

## **FOLHA DE INFORMAÇÕES PARA OS PAIS DE BEBÊS DE 18 MESES DE IDADE**

### **VACINAS:**

Normalmente não damos vacinas nesta consulta. Às vezes, as crianças que perderam uma ou mais doses de alguma vacina podem compensar as doses que perderam nesta consulta. A vacina contra a gripe pode ser oferecida durante os meses de outubro a março.

### **TESTES DE TRIAGEM** feitos aos 18 meses de idade:

Algumas crianças que podem apresentar maior risco podem fazer o teste de anemia (contagens baixas de glóbulos vermelhos) ou de intoxicação por chumbo.

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

*Seu bebê já está crescendo!! Seu mundo não tem limites. Você está pronto?*

Aqui estão alguns marcos de desenvolvimento e dicas para os pais de crianças típicas de um ano de idade:

#### *Fala/Linguagem:*

- \* A maioria dos bebês de 18 meses de idade podem responder a comandos simples e compreender as frases que você falar.
- \* Crianças nessa idade balbuciam muito e sabem pelo menos 5 ou 6 palavras, além de "mamãe" ou "papai" (ou "papa"). Elas conseguem identificar as partes do corpo.
- \* Nos próximos meses, por volta dos 24 meses de idade, quase todas as crianças serão capazes de entender mais comandos simples e aprendem muitas palavras novas. Aos 24 meses de idade, a maioria começará a usar frases com duas palavras.

#### *Habilidade física:*

- \* A maioria das crianças de 18 meses podem andar bem sozinhas. Elas devem estar começando a correr e subir escadas, segurando na mão de alguém.
- \* Crianças nessa idade começam a demonstrar maior coordenação e podem chutar bola ou empilhar vários blocos.
- \* Nos próximos meses, por volta dos 24 meses de idade, a maioria das crianças será capaz de alimentar-se com um garfo ou colher, subir ou descer escadas sem ajuda, ajudar a vestir suas roupas, e virar as páginas de um livro.

#### *Social/Brincadeiras:*

- \* A maioria das crianças nessa idade estão começando a se tornar mais socialmente engajadas. Eles gostam de cumprimentar as pessoas com abraços e beijos, acenar a mão para dar "tchau" e brincar com outras crianças.
- \* As crianças também gostam de brincadeiras de "faz de conta" e de imitação e podem começar a ser capazes de brincar sozinhas por breves períodos de tempo. Por exemplo, fingir que está fazendo uma chamada de telefone em um telefone de brinquedo, ou fingir que está usando o aspirador para limpar a casa enquanto você limpa a casa.
- \* Crianças adoram livros com gravuras! Elas gostam de olhar para os livros e apontar para os objetos enquanto você descreve a gravura. Isso deve se tornar uma parte divertida e importante da rotina da hora de dormir (após escovar os dentes). Ensine novas palavras ao seu filho e tente deixar que ele também passe as páginas.
- \* Nos próximos meses, a maioria das crianças começam a se tornar ainda mais sociais e podem começar a demonstrar afinidade e conforto para com os outros. Além disso, a criança pode até mesmo começar a responder adequadamente quando você corrigir um mau comportamento!

*Comportamento:*

- \* Seu filho vai se tornar mais independente e adorar explorar. Seu filho irá testá-la para ver quais comportamentos você irá tolerar. Lembre-se que é importante ter um ambiente seguro onde possa brincar. Seu filho vai querer entrar em armários, abrir portas e gavetas, e subir em objetos. (Veja **Questões de segurança**, abaixo).
- \* Muitas crianças nessa faixa etária continuam a dizer "não", se você interferir com elas. Isso é chamado de "comportamento de oposição", e é normal nessa idade.
- \* Estabelecer limites de forma consistente é muito importante. Quando a criança está se comportando mal, tente distraí-la com algo que ela goste. Seja consistente, mas flexível. Deixe seu filho fazer escolhas dentro dos limites ou regras que você tenha estabelecido.
- \* Crianças adoram ser elogiadas! Dizer coisas como "Muito bem! Isso é ótimo!" ou "Bom trabalho!" pode reforçar o bom comportamento e as realizações da criança. Com o tempo, a criança vai se tornar mais sensível a este tipo de elogio ou correções de comportamento. Continue a fazer isso! Seja consistente!
- \* Algumas crianças vão responder a um "castigo" (time-out, em inglês) por mau comportamento. Isso significa retirar a criança do que ela está fazendo, geralmente a mandando sentar em algum lugar. Castigos funcionam melhor se forem imediatos e breves, não

mais do que um ou dois minutos! Não deixe de apresentar ao seu filho uma explicação simples sobre porque está sendo colocado de castigo. Por exemplo, dizer "não pode bater, agora vai ficar de castigo". Não espere que o seu filho lembre-se da lição imediatamente. Seus períodos de atenção são muito curtos nessa idade!

- \* Nos próximos meses, a criança pode continuar a ser tímida com desconhecidos e quando for separada de você. Pode ajudar se você ficar com o seu filho durante as primeiras vezes em novos ambientes ou com pessoas novas. Espere que o comportamento de oposição e as birras continuem. Tente controlar as suas reações quando isso acontece. O melhor é ignorar as birras e, ao mesmo tempo, evitar que o seu filho se machuque. Tentar confortá-lo ou ficar com raiva vai incentivar ainda mais as birras ou o mau comportamento. Distração e reorientação ainda funcionam bem. Ofereça alternativas ao seu filho.

