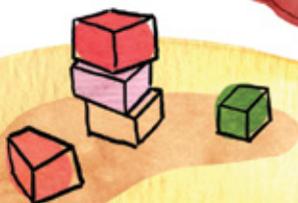


Nossa HISTÓRIA

Da gestação aos dois anos:
os primeiros 1000 dias do bebê





Nossa HISTÓRIA

Da gestação aos dois anos:
**os primeiros 1000
dias do bebê**

REALIZAÇÃO



Bernard van Leer  FOUNDATION



PARCERIA



**PISTACHE
EDITORIAL**

CECIP – CENTRO DE CRIAÇÃO DE IMAGEM POPULAR

Direção executiva

Claudius Ceccon

Direção administrativa e financeira

Dinah Frotté

Coordenação de projeto

Gianne Neves

Coordenação financeira

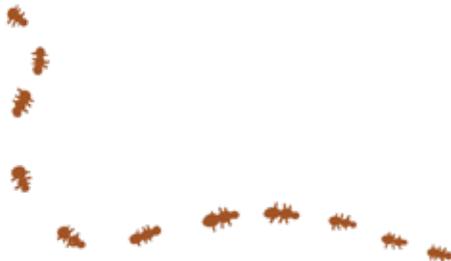
Elcimar Oliveira

Apoio administrativo

Marcelo Avance, Néia Oliveira e Sirlene da Silva Alves

Comunicação

Beatriz Cruz



FUNDAÇÃO BERNARD VAN LEER

Representante no Brasil

Claudia Vidigal

Coordenadora de programas

Thais Sanches

Administradora de programas

Christina Winnischofer

Articuladora da Rede Urban95 Brasil

Taís Herig

EQUIPE URBAN95/CECIP

Coordenação

Isabella Gregory

Supervisão e articulação

Bianca Antunes

Comunicação

Cecília Garcia

Articulação PMPI

Daniela Tafuri

Consultoria

Marieta Colucci, Monica Vidiz,

José Ricardo Oliveira e Marcia Thomazinho

Financeiro

Roberta Maçãs

Assistência de projeto, design e produção

Rafaela Pacola e Roberta Guizan

Jurídico

Verônica Ennes

NOSSA HISTÓRIA

Coordenação de conteúdo

Monica Vidiz

Edição

Bianca Antunes

Produção de textos

Descobrir Brincando (Ana Maria Bastos,

Ana Amélia Machado e Leila Saita)

Revisão

Adriana Moreira Pedro

Design gráfico e ilustrações

Lúisa Amoroso

Assistente de arte e diagramação

Tomaz Alencar

Este álbum reflete os cinco componentes da estratégia Nurturing Care (Cuidado integral para o desenvolvimento na primeira infância), estabelecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), Unicef e Banco Mundial para promover a saúde e o bem-estar de crianças pequenas de acordo com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). Os cinco componentes são saúde, nutrição, parentalidade, educação infantil, e segurança e proteção.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Nossa história : da gestão aos dois anos : os primeiros 1000 dias do bebê / coordenação Monica Vidiz ; ilustração Luisa Amoroso. -- 1. ed. -- Rio de Janeiro : CECIP : Pistache Editorial, 2022.

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-86970-03-6

1. Amamentação 2. Bebês - Crescimento
3. Bebês - Cuidados 4. Gravidez 5. Mães e filhos
6. Maternidade 7. Relacionamento familiar
8. Puerpério I. Vidiz, Monica. II. Amoroso, Luisa.

22-129879

CDD-649.122

Índices para catálogo sistemático:

1. Bebês : Cuidados : Vida familiar 649.122

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Olá, famílias!

Bem-vindos à aventura de gestar e criar um filho! Este é um presente da nossa cidade para vocês, que estão passando pelos primeiros 1000 dias de vida de um bebê: da sua gestação até os dois anos. Este álbum irá acompanhá-los nessa jornada cheia de descobertas, emoções, desafios e crescimento para todos. O caminho não é fácil, mas será recompensador, e esperamos que esse material torne tudo mais prazeroso e divertido.

O que acontece nos primeiros anos de um bebê fará diferença em toda a sua vida. Isso porque, nesta fase, ocorre um grande desenvolvimento físico, mental e emocional: a formação do cérebro está a todo vapor e milhares de novas conexões cerebrais acontecem na cabecinha dos pequenos, a cada segundo. É por isso que eles estão sempre atentos e aprendem tudo muito rapidamente. Estimulá-los, conversar e brincar, além de dar muito carinho e boa nutrição, é fundamental.

Este álbum é para todos os membros da família. É como uma caixa de lembranças que vocês vão construir para o bebê que chegou e que ficará guardada para sempre. É um registro das memórias e dos momentos marcantes deste período de suas vidas e uma oportunidade para se aproximarem uns dos outros e se orgulharem da história que estão escrevendo juntos, como família.

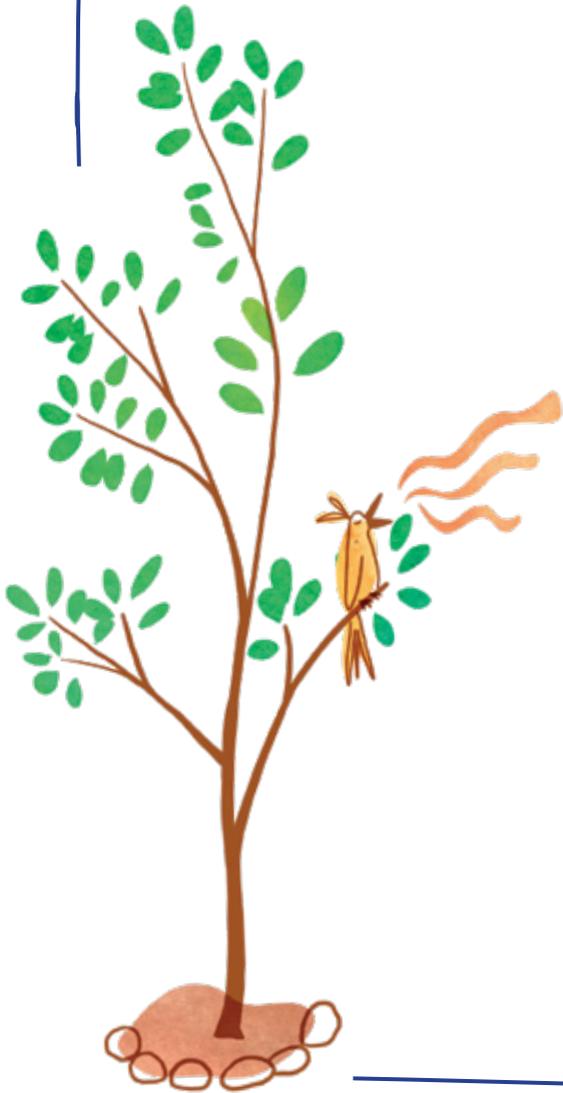
A ideia é que o álbum seja recheado com informações importantes e principalmente com muito carinho. Preencham quando estiverem com tempo e vontade, aproveitando o momento para buscar lembranças e motivar conversas. Mostrem e, quando possível, usem o álbum junto com a criança, que pode gostar de ouvir as histórias que vão surgindo com as páginas e, quem sabe, fazer alguns rabiscos, deixando sua marca!

