estimulem o bebê.
5. Leia um livro, faça uma massagem no bebê e cante uma música. Isso ajudará a acalmá-lo e prepará-lo para a hora do sono.

Fonte: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.

Ritmo da criança: cada uma tem seu tempo para crescer e aprender



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

Os pais querem ver o seu bebê **crescer, desenvolver-se e evoluir**. Mas às vezes a vontade de que a criança atinja os marcos de desenvolvimento é tamanha que os adultos acabam **exigindo demais dos pequenos**, que podem sentir-se pressionados e frustrados, pois percebem que não estão atendendo às expectativas dos pais.

Ainda que exista uma idade média para os estágios de desenvolvimento, **cada criança tem seu ritmo**, que ocorrerá naturalmente. Por isso, tenha paciência e seja compreensivo. E se tiver alguma dúvida sobre o desenvolvimento, converse com um pediatra.



Aprendendo a falar

Em geral, as **primeiras palavras surgem em torno de 1 ano de idade**. Depois, a criança vai ampliando o vocabulário, formando frases simples – e, progressivamente, as narrativas se tornam mais longas. Aos 3 anos, já conversa. Caso a criança repita sílabas ou sons, não se assuste nem peça para ela ficar repetindo a palavra até acertar. Aja com naturalidade para evitar um estresse desnecessário. **Lembre:** é importante conversar com a criança. É vivenciando que ela aprende e aumenta seu repertório.

Deixe a criança errar

Sabemos que aprendemos com os nossos erros – e isso faz um sentido enorme na infância. Quando a criança erra, ela tem a oportunidade de tentar de novo e descobrir do que é capaz. Por isso, **tenha paciência e deixe sua filha ou seu filho manusear os talheres à mesa, amarrar o sapato ou vestir uma roupa, por exemplo**.

Sem pressão e sem pressa

Crianças que se **sentem pressionadas pelos pais tendem a recorrer a métodos que dificultam a sua integração e capacidade** de perceber e sentir o mundo. Ou podem tentar desempenhar papéis que ainda são avançados demais para elas, não vivendo as alegrias de cada idade.

Abandonar as fraldas

Deixar de usar fraldas é um **desafio para o bebê, que precisa estar pronto em dois aspectos: o fisiológico e o psicológico**. O importante é respeitar os sinais que ele dá, como dizer quando tem vontade de fazer xixi e cocô. Espere esses sinais com calma e naturalidade, pois pais apressados podem gerar dificuldades para seus dependentes.

Fonte: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.

Brincar é coisa séria!



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

Muito mais do que uma **diversão**, a **brincadeira** é a **principal forma de comunicação da criança**. É por meio dela que os pequenos expressam seus **sentimentos**, demonstram sua percepção do mundo e compreendem os fatos que ocorrem em sua vida. Portanto, brincar é coisa séria e fundamental durante a primeira infância, período que compreende a gestação, o parto e os primeiros 6 anos de vida. As brincadeiras e os jogos, desde que sejam próprios para cada idade, estimulam a mente e o corpo das crianças.

A brincadeira é uma atividade rica, tão importante quanto alimentar-se, tomar banho e dormir. O papel dos pais ou responsáveis é garantir que a criança tenha tempo e espaço para essas atividades, estando presentes e ajudando-a a desenvolver as suas habilidades. O simples fato de ficar ao lado de seu filho, em uma presença atenta enquanto ele brinca, é importante. Os pequenos gostam de mostrar o que estão fazendo e de perceber que suas conquistas são reconhecidas.

Brincando e incorporando valores

Por meio da brincadeira, a criança aprende que, até mesmo para brincar, precisa seguir e respeitar regras, o que será a base do seu aprendizado social. Durante a brincadeira com outra criança, por exemplo, sua filha ou seu filho vai exercitar a paciência para esperar a sua vez de brincar, vai aprender a interagir e a compartilhar, além de aprender a lidar com a frustração.

