

# MEU BEBÊ PRECISA SE MEXER

Um guia simples para ajudar no desenvolvimento do seu bebê

## DEIXE SEU BEBÊ SE VIRAR

- ✓ Deixe ele rolar
- ✓ Deixe ele se apoiar com as mãos
- ✓ Não deixe sempre sentado



## CADA BEBÊ TEM SEU TEMPO

Não existe bebê "adiantado" ou "atrasado". Mas todo bebê precisa de oportunidades para se mover.

✦ Se mexer ajuda o bebê a:

- Ficar mais forte
- Explorar o mundo
- Desenvolver o cérebro

Ficar mais seguro e confiante

## O CHÃO É UM BOM LUGAR

- ✦ O chão não é castigo, é aprendizado.
- ✓ Coloque um pano, colchonete ou tapete
- ✓ Fique perto, olhando e falando com o bebê
- ✓ Deixe ele livre para tentar

## POSIÇÃO DE BRUÇOS (DE BARRIGA PARA BAIXO)

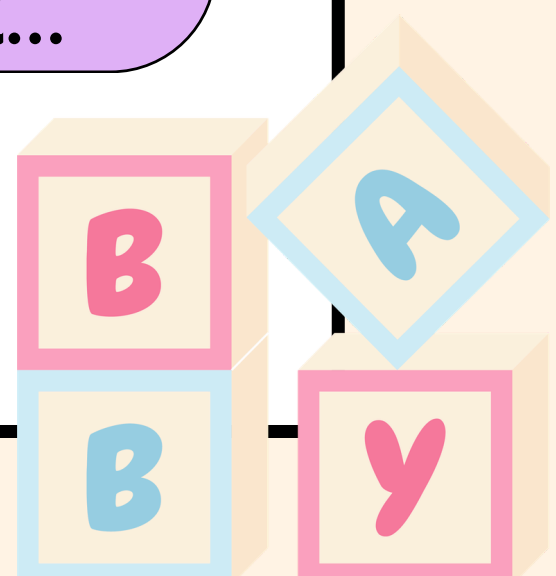
Coloque seu bebê de bruços várias vezes ao dia

- ✎ Fique na frente dele
- ✎ Chame pelo nome, sorria, converse
- ✎ Mesmo que reclame no começo, isso ajuda muito!

## ANTES DE ENGATINHAR...

Seu bebê pode:

- Se arrastar
- Girar no chão
- Apoiar mãos e joelhos
- Balançar o corpo
- ✦ Tudo isso já é aprendizado!





## ENGATINHAR É UMA CONQUISTA

Coloque um brinquedo um pouco longe

- ☞ Chame seu bebê
- ☞ Espere ele tentar
- ✗ Não leve o brinquedo até ele
- ✗ Não puxe as pernas ou braços
- 💬 Tentar também é vitória!



### EVITE:

- ✗ Muito tempo sentado
- ✗ Muito tempo no berço
- ✗ Ficar só no colo sem chance de se mover

### MÃE, SEU PAPEL É MUITO IMPORTANTE

- ✓ Fique perto
- ✓ Incentive com a voz
- ✓ Confie no seu bebê
- ♥ Proteger também é deixar tentar.

## UMA MENSAGEM PARA VOCÊ

Quando meu bebê se move, ele cresce.  
Cada vez que você coloca seu bebê no chão,  
você está ajudando ele a:  
Descobrir o próprio corpo  
Criar coragem  
Aprender a confiar em si mesmo  
♥ Você está cuidando do futuro do seu bebê.