Este material foi produzido pela iniciativa Urban95 – uma rede internacional que apoia políticas de primeira infância nas cidades.

Esperamos que gostem e se divirtam.

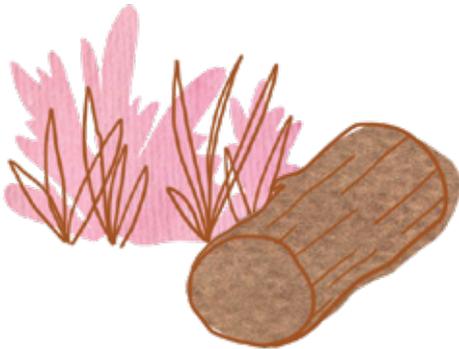
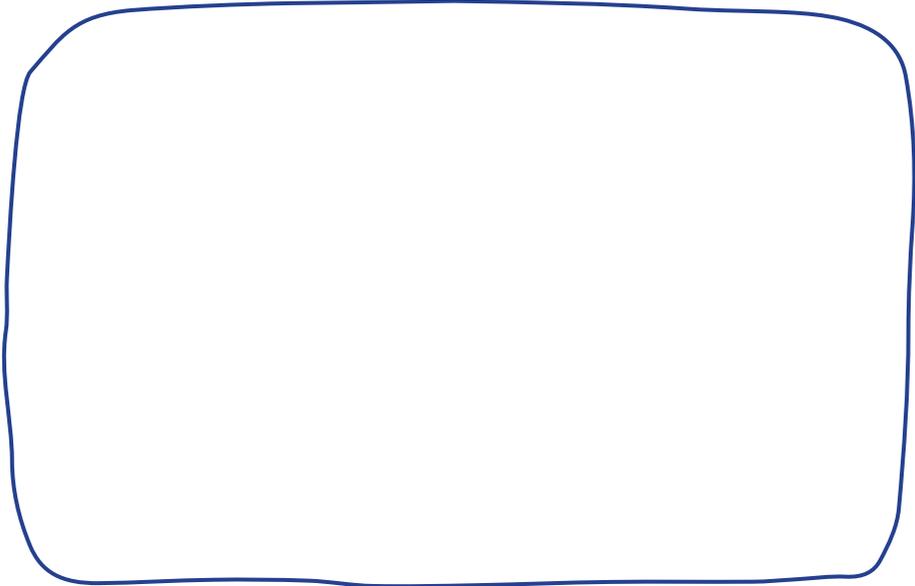
Um forte abraço,

Equipe Urban95





**Este álbum conta as
primeiras histórias de:**



**É um gesto de
amor, da nossa
família para
você, já no início
de sua trajetória.**

Como usar

Quem preenche

Mães, pais, irmãos, irmãs, avós, avôs, tias, tios, cuidadores em geral: todos estão convidados a participar da construção desse álbum – inclusive o bebê!

Para que serve?

Vocês já pensaram como é importante conhecer a própria história e a história da família para crescer? Contar sobre o dia a dia, sentimentos e acontecimentos ajuda a fortalecer a relação com o bebê, garante que algumas memórias não se percam com o tempo e é uma boa maneira de dar valor para a família e para o bebê que está chegando.

Preciso seguir alguma regra?

Não. A única regra é abrir o coração para compartilhar e registrar momentos marcantes.

Existe uma ordem de preenchimento?

Não. Preençam na ordem que quiserem ou como se sentirem mais confortáveis. Pode ser aos poucos ou várias páginas de uma vez, juntamente com a família ou sozinhos, no momento em que preferirem. Se não sentirem vontade de preencher alguma página, deixem em branco: simples assim!

Existe resposta errada?

Toda resposta é certa! O que vale é registrar a história, mesmo suas partes difíceis. Lembrem-se: toda rosa tem seus espinhos.

E os momentos difíceis?

Conflitos, medos, perdas e doenças fazem parte de todas as histórias. Poder escrever ou falar sobre esses momentos – ou colocá-los em desenhos, colagens, imagens – é bom para todo mundo.

No final, vocês criarão um álbum de histórias valioso – um tesouro para guardar para sempre.



APERTE O PLAY!



Este vídeo conta mais sobre este álbum e como preenchê-lo. **Acesse o QR Code e assista!**

A aventura começou

Tô grávida, e agora?

A minha primeira reação quando descobri a gravidez (ou quando o telefone tocou, no caso de uma adoção!) foi:



Qual era o momento do dia:



Manhã



Tarde



Noite



Madrugada

Onde eu estava:

Com quem eu estava:

O que fizemos durante o tempo em que te esperamos:



Primeiras notícias

Estas foram as primeiras pessoas que souberam que você estava a caminho, e isso foi o que disseram:



PRÉ-NATAL: DIREITO GARANTIDO PELO SUS

Assim que a gravidez for confirmada, é importante iniciar o pré-natal em uma Unidade Básica de Saúde (UBS).

É preciso realizar, no mínimo, seis consultas durante os nove meses de gestação.



TEMPO DE SE PREPARAR

Sendo uma gestação esperada ou uma surpresa, a gestante e a família levam um tempo para se adaptar à nova fase. É comum ter diferentes sentimentos: medo, alegria, preocupação, ansiedade, animação... O tempo da espera pode servir para leituras, trocas de informações e aprendizados com outras famílias e planejamento.

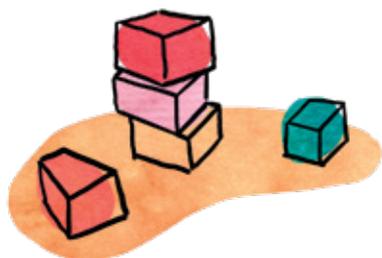
Confira na página 54 sugestões de livros e inspirações para esse momento.



