



Orientações fisioterápicas aos pais, familiares e cuidadores





Antes de tudo, parabéns!

Sabemos que não foi nada fácil esse “desvio” no caminho, mas você conseguiu e agora se inicia uma nova fase: em casa com a família.

Entretanto, precisamos continuar garantindo o melhor para o seu filho. E, pensando nisso, desenvolvemos esta cartilha para orientar de forma clara, objetiva e com todo embasamento científico, o desenvolvimento neuropsicomotor adequado.





Então, vamos às nossas preciosas dicas:

- ▶ Se possível, deixe o berço no meio do quarto, sem encostar nas paredes. Isso facilita a exploração do ambiente e permite que você estimule o bebê pelos dois lados do berço (direito e esquerdo), de forma igual. Se não for possível, alterne o posicionamento do seu filho para a direita ou para a esquerda.
- ▶ Sempre que pegá-lo, olhe nos olhos. Momentos como este servem para iniciar a relação de confiança e segurança entre vocês.
- ▶ O toque deve ser suave e firme, com a mão em temperatura ambiente a quente. Assim, oferecerá aconchego, organização, segurança e conforto ao seu bebê. Caso perceba alguma intolerância, procure a avaliação de um profissional especializado. O fisioterapeuta poderá lhe orientar neste momento.
- ▶ Sempre converse com seu filho chamando-o pelo nome, permitindo a ele se identificar e familiarizar.
- ▶ O banho de imersão é ótimo para organizar, facilitar movimentos suaves e contato com o próprio corpo. Também pode ser realizado em uma banheira comum, desde que o bebê fique imerso, pois, ativa as lembranças de quando ele estava na barriga da mãe e se sentia seguro. Neste momento, uma música calma ou uma cantiga são bem-vindas.
- ▶ Outro gesto muito importante e gratificante para o seu bebê é a massagem. Neste momento, opte por óleos e/ou cremes naturais e sem aroma.





O desenvolvimento Sensório Motor do bebê

Na vida extrauterina, o primeiro ano do bebê é contado em meses. Isso acontece porque o tempo de aquisição das etapas é maior, já que as habilidades motoras, cognitivas, sensoriais e comportamentais passam a ser mais complexas, necessitando de “treino/repetição”.

Lembrando que os prematuros também se encaixam nesse tempo. Porém, deve ser levado em consideração a idade gestacional corrigida.

A habilidade motora do bebê se desenvolve a partir da sensação do movimento e não apenas pelo movimento em si. Esta sensação ocorre por meio da percepção do posicionamento de suas articulações e dos sistemas sensoriais tátil, visual e auditivo. Desta forma, o bebê se percebe no espaço e responde às situações geradas pelo ambiente.

A maioria dos recém-nascidos que necessitaram ser hospitalizados, apresentaram algum grau de comprometimento do sistema respiratório. Este sistema é mantedor da vida e está vinculado às variações da postura e movimento corporal. Esta vinculação se estabelece logo após o nascimento do bebê quando iniciam os movimentos espontâneos e se desenvolve principalmente no primeiro ano de vida, quando as aquisições motoras são intensas e prosseguem por toda sua vida.

A estabilidade do sistema respiratório favorece o desenvolvimento motor, assim como o desenvolvimento motor favorece a manutenção da estabilidade do sistema respiratório. Esta correlação oferece condições propícias para que os bebês não necessitem ser hospitalizados novamente. Cada bebê tem



seu tempo e ritmo. Cabe a nós, garantir o ambiente e estímulos adequados para que ele se desenvolva.

Ao longo desta cartilha colocamos o que esperar, observar e como estimular o seu bebê, além de possíveis sinais de atraso no desenvolvimento.

Vamos lá!

1º mês

- ▶ A postura do bebê é em flexão, fica mais enroladinho e sem forças para segurar a cabeça. Logo, devemos segurá-lo no colo sempre apoiando sua cabeça.
- ▶ Algumas vezes, ele pode acompanhar com os olhos. A visão ainda não está completa, mas enxergam embaralhado em uma distância de 20 a 40 centímetros. Podemos deitá-lo nas pernas e cantar ou chamar pelo nome, enquanto movimentamos a nossa cabeça devagar, de um lado para outro.
- ▶ Acredite, eles gostam de sons baixos e constantes, pois lembram do útero.
- ▶ Nessa fase, o bebê dorme muito e acorda para se alimentar. Entenda que é no sono que ele fixa o aprendizado, descansa e ganha peso.



2º mês

- ▶ Neste mês o bebê se movimenta mais com os braços e as pernas.
- ▶ Passa a ter mais expressões faciais.
- ▶ Consegue sustentar a cabeça quando colocado de barriga para baixo.
- ▶ Quando acordado, deixe-o ficar de barriga para baixo, para que ele explore o ambiente e fortaleça a musculatura superior do tronco, cabeça e braços. Preferencialmente faça isso em tapetes para bebês, numa superfície firme.

Dica!

É Hora das brincadeiras, faça caretas e barulhos com a boca para interagir com o bebê.



3º mês

- ▶ Aos três meses a interação aumenta e o sorriso aparece quando alguém fala.
- ▶ Inicia-se o balbucio, quer dizer que é hora de conversar mais com seu bebê.
- ▶ Ele já acompanha objetos com o olhar, se movimenta de forma mais organizada, troca objetos de mão, assim como leva a mão a boca e mantém a cabeça centralizada, sustentando-a quando colocado de bruços com apoio sobre os antebraços.

Dica!