## **NUTRIÇÃO e DESORDENS ALIMENTARES:**

- \* O leite é importante devido ao cálcio e à vitamina D. Algumas crianças que possam correr o risco de tornarem-se obesas devem tomar leite com baixo teor de gordura. Certifique-se de que seu filho está tomando leite com as refeições. Para as crianças que não podem tomar leite, certifique-se de que alternativas como o leite de soja sejam enriquecidas com vitamina D. As crianças pequenas que não tomam pelo menos 32 oz. (950 mL) de leite enriquecido com vitamina D todos os dias precisarão de doses extras de vitamina D. Se você tiver preocupações quanto à quantidade de vitamina D que o seu filho está tomando, ele pode se beneficiar de um suplemento de vitamina D ou multivitamínico.
- \* Evite suco: um copo por dia é suficiente. Em outros momentos, dê leite ou água em um copo comum ou em um copo de bebê. Não dê mais mamadeiras.
- \* Dormir com uma mamadeira (ou copo) de leite ou suco irá causar cáries nos dentes do seu filho e evitar que ele aprenda a dormir a noite inteira. Não dê mais mamadeiras! Para quase todas as crianças nessa idade, alimentar-se durante noite não é mais necessário.
- \* Neste ponto, seu filho pode comer quase todos os tipos de alimentos. Tente servir o seu filho os mesmos alimentos que você come. Evite fazer refeições separadas para seu filho.
- \* Certifique-se de que seu bebê está sentando à mesa com a família para as refeições e está aprendendo a usar a colher e o garfo.
- \* Nos próximos meses, pode parecer que seu filho não estar comendo o suficiente. Não se preocupe com isso, se seu filho estiver crescendo normalmente. Crianças pequenas crescem mais

lentamente do que os bebês. A nutrição no segundo ano deve visar a QUALIDADE, e não a QUANTIDADE. As crianças geralmente escolhem muito o que comem. Pense sobre o quadro geral, e não se concentre em uma única refeição ou até mesmo em um único dia. Seu apetite muda de dia para dia e varia de acordo com seu nível de atividade. Concentre-se em escolhas alimentares saudáveis e nos comportamentos alimentares. Não há problemas em ficar comendo um alimento favorito por um período curto (uma semana ou duas), mas você deve continuar a oferecer alternativas e introduzir novos alimentos.

## **HIGIENE:**

- \* Você deve escovar os dentes de seu filho pequeno antes de colocá-lo para dormir. O ideal é começar a tentar escovar depois do café da manhã e também depois do almoço. Você pode escovar apenas com água ou começar a usar uma pequena quantidade de creme dental com flúor uma vez por dia. Comece a ensinar seu filho a cuspir a pasta de dentes após a escovação. Não tente pedir a seu filho que lave a boca com água, pois a maioria das crianças irão engolir a água. Se você tiver alguma preocupação com os dentes do seu filho, considere levá-lo ao 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.
- \* Nos próximos meses, será importante encontrar um dentista para seu filho. Pergunte à equipe de cuidados médicos da criança, se você precisar de sugestões.
- \* Algumas crianças podem chegar a um grande marco aos dois anos de idade: o início do treinamento para usar o vaso sanitário (treinamento com o "troninho"). Não se apresse. Muito poucas crianças estão prontas para isso antes dos 2 anos de idade. Muitas crianças não fazem o treinamento para usar o vaso sanitário até a idade de 3 anos. Os sinais de que seu filho pode estar pronto incluem mostrar interesse, ser capaz de dizer-lhe que precisa fazer xixi ou cocô ANTES que aconteça, e estar com a fralda seca pela manhã. Muitas crianças gostam de ter seu próprio "troninho ou assento de treinamento", que você pode colocar onde quer que elas estejam, não necessariamente no banheiro. Outros, particularmente aqueles com irmãos ou irmãs mais velhas, podem preferir o tipo de troninho que encaixa em um vaso sanitário comum. Para obter mais informações sobre treinamento para usar o vaso sanitário, consulte

<http://www.healthychildren.org/English/ages-stages/toddler/toilet-training/Pages/default.aspx>.

## **TÓPICOS DE SEGURANÇA:**

- \* Sempre deixe seu filho sob a supervisão de um adulto.
- \* Nunca deixe a criança sozinha na água ou perto dela, mesmo na banheira.
- \* Evite coisas com as quais seu filho possa engasgar. Qualquer coisa que passe dentro de um rolo de papel higiênico é pequena demais para um bebê brincar.
- \* 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. Crianças pequenas devem ficar viradas para a parte traseira do carro até a idade de dois anos. A parte do meio do banco de trás é o local mais seguro. Crianças devem viajar SEMPRE no banco de trás.
- \* Portões de segurança bem instalados em todas as escadas ajudarão a evitar quedas.
- \* 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!
- \* Descubra se há o risco de haver chumbo em sua casa. Se você estiver alugando um apartamento, o proprietário do imóvel deverá ter essa informação. Pergunte ao médico ou enfermeiro do seu filho, se você tiver alguma dúvida 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 24 meses de idade (2 anos) para um checkup/exame físico completo e, quando necessário, devido a outros problemas, doenças e lesões

## **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.**

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

**<http://brightfutures.aap.org/pdfs/Other%203/B.ECh.PH.18month.pdf>**

**<http://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