Momentos marcantes

*Cole aqui uma foto especial. Se preferir, desenhe ou faça uma colagem.
O importante é deixar registrado um momento marcante durante a espera de seu filho.
Vale tudo: uma imagem da gravidez, um ultrassom, uma cena que marcou a espera na adoção.*

Falar é fácil



**Melhores conselhos
que recebi:**

**Conselhos que eu
daria para uma família
esperando um bebê:**



SE CUIDE

Lembrete importante para as gestantes:

tentem desacelerar, mesmo que só um pouquinho. Peçam ajuda de familiares e amigos para garantir um tempo de descanso. Cuidar de si mesma é um grande presente para seu filho tanto durante a gravidez quanto depois do nascimento!

**Gestos de cuidado
que recebi durante
a gestação:**

Um bebê que mora na barriga

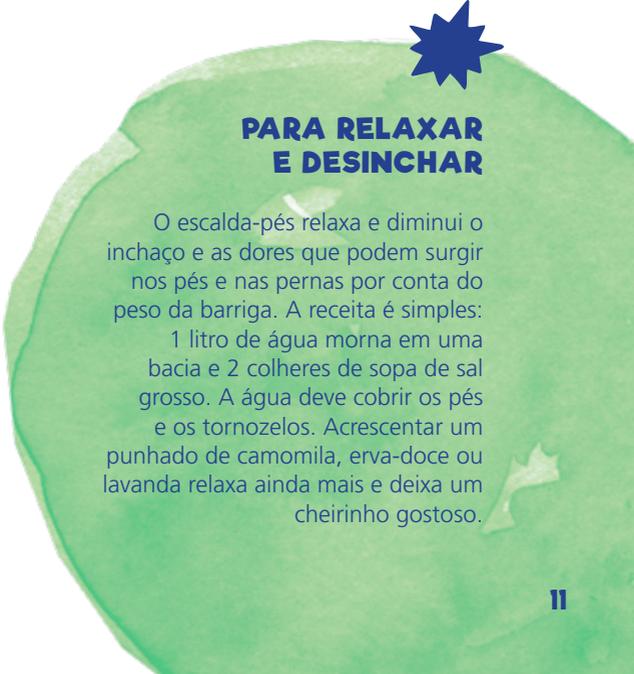
○ que costumamos fazer com você na barriga:

- Falar com você
- Cantar pra você
- Passar creme
- Fazer carinho
-

Ainda na barriga, costumamos dizer para você:

○ que sinto quando você se mexe:

Um momento marcante com você na barriga foi:



PARA RELAXAR E DESINCHAR

O escalda-pés relaxa e diminui o inchaço e as dores que podem surgir nos pés e nas pernas por conta do peso da barriga. A receita é simples:

1 litro de água morna em uma bacia e 2 colheres de sopa de sal grosso. A água deve cobrir os pés e os tornozelos. Acrescentar um punhado de camomila, erva-doce ou lavanda relaxa ainda mais e deixa um cheirinho gostoso.



Comer comer

Minhas comidas prediletas durante sua espera:

Tive desejos de comer:



ALIMENTAR-SE BEM É FUNDAMENTAL

Um prato balanceado e colorido, com muitas verduras e legumes, garante vitaminas e equilíbrio para a gestante e o bebê. Por outro lado, consumir carnes cruas e bebidas alcoólicas ou com muito açúcar não é recomendado.

A gestante que não tiver condições de ter uma boa alimentação ou precisar de apoio social deve procurar o Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) de seu município.

Origens e histórias: quem somos

Essas são as pessoas que estão à nossa volta e que formam a nossa família:



Escreva o nome das pessoas que estão mais próximas de você, incluindo o grau de parentesco (se for o caso) e uma curiosidade sobre elas (uma qualidade, sua profissão, o que gosta de fazer nas horas livres...).

Gostaríamos que você tivesse...

O CORAÇÃO da(o):

A HONESTIDADE da(o):

A CRIATIVIDADE da(o):

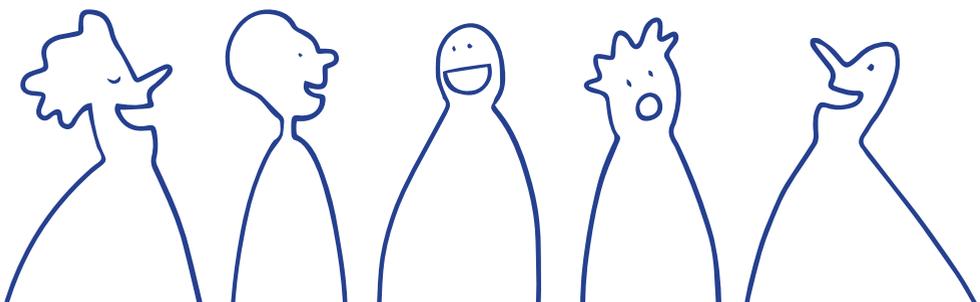
A DETERMINAÇÃO da(o):

A ALEGRIA da(o):

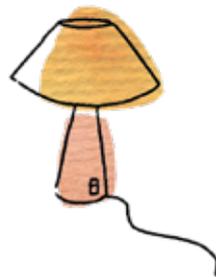
A SABEDORIA da(o):

A CORAGEM da(o):

..... da(o):



Sonhos e desejos para você



- Felicidade
- Saúde
- Muitas brincadeiras
-
-
-
-
-
-

Queremos lutar para que você tenha:

Um costume da família que gostaríamos que você conhecesse:



Você chegou!



Seu nome é

Você nasceu no dia / /, às

Em (local e cidade):

Pesando: Cor dos olhos:

Medindo: Cor dos cabelos:

*Cole aqui uma foto da chegada do bebê.
Se preferir, desenhe ou pinte as mãos e os pés do bebê.*

A história da sua chegada

Como foi:

O que não foi como esperado:

As primeiras impressões que tivemos:



OS DIREITOS DURANTE O PARTO

- Você pode ter alguém de sua escolha acompanhando o parto.
- Você deve receber orientações sobre os procedimentos que serão realizados.
- Você tem direito a receber relaxamento ou medicamentos para aliviar a dor.
- Você tem o direito de expressar seus sentimentos sem ser recriminada.
- Logo após o parto, o bebê precisa do contato pele a pele e a amamentação deve ser iniciada na primeira hora de vida.