Apresente brinquedos para o bebê explorar/segurar. Móviles de chão são interessantes.



ALERTA:

Cada bebê tem seu tempo de desenvolvimento e ritmo, mas ao chegar no terceiro mês ele deve ser capaz de manter a cabeça em linha média quando colocado deitado de barriga para cima. Além de bom controle de cabeça ao ser colocado de barriga para baixo.



- ▶ Os três primeiros meses são de adaptação a uma nova vida extrauterina. Invista no bem-estar do seu filho com mamadas adequadas, banhos relaxantes, massagens, colo e carinho.
- ▶ Comece a diferenciar o dia da noite com a iluminação da casa e crie um ritual do sono adequado.



ALERTA:

Alguns incômodos podem surgir durante este trimestre, como cólicas, refluxo, dificuldade de evacuação, torcicolo ou tensão cervical, assimetria craniana e postural, irritação ao final do dia e irritação na posição de bruços. Em muitas dessas queixas, o fisioterapeuta poderá atuar orientando os pais e cuidadores.



4º mês

- ▶ O bebê começa a querer rolar e leva os objetos à boca. Nada de brinquedos pequenos, use brinquedos de formas, tamanhos, pesos e texturas diferentes.
- ▶ Ele brinca com os joelhos quando deitado de barriga para cima. Estimule-o nessa posição para que ele descubra seus joelhos.
- ▶ Não fica sentado sem apoio. Logo, atenção redobrada, pois, ele precisa do seu apoio. No colo, carregue de costas para você, contra seu peito, isso favorece a exploração do ambiente e socialização do bebê.

5º mês

- ▶ O rolar está bem mais fácil! O bebê começa a levar os pés à boca quando deitado de barriga para cima. Esse momento é importante para que ele tome consciência de seu corpo e tamanho, e realize alongamento dos membros inferiores. Hora de brincar com seus pezinhos. Vale dar beijos e fazer cosquinha.



- ▶ Quando deitado de barriga para baixo, tende a se locomover mais. Coloque os brinquedos próximos de uma mão para que ele se sustente com a outra, e faça o alcance com ela. Estimule cada lado de uma vez, mas sempre dê a oportunidade à direita e depois à esquerda.
- ▶ A partir de agora, o ideal é colocá-lo no chão em tapetes de brincar mais firmes e mantê-lo descalço.

6º mês

- ▶ O bebê se movimenta bem mais e gosta de ficar de barriga para baixo, de se olhar no espelho e consegue se manter sentado com o apoio das mãos a frente, quando colocado na posição. Brinque com ele na frente do espelho, aproveite para ensinar gestos labiais e músicas.
- ▶ Normalmente, nessa fase, inicia-se a introdução alimentar. Ótima hora para explorar a comida e “brincar”.
- ▶ Quando colocado de pé começa a dar pulinhos. Hora de redobrar os cuidados para evitar os acidentes domiciliares.



ALERTA:

Caso o seu bebê não role até o final deste mês, faça uma avaliação com o fisioterapeuta para investigar o motivo.

7º mês

- ▶ O bebê já tem mais preferência por posturas verticais do que horizontais. Afinal, é bem mais fácil para interagir!
- ▶ Deitado de barriga para baixo tende a se arrastar, rodopiar e ficar de quatro apoios. Coloque os brinquedos mais afastados para estimular esses movimentos, o fortalecimento muscular e o deslocamento.
- ▶ A mesma dica segue para quando ele estiver sentado: coloque os brinquedos mais afastados para que ele incline o tronco e se apoie nos braços em outras direções (para frente, para trás, para direita ou esquerda).



ALERTA:

Se seu bebê usa com mais frequência um lado do corpo ou se locomove de barriga para baixo usando somente os braços, procure um profissional para orientação.



8º mês

- ▶ O bebê se movimenta o tempo todo, em todas as posições e senta sem apoio dos braços, que estão livres para explorar os objetos que estão por perto.
- ▶ Realiza deslocamento na postura de gato até um apoio firme (grade, mesa, cadeira, os pais) e passa para postura de pé.



ALERTA:

Neste mês, o bebê deve conseguir manter postura mesmo sentado sozinho. Os braços, procure um profissional para orientação.

9º mês

- ▶ O bebê começa a andar para o lado se apoiando nos móveis. Primeiro, ele treina muito o andar de lado para depois andar para frente, nos próximos meses.
- ▶ Segura objeto nas duas mãos e faz transferências. Brinque de tirar e colocar os recipientes, com caixa de buracos e de encaixe.



ALERTA:

No final dos nove meses o bebê deve conseguir passar para a posição sentado de forma independente. Se isso não acontecer, pode estar com atraso no desenvolvimento. Procure o fisioterapeuta para avaliá-lo e orientar.

10° mês

- ▶ A criança tem mais controle das mãos, faz o movimento de pinça e aponta com o dedo.
- ▶ Brinque com objetos ou alimentos que exijam mais essa destreza, com livros para mostrar figuras/histórias e aponte os desenhos para que ele imite.
- ▶ Cuidado com brinquedos pequenos e/ou que desmontam, com buracos e tomadas.
- ▶ Aos nove meses, o bebê já não suporta posturas baixas (deitado) por muito tempo.

11° mês

- ▶ As crianças já se colocam de pé e dão passos laterais apoiando nos móveis.
- ▶ Cuidado com os móveis e portas da casa. Eles também podem empurrar as coisas.
- ▶ Começam a ganhar equilíbrio para agachar. Nada fácil essa coordenação, mas adoram este treino!





www.neocenter.com.br
@nossoneocenter