Pais conhecem seus filhos brincando

Enquanto brinca, a criança **fornece informações valiosas, como suas emoções, maneira como interage com os irmãos, desempenho físico, coordenação motora, interesses e medos, por exemplo.** Assim, a brincadeira é uma ótima fonte de dados para aprender como funciona o desenvolvimento dos pequenos.

As brincadeiras devem ser consideradas pelos adultos como **algumas das atividades mais sérias das crianças**. Se você quer entender seu filho, precisa entender suas brincadeiras. Ao observar uma criança brincando, é possível compreender como ela vê e constrói o mundo, como gostaria que ele fosse, o que a preocupa e os problemas que a cercam.

Fonte: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.



O uso de telas na Primeira Infância



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

Quem já viu uma criança brincando com um **celular ou um tablet** sabe que os eletrônicos prendem a atenção dos pequenos desde muito cedo, com jogos, aplicativos, filmes e desenhos. Mas o contato excessivo com esses aparelhos pode gerar consequências negativas para o desenvolvimento infantil. **A Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) orienta que o ideal é que o contato com eletrônicos não ocorra antes dos 2 anos de idade, sobretudo nas duas horas que antecedem o sono e durante as refeições.**

É importante que o bebê explore o mundo com todos os seus sentidos. O tato, o paladar, o olfato, a visão e a audição devem ser estimulados nas atividades exploratórias dele ao longo do dia. Ainda que o conteúdo da televisão, do tablet, do celular e dos vídeos seja voltado para o público infantil, **os eletrônicos oferecem excessivo estímulo visual e auditivo, além de não possibilitarem a interação e o contato físico com outras pessoas.**

É possível preencher a rotina da criança com outras atividades, o que vai deixar, naturalmente, a televisão, o tablet e o celular em segundo plano. Brincadeiras que incentivem seus movimentos, um adulto interagindo de maneira carinhosa e falando olhando nos olhos, e acesso a brinquedos simples, mas que agucem seus sentidos, são ótimas opções para isso. **Assim, a criança terá mais condições de desenvolver-se de maneira plena.**

Diante disso, o desafio do uso moderado dessas tecnologias não vale apenas para os pequenos. Se a família tem o hábito de passar muito tempo diante da televisão ou mexendo no celular, isso **contribui para o enfraquecimento dos vínculos**, o que fará ainda mais falta na adolescência.

É fato que na rotina diária – muitas vezes corrida – recorrer à televisão e às telas funciona como uma alternativa para os adultos poderem cuidar dos afazeres domésticos e das necessidades básicas. Uma opção para driblar os excessos é estabelecer períodos diários para o uso da tecnologia em casa – e isso vale para toda a família.

Fonte: Revista Veja Saúde



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.



O desenvolvimento cerebral da criança



“Cuidando de quem cuida”

Após o nascimento, o cérebro continua sendo “construído”, e a qualidade de sua “construção” depende das experiências vividas. Quanto melhor for a “construção” do cérebro nessa fase, melhores serão as condições de aprendizagem e interações com o ambiente no futuro.

Os primeiros anos de vida de uma criança são fundamentais para o seu desenvolvimento.

Diversos estudos demonstram que a evolução do cérebro ocorre em uma velocidade incrível nesse período, sobretudo com incentivos e interações com os pais, cuidadores, demais membros da família e outras crianças. Pouco a pouco, o cérebro se desenvolve por meio da nutrição, de cuidados adequados e da continuidade dessa interação da criança com outras pessoas e com o ambiente.

Esse é o período em que o **cérebro mais precisa de estímulos**, uma vez que **90% das conexões cerebrais são estabelecidas até os 6 anos de idade**. Em outras palavras, as interações sociais contribuem para impulsionar a atividade cerebral. Se a criança for negligenciada, muitas ligações entre seus neurônios deixarão de acontecer, o que poderá afetar o seu potencial de aprender e desenvolver-se.