Como nos sentimos com sua chegada



Um medo foi:

Nós ficamos:

- Felizes
- Assustados
- Cansados
- Preocupados
- Animados
- Empolgados
-

Uma alegria foi:

Você é um bebê:

Uma surpresa foi:

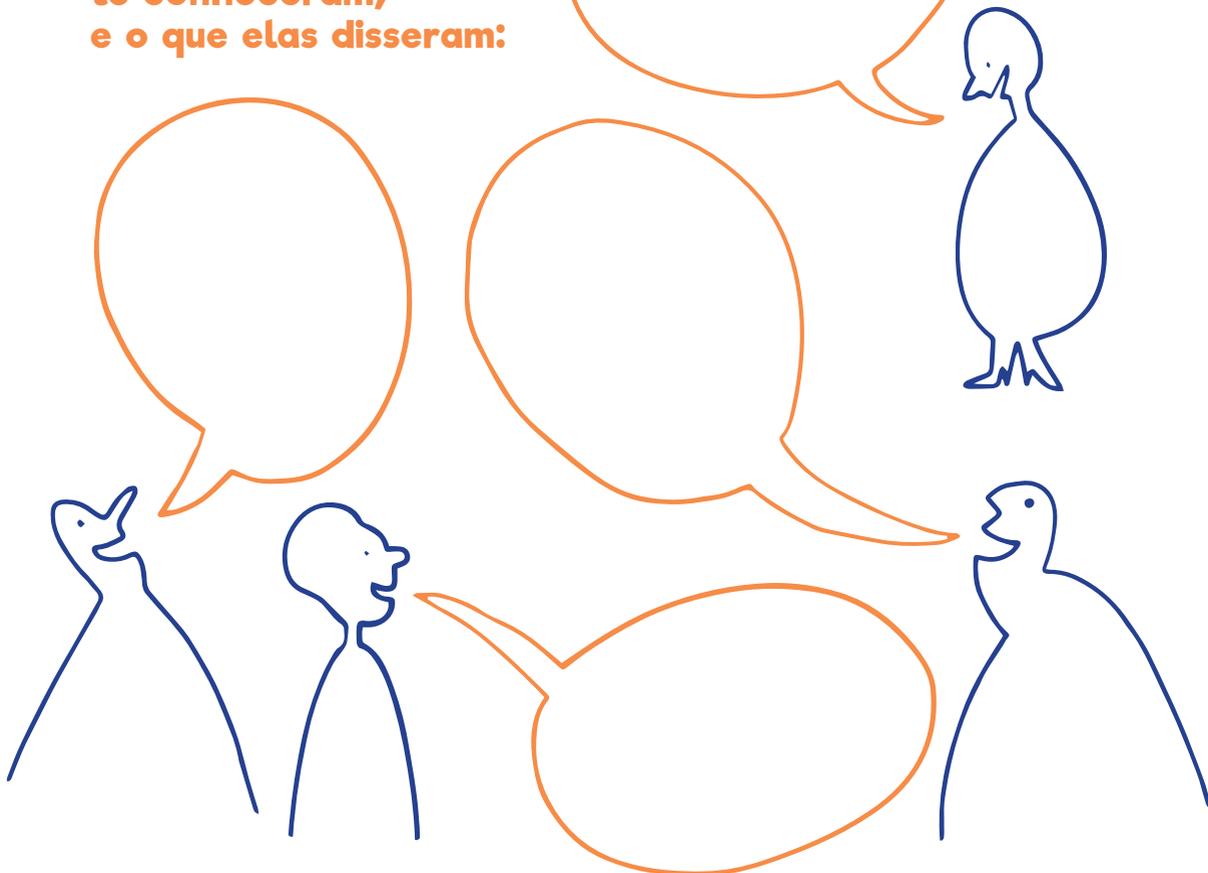
- Muito muito pequenininho
- Lindo demais
- Quietinho
- Bastante barulhento
- Fofo
- Meio esquisitinho
- Já é brilhante!
- Esperto
-

Suas atividades preferidas são:

- Dormir
- Não dormir
- Chorar
- Ficar nos olhando
- Fazer cocô
- Puxar nosso cabelo
-



Essas foram as pessoas que logo te conheceram, e o que elas disseram:



A história do seu nome

Quem escolheu:

Significado do seu nome:

Você recebeu este nome porque:

É chamado carinhosamente de:



CERTIDÃO DE NASCIMENTO: O PRIMEIRO DOCUMENTO

Alguns hospitais e maternidades emitem a Certidão de Nascimento, mas muitas vezes é preciso ir ao cartório para emití-la. Esse documento é fundamental para garantir os direitos da criança e é gratuito.

A Declaração de Nascido Vivo (DNV) e a Caderneta de Saúde da Criança também são entregues na maternidade – mas não substituem a Certidão de Nascimento.

Outros nomes que pensamos em lhe dar:

Primeiras semanas

Ainda no hospital...

Você recebeu estes cuidados:

- Banho
- Banho de luz
- Vacinas
- Internação
-

Já em casa...

Você foi para casa com dias.

Período do dia em que você mais dorme:

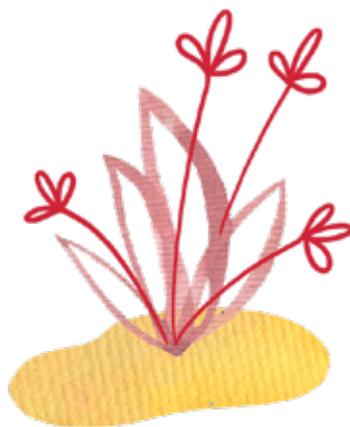
Quem trocou sua primeira fralda:



TRISTEZA MATERNA: VAI PASSAR!

Nos primeiros dias após o parto, é comum a mulher passar por uma montanha-russa de sentimentos, com choro fácil e tristeza que se alternam com momentos de alegria e satisfação.

Isso se torna menos intenso em algumas semanas, principalmente com o apoio da família e dos amigos. Quando sentimentos negativos, falta de energia e ansiedade persistem, é importante buscar um profissional de saúde mental.



Hora do banho

Quem deu seu primeiro
banho foi:

Suas reações foram:



O que você
gosta no banho:



O que você não
gosta no banho:



BANHO DE PALAVRAS

O banho pode ser um
momento divertido e de
ligação amorosa entre adulto
e bebê, com olho no olho,
conversas e brincadeiras.

Que tal fazer penteados malucos no
cabelo molhado do bebê, cantar o
nome das partes do corpo enquanto
vão sendo lavadas ou colocar
brinquedinhos para brincar de
afundá-los? Só não pode deixar
a criança sozinha na água,
nem um minutinho!

Rede de apoio

As tarefas do dia a dia são muitas e é importante ter com quem compartilhá-las – ou ter quem ofereça uma ajuda. Listamos algumas tarefas a seguir. Escreva ao lado delas quem mais ajudou ou quem ajuda ou pode ajudar:

Lavar a **louça**:

Varrer a casa:

Cozinhar:

Lavar a **roupa**:

Massagear meus pés:

Ir ao **supermercado**:

Dar bons **conselhos**:

Ouvir sem julgar:

Fazer um **chá**:

Fazer o bebê **dormir**:

Dar **banho** no bebê:

Para relaxar um pouco entre as tarefas, aproveite e encontre algumas palavras dessas ajudas (destacadas em negrito, acima) nesse caça palavras.

