

## Idéias & Dicas Dos 9 meses aos 3 anos

### Alimente-se Bem

#### Para ajudar seu filho aprender sobre novos gostos:

- > Experimente alimentos novos que seja macios, fáceis de engolir e cortados em pedaços pequenos.
  - Verduras bem cozidas: espinafre ou brócolis.
  - Papinha de fruta: pêsego, melão, damasco
  - Carnes magras: de aves sem a pele, porco, carne magra
- > Experimente alimentos que não contenham acréscimo de sal, açúcar ou tempero
- > Poderá levar de 10-15 tentativas durante alguns meses para ele aceitar um alimento novo
- > Converse com seu orientador de saúde sobre quando e como introduzir a manteiga de amendoim

#### Para ajudar seu filho desenvolver hábitos saudáveis de alimentação:

- > Alimente-o quando ele mostrar sinais de fome:
  - Chutando e se contorcendo
  - Sugando ou estalando os lábios
- > Limite telas e outros sons durante as refeições para que ele mantenha a atenção no alimento
- > Façam as refeições juntos em família sempre que puder
- > Garanta que ele esteja sentado e com um adulto quando estiver comendo

### Brinquem Juntos

- > Tente brincadeiras divertidas dentro de casa como dançar ou siga o líder
- > Desfrute do ar fresco brincando ao ar livre! Garanta o uso de proteção contra o sol, como protetor solar, chapéu e roupas soltas

#### Para limitar e controlar o tempo em frente a tela:

- > Desligue qualquer monitor sempre que não estiver em uso
- > Para crianças acima de 2 anos limite o tempo de tela para 1 hora e assista programas infantis juntos para ajudá-lo a entender o que está assistindo

### Durma Mais

#### Para criar uma rotina na hora de dormir para você e seu filho:

- > Leia seu livro favorito com ele, ouça música suave ou cantem juntos
- > Dê um banho nele

#### Para ajudar com a separação na hora de dormir:

- > Quando seu filho fizer 1 ano, deixe ele levar uma ou duas coisas com ele para a cama, como por exemplo, cobertinhas ou bichinhos de pelúcia
- > Garantir que estes são seguros, sem riscos de asfixia

## Recursos

Somerville Hub

[somervillehub.org](http://somervillehub.org)

American Academy of Pediatrics

[healthychildren.org](http://healthychildren.org)

Women, Infants, and Children (WIC)

[mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic](http://mass.gov/eohhs/consumer/basic-needs/food/wic)

Centro de Chamadas Não Emergenciais 311 de Somerville

Ligue 311



Lembre-se: Nem todas as crianças são iguais!

A informação aqui não deve substituir o conselho do seu médico ou orientador de saúde.

Peça a eles informação adicional sobre seu bebê.



## SHAPE UP UNDER 5

Promovendo o crescimento saudável de todas as crianças em Somerville do nascimento aos 5 anos, com mensagens consistentes para cuidadores e famílias, por organizações que apoiam o bem-estar de crianças pequenas.

Esse panfleto foi criado com informação de AAP na primavera de 2017. Esse trabalho foi possível com o apoio de NHLBI do Instituto Nacional de Saúde sob a concessão no. 1R01HL115485. O conteúdo é responsabilidade exclusiva dos autores de Tufts University e não representa necessariamente a visão oficial do Instituto Nacional de Saúde.

# Pequenos Passos em Busca de Corpos Saudáveis e Mentes Saudáveis

## 9 meses aos 3 anos



Alimente-se Bem  
Brinquem Juntos  
Durma Mais

# Alimente-se Bem

## DE 9 MESES À 1 ANO

Além do leite materno ou fórmula, inclua alimentos sólidos a cada dia

### Introduza texturas novas:

- ✓ Alimentos tipo papinha
- ✓ Alimentos em purê
- ✓ Alimentos macios cortados para comer com as mãos

Evite alimentos duros e picantes, como amendoim, nozes ou sementes, legumes crus ou peixes gordurosos



## DE 1 À 3 ANOS

Na hora da refeição...

- ✓ **Mantenha simples.** Ofereça escolhas da refeição da família
- ✓ Inclua frutas, verduras e alimentos ricos em ferro (feijão, ovos e carnes magras)
- ✓ Use leite integral sem sabor até os 2 anos, depois mude para o leite com baixo teor de gordura

### Seu bebê é doce o suficiente!

Tente limitar o suco (mesmo que 100%) a meia xícara por dia

## DE 9 MESES À 1 ANO

- ✓ Brinque junto com seu filho e aprenda um com o outro
- ✓ **Deixe seu filho se mexer** fora do carrinho e da cadeira de alimentação

## DE 1 À 3 ANOS

- ✓ **Mantenha telas desligadas até os 2 anos**, depois limite a menos de 1 hora por dia
- ✓ Brinque tanto do lado de dentro



### Os hábitos se formam rapidamente nessa idade!

Mantenha as áreas de dormir e brincar livre de telas

## DE 9 MESES À 1 ANO

- ✓ Seu filho precisa de **12-16 horas** de sono por dia, incluindo as sonecas
- ✓ Deite seu bebê de costas sempre que ele for dormir (soneca ou à noite)
- ✓ As crianças devem começar aprender a dormir sozinhas



## DE 1 À 3 ANOS

- ✓ Seu filho precisa de **11-14 horas** de sono por dia, incluindo sonecas
- ✓ **A hora de dormir pode ser difícil.** Deixe seu filho saber que você está lá e lembre a ele que é hora de dormir.

### É mais seguro colocar seu bebê para dormir de costas!

Deite ele de costas na hora da soneca e à noite

# Brinquem Juntos

# Durma Mais