Para que o processo de desenvolvimento pleno do bebê e da criança ocorra, **estímulos adequados, vínculo e afeto são fundamentais**. O cérebro, auxiliado pelos órgãos que compõem os sentidos (visão, olfato, audição, paladar e tato), apropria-se da informação por meio de um estímulo vindo do ambiente e, na maioria das vezes, realizado pelos pais ou adultos de referência da criança. Falar com o bebê, por exemplo, motiva-o a aproximar-se da linguagem oral e a começar a expressar-se por meio de palavras.

Experiências de interação com cuidadores e com o meio na Primeira Infância contribuem para o desenvolvimento saudável do cérebro, permitindo que a criança tenha uma estrutura mais apta a enfrentar desafios e superar dificuldades.

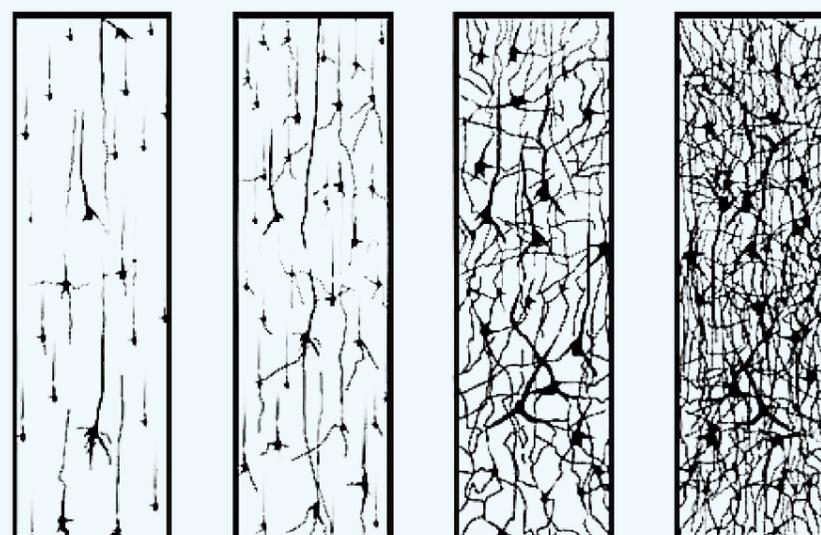
Fonte: Guia Primeira Infância em Pauta



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.

Desenvolvimento do cérebro de uma criança



Nascimento

1 mês

6 meses

2 anos

Fonte: Modificado de National Institute of Environmental Health Sciences

Os sentidos: quando e como o bebê os desenvolve



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

Os **cinco sentidos** ajudam as crianças a descobrir o mundo à sua volta. No recém-nascido, cada um deles se encontra em fase de amadurecimento, em diferentes níveis. Entender melhor o assunto ajuda os pais ou responsáveis a **oferecer os estímulos adequados**, o que contribui para ampliar as competências motoras, sociais e afetivas do bebê e, assim, potencializar o seu desenvolvimento.

Tato: é o primeiro dos sentidos a surgir. Com 5 semanas de gestação, o bebê já tem o nariz e o lábio sensíveis, e essa sensibilidade rapidamente se estende para as outras regiões do corpo. O tato é um importante meio de comunicação e formação do vínculo entre a criança e os pais ou responsáveis. Dar colo, amamentar e abraçar, esses são momentos em que o tato é estimulado.

Paladar: mesmo antes de nascer – por volta da 12.^a semana de gestação – o bebê já consegue sentir diferentes sabores no líquido que o envolve. Esses sabores são influenciados pela dieta materna e proporcionam experiências que podem influenciar a sua preferência por determinados alimentos. O sabor e o cheiro presentes nesse líquido são identificados também no leite materno, o que ajuda o bebê no reconhecimento da mãe. Até o 6.^o mês após o nascimento, o leite materno é o alimento indicado para o bebê. No momento da introdução de alimentos, o paladar deve ser estimulado. Ofereça alimentos variados, com diferentes texturas e sabores, evitando o uso de sal e açúcar, mas aproveitando os temperos naturais.