L O U Ç A T Y H U C O Z I N H A R N J
O I Y D N A A U Y H V A R R E R U Y O
H N J M A S S A G E A R J I R R U O L
S U P E R M E R C A D O I U Y H N I S
B A N H O J C O N S E L H O S E B A R
O U V I R I M C H Á I U D O R M I R A
I U Y B B R O U P A H L E T B O G A O



NINGUÉM PRECISA DAR CONTA DE TUDO

Rede de apoio é um grupo de pessoas presentes no dia a dia para ajudar – podem ser familiares, amigos ou pessoas que estão passando por um momento parecido. Ter com quem contar faz diferença para um respiro durante o dia ou uma melhor noite de sono.

Para ter essa rede por perto, é importante pedir e oferecer ajuda.



Mamãe eu quero mamar

Você mama:

- No peito
- Na mamadeira
- No copinho
- Na sonda
- Na colher
- Um pouco de cada



AMAMENTAÇÃO: MOMENTO DE CONEXÃO

O momento da amamentação é uma oportunidade de estar juntinho e conectado com o bebê. Aproveite para respirar e descansar um pouquinho, além de olhar no olho do bebê e conversar com ele.

O leite materno é o alimento mais forte para os bebês. Bebês amamentados pelo leite materno não precisam de água nem chá.

Durante as mamadas, você:

- É guloso
- Mama pouco, mas o suficiente
- Gosta de me ouvir cantar baixinho
- Pega na minha mão
- Fica distraído ou inquieto
- Fica nervoso
- Gosta de conversar
- Me olha com carinho
- Puxa meu cabelo

Você mamou no peito atéanos emeses.

O que é bom ou gostoso no aleitamento:



AMAMENTAÇÃO: PRIMEIROS AJUSTES

Nem sempre é fácil amamentar: o corpo se ajusta para produzir leite, enquanto o bebê aprende a sugar (ai, isso pode doer!).

Busque orientações iniciais e, se tiver dificuldades, acesse os profissionais de saúde. Lembre-se: quem amamenta precisa estar sempre bem alimentada e hidratada.

Um desafio durante o aleitamento:



Pequenas GRANDES conquistas

Com quantos meses? *Ligue a ação a quando ela aconteceu pela primeira vez.*

1 mês	Sorriu	2 meses
3 meses	Mudou de posição (rolou)	4 meses
5 meses	Sentou sozinho	6 meses
7 meses	Ficou de pé sem apoio	8 meses
9 meses	Pegou migalhas com a ponta dos dedos	10 meses
11 meses	Começou a engatinhar	12 meses
13 meses	Nasceu seu primeiro dente	14 meses
15 meses	Deu tchau	16 meses
17 meses	Bateu palminhas	18 meses
	Fez carinho	
	Deu seus primeiros passos	

Cole aqui uma foto do seu bebê engatinhando ou andando – ou de outra pequena grande conquista! Você pode também desenhar ou escrever.



CADA BEBÊ NO SEU TEMPO



É importante que os bebês conquistem cada etapa sem pressão e sem comparações com outros bebês.

Fiquem atentos ao crescimento da criança em seu próprio ritmo, descubram seus interesses e observem se há progresso com o passar do tempo.

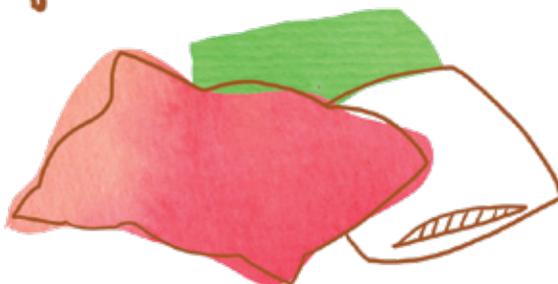
Comentem com o pediatra se notarem algo muito diferente ou se estiverem preocupados com o desenvolvimento do bebê.

Hora de dormir

Lugares onde você já dormiu:

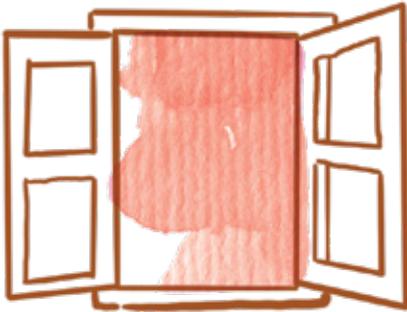
- No carro
- No ônibus
- No carrinho
- No berço
- No colo
- No colo de um amigo ou uma amiga da família
- No tapete
- Na nossa cama
- Em uma festa
-
-

Uma tática certa pra você dormir é:



Nosso ritual do sono inclui:

- Leitura de um livro
- Contar uma história
- Cantar bem baixinho
- Ouvir músicas
- Fazer uma oração
-



Você dormiu uma primeira noite toda sem acordar quando tinha anos e meses.



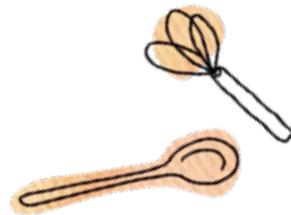
ROTINA PARA BONS SONHOS

Para facilitar as noites de sono, procure colocar o bebê para dormir sempre em horários parecidos e de um mesmo jeitinho.

Garanta também uma rotina de momentos relaxantes no final do dia. Comece deixando as luzes mais baixas e o ambiente mais silencioso. Vale também dar um banho quentinho, fazer massagem nas pernas, pés e mãos, cantar canções de ninar, ler um livro ou contar uma história.



Comida, comidinha

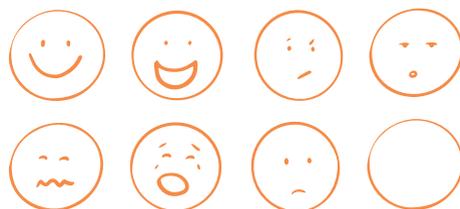


Seu primeiro
alimento sólido foi:

Você tinha anos
e meses.



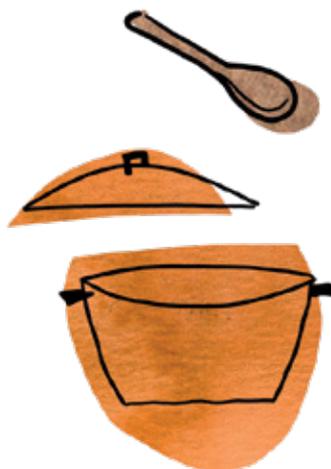
Sua reação foi:



BATUQUE NA COZINHA

As crianças pequenas se interessam por objetos do cotidiano. Descobrir as gavetas e os armários da cozinha é uma diversão e ajuda a desenvolver habilidades e conhecimento!

