



# ESTIMULAÇÃO PRECOCE

Orientações para o  
desenvolvimento motor dos bebês



# **Por que devo estimular meu bebê?**

Na estimulação motora, a criança sente e experimenta livremente seu corpo. Sua movimentação é enriquecida com muitas experiências e levará a criança a se interessar em explorar o mundo.

Cada criança é única e diferente! Os pais e responsáveis devem sempre considerar isso na hora de estimulá-la. Não superproteja seu filho! Ele deve sentir-se livre e motivado a manter a curiosidade durante todo o processo de aprendizagem.

# ÍNDICE

---

## Como posso estimular

**o meu bebê? ————— Pág 04**

Durante a troca  
de fraldas ————— **Pág 04**

Ensinar a concentrar — **Pág 05**

Na hora do banho ————— **Pág 06**

Após o banho ————— **Pág 06**

Estímulos  
sensoriais ————— **Pág 07**

Colocar de bruços ————— **Pág 07**

No colo ————— **Pág 08**

Colocar o bebê  
sentado ————— **Pág 09**

## COMO POSSO ESTIMULAR O MEU BEBÊ?

A estimulação requer uma comunicação constante e afetiva com o bebê ao longo dos exercícios e um ambiente rico em estímulos que ofereça contato com cores, sons e texturas variadas. A estimulação pode ser realizada nas atividades diárias, por ter a oportunidade de ser repetida várias vezes ao dia. Evite brincar com seu filho quando notar que ele está cansado.

### DURANTE A TROCA DE FRALDAS

Os pais devem aproveitar os momentos de troca de fraldas para estimular o bebê por meio de conversas e brincadeiras. O diálogo é importante para aumentar o vínculo familiar e estimular a linguagem, atenção e fixação do olhar. Cante, coloque músicas suaves ou produza sons agradáveis.



## ENSINAR A CONCENTRAR

Os bebês, principalmente os prematuros, têm dificuldade em se concentrar. Por isso, podemos ajudá-los nessa tarefa:

- Não oferecer excesso de estímulos, sempre um de cada vez
- Não ligar a TV, o telefone e amamentar ao mesmo tempo
- Oferecer um brinquedo de cada vez, até que ele se canse de brincar com o atual.

Podemos também estimular a atenção do bebê produzindo um som, assim a criança vira a cabeça para procurar de onde vem o som.



## NA HORA DO BANHO

Coloque brinquedos na banheira e deixe seu filho brincar. Aproveite o momento para fazer uma massagem. Apresente-o às partes do corpo.



## APÓS O BANHO

Ajude o bebê a colocar os pés e as mãos na boca, como forma de conhecer as partes do próprio corpo. Junte as mãos do bebê como se ele fosse bater palmas. Leve as mãos do bebê na cabeça, rosto e barriga mostrando cada parte do seu corpo.



## ESTÍMULOS SENSORIAIS

Para estimular o bebê a desenvolver os sentidos podemos trabalhar com móveis, músicas, tecidos e objetos de várias texturas:

Se possível, colocar nos móveis brinquedos com sons, como chocalhos, bolas com algo que produza som dentro.

Ao estimular o bebê com várias texturas diferentes, podemos usar algodão, uma pequena bola macia, toalhas, tecidos diversos ou um brinquedo de borracha, para que ele aprenda a diferenciar as texturas.



## COLOCAR DE BRUÇOS

Não coloque seu filho para dormir de bruços, mas durante o dia, enquanto estiver alguém supervisionando, coloque-o nessa posição. Assim, ele vai fortalecer a musculatura do pescoço e das costas. Aproveite e espalhe brinquedos coloridos para estimular a movimentação.

O Tummy time (hora da barriga), é bem importante, pois beneficia o desenvolvimento motor, fortalecendo os braços, pernas, musculatura do pescoço e coluna. Comece com poucos minutos, de 1 a 5 minutos, e vá aumentando conforme a tolerância do bebê.



## NO COLO

É bom balançar o bebê para treinar o equilíbrio. **Não é chacoalhar!** É como o balanço da rede, da cadeira de balanço, um balanço mais suave. Com isso, treinamos o equilíbrio do nosso bebê.





## COLOCAR O BEBÊ SENTADO

Sentados os bebês têm uma visão mais panorâmica do mundo. Este mundo que eles estão tão curiosos por conhecer! Pode colocá-lo sentado sobre o seu braço apoiando o peito dele com o outro braço ou apoiar as costas no seu braço.

Para dormir, coloque seu bebê de barriguinha para cima, segundo recomendação da Associação Brasileira de Pediatria para evitar morte súbita, porém no decorrer do dia, necessita de frequente troca do posicionamento para evitar alteração do formato da cabeça do bebê, sempre com supervisão de um adulto. Lembrando que é sempre necessário colocar o bebê para arrotar após todas as mamadas.



**UM BEBÊ ESTIMULADO DESENVOLVE TODO O SEU POTENCIAL. ESTIMULE SEU BEBÊ! ESTIMULAR É UM ATO DE AMOR!**



**ANS - Nº 354783**

Diretor Técnico: Dr. Daniel Martiniano Haber | CRM 116782