Audição: a partir da 21.^a semana de gestação, o feto consegue ouvir o coração e a voz da mãe, bem como os sons do ambiente externo. Ao nascer, o bebê ouve perfeitamente, mas não sabe identificar todos os tipos de sons. Aos 4 meses, presta atenção e se vira ao reconhecer a voz da mãe. Conversar e colocar músicas para ele ouvir é importante, pois a audição estimula as funções cerebrais.

Olfato: é formado na 28.^a semana de gravidez. O odor do líquido amniótico é o primeiro que o bebê reconhece, e depois o cheiro dos pais e do ambiente. No início, o sistema respiratório ainda está aprendendo a reconhecer novos cheiros. É importante evitar uso de perfumes e exposição a fragrâncias fortes. Para estimular o olfato, a criança deve sentir aromas naturalmente presentes no ambiente, como o cheiro do alimento sendo preparado, dos temperos, da terra molhada e da grama cortada, por exemplo.

Visão: último sentido a ser desenvolvido. Ao nascer, o bebê não enxerga bem e vê tudo um pouco embaçado. Com 1 mês, enxerga a uma distância de cerca de 30 centímetros; aos 3 meses, foca de um lado para o outro; e aos 6 meses, fixa melhor o olhar. Com 1 ano, distingue as cores e, aos 18 meses, tem a visão similar à de um adulto. Para estimular a visão, use papéis e brinquedos com cores contrastantes. Móviles são bem-vindos e podem ser feitos em casa. Se posicionados em diferentes lugares, proporcionarão à criança mais oportunidades de descobertas e exploração do espaço.

Fonte: Revista Crescer



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.



A importância do colo



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

Há quem acredite que o bebê que pede colo só está fazendo manha ou que ele pode tornar-se uma criança mimada no futuro. Mas mantenha a calma: **o toque e a troca de olhares e carinho entre os pais ou responsáveis e o bebê ajudam a acalmá-lo e proporcionam um ambiente tranquilo para que ele cresça sentindo-se amado por sua família.**

O bebê busca o colo dos pais para **sentir-se mais seguro durante os primeiros dias de vida.** Para que a criança faça uma transição lenta e tranquila do útero para a vida externa, é essencial recriar as sensações que o recém-nascido tinha dentro da barriga da mãe. **Quando o bebê nasce, a realidade “do lado de fora” é bem diferente.** Ele pode sentir frio, estranhar os barulhos altos e não entender o que está acontecendo, por exemplo.

Ser embalado é a sensação mais próxima do útero que o bebê pode ter. Ele vai sentir-se acolhido, além de ouvir os batimentos cardíacos e a voz da mãe, como era quando estava dentro da barriga. O contato pele com pele também é importante para estimular e auxiliar no funcionamento do sistema nervoso central do bebê, que já consegue captar sinais de afeto e carinho logo após o nascimento.

Os benefícios do colo e do carinho dos pais vão ainda muito além. Eles são uma forma de você ensinar à criança como acalmar-se, já que ela não entende nem controla o que se passa quando sente frio, sono, fome, cansaço ou medo. Além disso, esse toque e o vínculo de amor ajudam no desenvolvimento físico, intelectual e psicológico do bebê.

Abraçar o seu bebê é um momento de conexão, uma troca de afeto, amor e segurança. E o melhor: você também recebe e percebe o amor transmitido por ele.

Fonte: Revista Pais&Filhos



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.



Disciplina positiva: o que é?