Enquanto prepara a refeição, que tal colocar a criança num local seguro e oferecer colheres de pau, potes de plástico e panelas para ela batucar?



*Cole aqui uma foto do seu bebê comendo o que mais gosta,
descreva ou desenhe a cena.*

Comidas favoritas:

Você não gosta de comer:



COMER E CONVERSAR, É SÓ COMEÇAR

**Alimentar o bebê é uma
tarefa trabalhosa, mas é
também um momento de
dividir o prazer que é comer!**

Uma ótima ideia é fazer as refeições junto com ele. Para incentivá-lo a comer, contem o que estão oferecendo e observem sua reação. “Olha, vamos comer banana!”; “Acho que você gostou hein, já abriu a boca novamente!”; “Hummmmm, que delícia!”.

Meu primeiro ano

*Cole aqui uma foto do bebê com o primeiro ano completo.
Se preferir, desenhe ou conte uma história sobre esse período.*

Objeto favorito:

**Coisas que aprendeu
a fazer:**

Canção preferida:

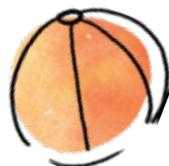
**Como comemoramos
seu primeiro
aniversário:**



Brincar é coisa séria

Brincadeiras que você mais gosta:

- Esconde-esconde
- Pega-pega
- Fazer bolinhas de sabão
- Fazer comidinha
- Construir e destruir
- Mexer com terra, areia ou água
- Batucar
-



Brinquedo que te acompanha em todos os lugares:

O que mais te faz rir:



BRINCADEIRAS PRECIOSAS

Brincar traz muitos ganhos para o desenvolvimento: é a maneira natural que a criança tem de se expressar e de aprender. Interagir com o adulto, observar o mundo ao redor e se movimentar também é brincar.

Aproveitem e entrem no ritmo: a brincadeira fortalece os laços entre os membros da família.

Companhias prediletas durante as brincadeiras:

*Cole aqui uma foto, descreva ou desenhe
a cena da brincadeira favorita.*



DIVERSÃO COMPARTILHADA

Careta divertida:

Façam caretas com o seu bebê. Eles adoram e até fazem careta de volta!

Solta o som:

Coloquem uma música e cantem com o bebê. Vale dançar no colo e arriscar uns passinhos juntos!

"Cadê? Achou!":

Desde muito cedo, esconder o rosto e voltar a aparecer é uma brincadeira de muito sucesso!

Cantinho das descobertas

Cole aqui uma foto, descreva ou desenhe como o bebê usa seu cantinho de brincar em casa.



MENOS É MAIS

Objetos simples podem virar o melhor brinquedo para a criança. Potes, panelas, caixas, panos e utensílios do dia a dia rendem ótimas brincadeiras.

Para incentivar, organize um espaço no chão, livre de objetos frágeis ou perigosos, e esteja por perto acompanhando a brincadeira.

Brincar lá fora



Lugares onde você gosta de passear:

O que você mais gosta de fazer ao ar livre:

Você gosta de sair de casa porque:

- Descobre coisas novas
- Encontra outras crianças
- Muda de ambiente
- Fica mais calmo
-

Perto da nossa casa tem:

- Parquinho
- Praça
- Parque
- Calçada para conversar
- Rua para brincar



NATUREZA FAZ BEM

Brincar com a natureza – em quintais, ruas, praças e parques – é simples e divertido. Algumas ideias: brincar de comidinha com folhas e galhos, mexer em potes de água, construir brinquedos, pisar na lama...

Se sujar, não tem problema: vamos pro banho!

Cantar e contar histórias



UM POUQUINHO POR DIA

O hábito de ler, ouvir histórias e cantar vem com a prática.

É comum que os bebês fiquem dispersos, parecendo desinteressados. Não precisa manter o bebê parado ou concentrado, pois ele vai aproveitar o momento da sua maneira e, a cada dia, ficará mais interessado.

Livro ou história preferida:

Onde costumamos encontrar livros:

Com quais objetos gosta de fazer sons:

Músicas mais cantadas:

Amigos, amigas

Com anos, você gostava de brincar:

- Sozinho
- Com outras crianças
- Com adultos

Seus primeiros amigos foram:

As primeiras amizades surgiram:

- Na escola ou na creche
- No ônibus
- Na rua
- No prédio
- Na praça ou no parque
- Na praia ou no rio
- Com amigos da família
-



AI, QUE RAIVA!

Os conflitos são esperados e são parte do aprendizado durante as brincadeiras. Por meio das disputas por um brinquedo, por exemplo, as crianças aprendem a negociar, a ouvir e a controlar as emoções.

Com a ajuda de um adulto, elas entendem que, mesmo quando ficam bravas ou frustradas, não podem machucar outra criança.

Primeiras palavras

A primeira palavra que você falou foi:

Outras palavras que você começou a falar:

Você estava conversando com:



OLHO NO OLHO E MUITA CONVERSA

O bebê, desde que nasce, se comunica com choro, expressões do rosto e sons. Os adultos estimulam a fala quando respondem com palavras e conversam – é aí que surgem as primeiras palavras dos bebês. Essa interação não pode ser substituída por televisão ou celular, pois o uso exagerado das telas pode levar a um atraso na fala.

Palavras que você falava de um jeito engraçado:

É hora de...

Escreva, ao lado dos relógios, o que costuma estar acontecendo com o bebê a cada momento do dia:



6h



8h



10h



12h



14h



16h



18h



20h



22h



ROTINA QUE TRAZ SEGURANÇA

A rotina diária com crianças pequenas é trabalhosa, mas vale a pena, pois quanto mais a rotina se repete, mais o bebê se sente seguro e tranquilo.

Quando, por algum motivo, a rotina muda, não há nada melhor do que explicar para o bebê o que vai acontecer.

A vida fora de casa

Você começou a ir
para a escola ou para
a creche quando tinha
..... anos e meses.

Nome da primeira
creche/escola:

Nome da primeira
professora:



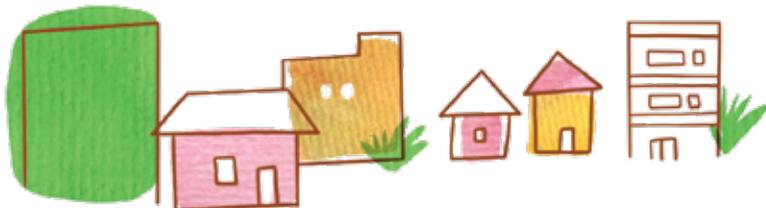
Como foi o primeiro dia:



EDUCAÇÃO É UM DIREITO

A creche é um ambiente para conviver, aprender e se desenvolver. Se o bebê estranhou a entrada na creche, tenham paciência e deem um tempo para vocês se acostumarem – esse estranhamento inicial é esperado e faz parte! A educação infantil é um direito e frequentar a escola é obrigatório a partir dos quatro anos.

