

CARTILHA

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico

Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)

Fonte: Filhos de 2 a 10 anos de idade – Sociedade Brasileira de Pediatria (2011) / Guia Prático para Professores de Educação Infantil / Guia de Revisão – Crescendo com Saúde – Sociedade Brasileira de Pediatria / Site Filhos IG

**Seu filho +
tranquilo**

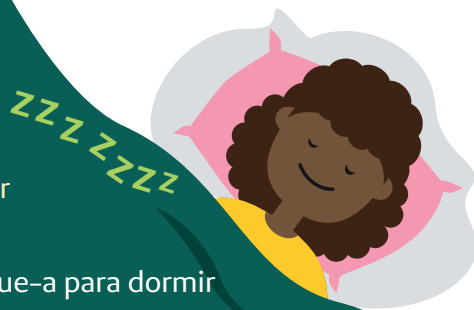
Unimed 

O momento das refeições tem sido exaustivo? Fazer a criança dormir costuma ser um problema? A frequência das crises de birra tem aumentado? Não é preciso desgastar a relação entre você e seu pequeno. Separamos atitudes verdadeiramente eficazes para cada uma das situações.

6 dicas para um soninho bom

Seu filho costuma acordar diversas vezes ao longo da noite ou possui dificuldade para dormir? Dormir bem é determinante para preservar o relógio biológico e promover o crescimento.

- 1) Crie uma rotina, alimente a criança e coloque-a para dormir em horários específicos todos os dias.
- 2) Tenha cautela com a alimentação logo antes do pequeno ir para a cama, evite excesso de comida ou alimentos pesados. A digestão pode dificultar a qualidade do sono.
- 3) Esteja atento ao ambiente em que a criança dorme, evite claridade e barulhos (inclusive melodias – desligue o som assim que a criança pegar no sono).
- 4) Ao invés de atender o primeiro choro da criança quando ela acorda à noite, aguarde. Ela pode voltar a dormir espontaneamente.
- 5) Caso o choro persista, conforte a criança e saia de perto novamente, sem brincar com ela ou alimentá-la.
- 6) Se o choro permanecer constante, procure seu pediatra de confiança e verifique se a criança está com algum problema a mais que possa causar um sono intranquilo – terrores noturnos, rinite alérgica, hipertrofia das vegetações adenoides, etc.



Seu filho não quer comer?

“Não quero”, “Não gosto”, “Não vou comer”. Alguma dessas frases é familiar para você quando a situação envolve oferecer legumes e verduras para as crianças?

DICA: Ao invés de perguntar “Você quer cenoura?”, questione de forma que ela opte pelo alimento sem ter que decidir se comerá ou não: “Você quer cenoura crua ou cozida”?



Crises de birra: 6 dicas infalíveis para contê-las

Os famosos acessos de raiva fazem parte do desenvolvimento normal da criança, principalmente entre os dois e três anos de idade, porém, é necessário impor determinados limites visando educá-la.



- 1) Distraia a criança e desvie a atenção dela para outra situação mais pertinente.
- 2) Caso não consiga distraí-la, ignore a crise de birra, finja que não está se incomodando com aquela atitude, mesmo que as pessoas à sua volta fiquem observando e cobrando uma providência.
- 3) Se a situação ocorrer em um local público, tornando-se algo constrangedor, leve a criança a outro local mais calmo e deixe-a gritar o quanto quiser. Fique próximo, mas não lhe dê atenção.
- 4) Não perca a calma ao longo da crise. Não atenda ao desejo da criança, mas também não a agrida (tanto de forma verbal quanto física).
- 5) Caso a crise for acompanhada de atitude agressiva por parte da criança, oriente-a em poucas palavras que ela está errada (ela não compreenderá explicações complexas). Isso deve ser feito imediatamente, pois ao deixar para um momento posterior ela pode não compreender a relação entre a “bronca” e o que ela fez.
- 6) Observe e identifique as situações e locais em que as crises costumam ocorrer e busque evitá-los.

5 estratégias preciosas

- 1) Misture legumes ralados ou cortados em partes finas em preparos como omelete, almôndegas e no recheio de panquecas.
- 2) Acrescente na massa da panqueca espinafre ou cenoura. O preparo ficará mais saudável e colorido.
- 3) Quando a criança mencionar que não gosta de um alimento, peça para que ela prove um pedacinho. Se mesmo assim ela não gostar, prepare de uma forma diferente em outra ocasião e ofereça novamente.
- 4) Leve a criança à feira ou à seção de legumes e verduras. Instigue para que ela escolha o que mais a agrada.
- 5) Para que a salada fique mais atraente, espalhe sobre ela ovo cozido picado e pedaços de frutas com cores que contrastem com o verde, o morango é uma boa opção.

ATENÇÃO: Entre os instrumentos de negociação mais comuns dos pais com as crianças está a sobremesa – se comer as verduras e legumes ganhará o doce. Porém, essa negociação, assim como qualquer outra recompensa oferecida, apenas fortifica a ideia de que comer legumes e verduras não é agradável, transformando a ingestão desses alimentos em algo digno de um prêmio.