“Cuidando de quem cuida”

Você já ouviu falar de disciplina positiva? A disciplina positiva se baseia no conceito de que a **disciplina pode ser ensinada com firmeza e gentileza ao mesmo tempo, sem castigos ou chantagens.**

Antes de mais nada, em se tratando de disciplina, é importante que o adulto tenha consciência de que a **criança ainda não tem maturidade cerebral para lidar com as emoções**, principalmente a raiva, o medo, a frustração. Sendo assim, o comportamento desafiador da criança não deve ser interpretado como rebeldia e enfrentamento. De modo geral, esses comportamentos desafiadores só estão evidenciando necessidades que os pequenos ainda não sabem expressar. Então, os adultos precisam exercitar a capacidade de traduzir o que há por trás de cada comportamento, identificando quais são os sentimentos e necessidades escondidos em cada conduta.

Dessa forma, antes de optar por uma abordagem que só oprime e gera distanciamento, melhor buscar validar as emoções das crianças e conectar-se com elas, para que juntos busquem a resolução dos problemas. **Conectar-se com eles gera segurança, confiança, abertura e proximidade.**

Alguns pontos para refletir sobre como conectar-se com a criança.

- Antes de ser um adulto, você foi uma criança. Seja para a criança o adulto com quem você gostaria de ter tido contato na infância. **Coloque-se no lugar de seu filho e seja empático com ele.**
- **Escute e seja curioso.** Tenha um tempo para sentar-se com a criança e falar sobre o dia. Escute-a sem julgamento.
- Muitas vezes temos uma tendência em censurar as expressões da criança, mas **é muito importante validar suas emoções.** Todos nós nos conectamos quando nos sentimos acolhidos e compreendidos.
- **Faça a criança saber que você aprecia as ações dela.** Assim, ela se sentirá bem, querida e amada, e aprenderá a distinguir as boas ações.
- **Cumpra o que prometer.** É muito importante que o adulto faça o que fala e seja coerente com o que diz. A coerência da própria conduta é o maior dos exemplos para a criança.

Fonte: *Criando com Apego*



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.

O papel do pai



primeiríssima
infância
HOSPITAL
pequeno PRÍNCIPE

“Cuidando de quem cuida”

Dar à luz uma criança é uma experiência única e intensa que também representa uma carga emocional muito grande para a mulher, com muitas mudanças no corpo, casa, família, cabeça... E entre tantas novidades, **pode ser difícil para a nova mãe lidar sozinha com seus medos e inseguranças. Sentir-se acolhida por seu parceiro nessas horas faz toda a diferença**, pois ameniza a carga de intensa responsabilidade de ter um bebê sob seus cuidados. **E é fundamental que o pai saiba da importância de desempenhar esse papel desde a gestação.**

Para oferecer esse carinho e compreensão à nova mãe, o próprio pai precisa **estar tranquilo** em relação ao seu novo papel. Ele precisa fazer-se útil desde o início para com as demandas do bebê. **Compreensão, participação e carinho** devem ser a base da sua conduta. **Trocar fralda, dar banho, ninar e compartilhar os cuidados** com o bebê são maneiras de o homem exercitar o seu papel paterno. Participar do dia a dia do filho permite ao pai aprender a lidar com as novas rotinas e o aproxima afetivamente do bebê, além de mostrar ao filho que a vida vai muito além do contato com a mãe.

O pai também é importante no processo de **retomada da rotina habitual da mulher**. Depois dos primeiros meses de contato intenso, cada vez mais é necessário para a mãe o resgate do seu papel como mulher, amiga, esposa e profissional, levando em consideração as suas demais necessidades que não podem ser supridas em sua relação com a criança. **Nem sempre esse é um momento fácil**, pois o bebê exerce um fascínio sobre os pais. Mas é aí que o pai entra em cena, com a sua colaboração e o seu incentivo.

Vale ressaltar que quando o pai não vive com a mãe, ele também pode e deve participar. Ser pai pode ser uma experiência maravilhosa e gratificante, que independe da relação conjugal com a mãe.

Fonte: Fundação Maria Cecília Souto Vidigal



Quer saber mais sobre esse assunto?

Aponte a câmera do seu celular para o QR code ao lado e confira o vídeo no nosso canal no YouTube.