A cidade



O que te chama atenção quando caminhamos pelo bairro:

Nossos lugares preferidos do bairro:

São tantas emoções!



O que te deixa feliz:

Quando está feliz, você:



O que te deixa triste:

Quando está triste, você:



O que te deixa bravo:

Quando está bravo, você:



O que te faz sentir medo:

Quando está com medo, você:



AVALANCHE DE SENTIMENTOS

As crianças pequenas não reconhecem muitas das emoções que vivem e não conseguem expressá-las com palavras.

Para ajudá-las a entender os sentimentos, expliquem com clareza – quanto mais pistas, melhor: “Laura, você está tão feliz hoje: quanta risada!”; “João, você ficou com medo do cachorro? Seu coração disparou, né?”.

Um truque para você se acalmar é:

Quando algo que você quer não acontece, você:

- Chora
- Grita
- Morde ou bate
- Se joga no chão
- Senta no chão
- Se machuca
- Se esconde
- Bate o pé
- Não quer sair do lugar
-



RESPIRA E NÃO PIRA! E NA HORA DA BIRRA?

Respirem fundo, contem até cinco e lembrem-se: a criança não está fazendo isso para irritar ou manipular, mas porque ela ainda está desenvolvendo o controle sobre seus sentimentos.

Se a paciência estiver curta, peçam apoio para outro adulto e saiam um pouquinho. Levar a criança para outro ambiente costuma funcionar.

Ah, palmada não é uma opção! Violência, ameaça física ou verbal não fazem com que a criança entenda o que fez e prejudicam seu desenvolvimento.

Um dia muito feliz



*Cole aqui uma foto, descreva ou desenhe uma cena desse dia,
mostrando o que aconteceu e porque foi especial.*

Um dia muito triste



ASSUNTOS DIFÍCEIS

Por mais que a gente queira, é impossível evitar as situações doloridas na vida das crianças. Ao falar sobre elas, damos a oportunidade para a criança entender melhor o que está acontecendo e se sentir menos sozinha.

Quando as perguntas surgirem, responda de um jeito simples e acolha as dúvidas e os sentimentos.

**Ser sincero faz com
que a criança tenha mais
confiança nos adultos
que cuidam dela.**

*Cole aqui uma foto, descreva ou desenhe uma cena desse dia,
mostrando o que aconteceu e porque foi difícil.*

Atchim! Saúde!



**Quando vamos à
consulta médica, é assim:**

Ao tomar vacinas, você:

**Um cuidado que
temos para manter
você sempre saudável:**

**Você tinha anos e
..... meses quando ficou
doente pela primeira vez.
Percebemos que você
estava doente porque:**



VACINAR É PROTEGER!

As vacinas nos protegem de certas doenças, estimulando nosso corpo a produzir barreiras contra vírus ou bactérias.

**Acompanhem o calendário de
vacinação na Caderneta da Criança
ou no posto de saúde e mantenham
a caderneta sempre em dia.**

E o choro? Com um abraço,
um colinho ou uma mamada
no peito, logo passa!

**O médico contou que
você tinha:**

Está crescendo: seu novo jeitinho de ser

Aos dois anos...

O que você já sabe:

Você adora:

Não vive sem:

**Fica chateado
quando:**

Você em três palavras:

Minhas artes

*Soltem a imaginação em família. Chamem o bebê para participar do álbum.
Vale o que vocês tiverem em casa ou o que mais gostarem de usar: giz de cera, tinta,
canetinha atóxica, lápis de cor ou colagem com recortes de revistas!*



ARTE É CRIATIVIDADE

O contato com as artes convida as crianças a desenvolver a imaginação, a sensibilidade e a criatividade. É também uma oportunidade de explorar e começar a produzir sua marca no mundo!



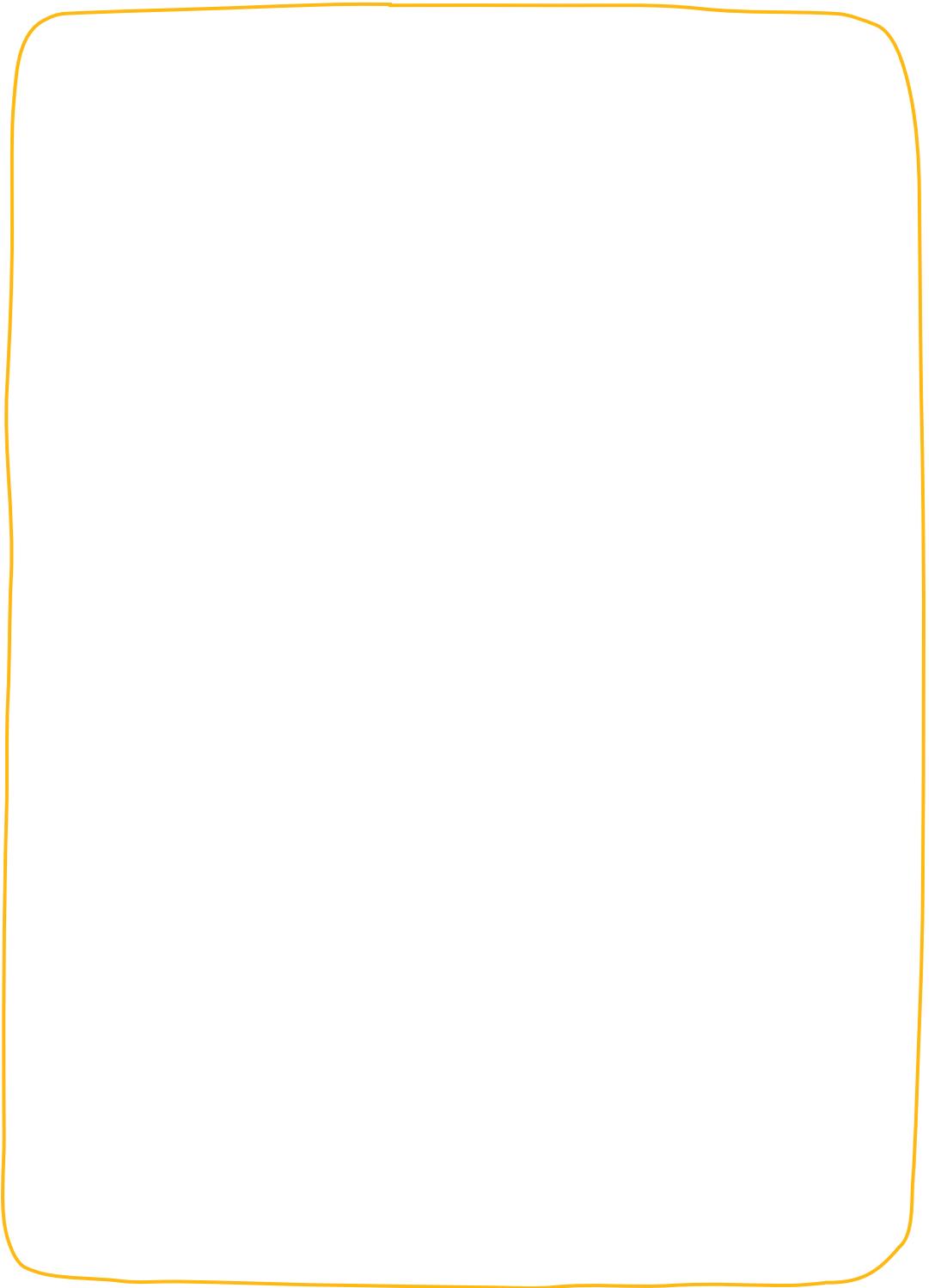
MASSINHA CASEIRA

A massinha é um ótimo material para criar novos mundos e personagens.

Dá pra fazer em casa com:

1 xícara (chá) de farinha de trigo;
4 colheres (sopa) de sal; 100 ml
de água e 1 colher de óleo (soja,
girassol ou outro óleo comestível).

Misture os ingredientes secos. Coloque
o óleo na água e vá adicionando aos
poucos os ingredientes secos até dar
o ponto. Se quiser adicione corante
alimentício na água para dar cor.
Boa diversão!



Dicas de livros e inspirações

Esta é uma lista com sugestões de livros e inspirações que podem acompanhar vocês na gestação e nos primeiros anos de vida do bebê.

Livros para aprender e inspirar

Gestação

O diário de bordo da família grávida: Guia prático para uma gestação mais feliz, de Luciana Herrero, Editora Aninhare.

Parto

O parto é da mulher! Guia de preparação para um parto feliz, de Cristina Balzano, Editora Gutenberg.

Pós-parto e puerpério

60 dias de neblina, de Rafaela Carvalho, Editora Matrescência.

Mãe recém-nascida, de Thaís Vilarinho, Buzz Editora.

O diário de bordo do bebê: Guia prático para um pós-parto mais feliz, de Luciana Herrero, Editora Aninhare.

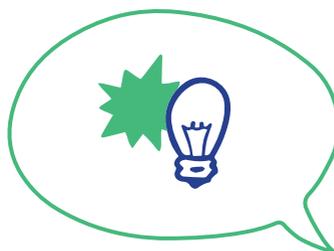
Cuidados com o bebê

Gestos de cuidado, gestos de amor, de André Trindade, Summus Editorial.

Educação

Educação não violenta, de Elisama Santos, Editora Paz & Terra.

Como falar para seu filho ouvir e como ouvir para seu filho falar, de Adele Faber e Elaine Mazlish, Summus Editorial.



Maternidade

A mamãe é rock, de Ana Cardoso, Editora Belas Letras.

Para quando você precisar de colo: um livro de cartas de mães para mães, de Coletivo Mães Escritoras, Editora Inverso.

Gravidez e maternidade na adolescência

E agora, mãe?, de Isabel Vieira, Editora Moderna.

Paternidade

Abrace seu filho: como a criação com afeto mudou a história de um pai, de Thiago Queiroz, Editora Belas Letras.

O papai é pop, de Marcos Piangers, Editora Belas Letras.

Nutrição e alimentação infantil

Comendo feliz: Guia da alimentação infantil do nascimento aos 7 anos, de Karine Durães, Editora Matrescência.

Inspirações nas redes sociais

Nelson, o Nenê @nelsononene
(Dicas sobre primeira infância)

Maya Eigenmann @maya_eigenmann
(Educação não violenta)

Elisama Santos @elisamasantosc
(Educação não violenta)

Marcia Tosin @criacao_neurocompativel
(Psicologia / Educação não violenta)

Dr. Daniel Becker @pediatriaintegralbr
(Pediatria)

Dr. Moises Chencinski @doutormoises
(Pediatria)

Homem Paterno @homempaterno
(Paternidade)

Camila Ramos @um.colo.para.mae
(Psicologia / Maternidade)

Livros para ler para a criança, desde bebê

Amizade (Livro sem palavras)
Abaré, de Graça Lima, Editora Paulus.

Cidade
Andar por aí, de Madalena Matoso e Isabel Minhós Martins, Editora 34.

Imaginação (Livro sem palavras)
Bárbaro, de Renato Moriconi, Companhia das Letrinhas.

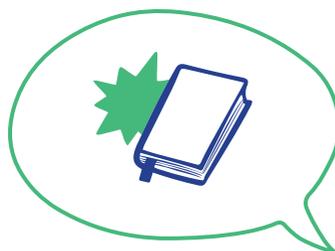
Adoção
Filho é filho, de Marianna Muradas, Editora Matrescência.

Sentimentos
Gildo, de Silvana Rando, Editora Brinquê-Book.

Negritude
Meu crespo é de rainha, de bell hooks, Editora Boitatá.

Família
O livro da família, de Todd Parr, Editora Panda Books.

Desmame
O mamã é da mamãe, de Giovanna Balogh, Editora Matrescência.



Desfralde
O que tem dentro da sua fralda?, de Guido van Genechten, Editora Brinquê-Book.

Gestação
Quando você estava na minha barriga, de Thrity Umrigar, Editora Globinho.

Natureza e diversão
O Grande Rabanete, de Tatiana Belinky, Editora Moderna.

Diversão
Tchim!, de Virginie Morgand, SM Editora.
Uma lagarta muito comilona, de Eric Carle, Editora Callis.

Medo
Vai embora, grande monstro verde, de Ed Emberley, Editora Brinquê-Book.



E este foi o começo da nossa história.

Que venham mais capítulos cheios
de afeto e alegria!



O álbum “Nossa História” é licenciado segundo os termos do Creative Commons BY-NC-SA, onde você tem o direito de compartilhar e adaptar o conteúdo desde que: dê o crédito apropriado, um link para a licença e indique se mudanças foram feitas; não use o material para fins comerciais e, em caso de remixar, transformar ou criar a partir do material, distribua as contribuições sob a mesma licença que o original.





**Este álbum é um presente da nossa cidade
para que, juntos, adultos e crianças
valorizem suas histórias em família.**

REALIZAÇÃO

URBAN95

Bernard van Leer  FOUNDATION

 CECIP

PARCERIA


Descobrir
Brincando

**PISTACHE
EDITORIAL**