

Mês das Crianças

7 dicas para caprichar no cuidado com os pequenos

O mês das crianças chegou! Mas para que ele fique especial de verdade, os pequenos têm que estar bem saudáveis. Aí vão 7 dicas para você caprichar nesse cuidado:



1 - Até os 6 meses, só amamentação

O leite materno é o alimento mais completo e equilibrado, pois atende a todas as necessidades de nutrientes e sais minerais da criança até os 6 meses de idade. Além disso, ele provoca menos cólicas, cria vínculo entre mãe e bebê e previne até a anemia.



2 - Até os 2 anos, nada de doce

Doces, balas, chocolates e afins para crianças menores de 2 anos de idade estão fora de cogitação. Isso porque, entre outros malefícios, alteram o paladar da criança, causam desmame precoce e diminuição na aceitação de outros alimentos.



3 - Vacinas sempre em dia

As vacinas são de extrema importância, pois ativam o sistema imunológico para o combate das infecções às quais se propõe.



4 - Não esqueça do médico

Realize consulta mensal até o 6º mês, trimestral do 6º ao 12º mês, semestral do 12º até o 24º mês e anual a partir do 3º ano de vida.



5 - Não esqueça do dentista

Não se deve esperar a criança ter um problema bucal para levá-la ao dentista. Durante o 1º ano de vida, assim que aparecerem os primeiros dentinhos, os pais devem levar seus filhos ao dentista para garantir a saúde bucal.



6 - Alimentação balanceada e diversificada

A alimentação saudável na infância e na adolescência promove o desenvolvimento adequado, prevenindo problemas de saúde, como a anemia por deficiência de ferro, a obesidade, a cárie dental e problemas respiratórios. Além disso, pode prevenir problemas de saúde na fase adulta, como doenças cardíacas e até câncer.



7 - Nada de ficar parado

A prática de atividade física estimula o crescimento e desenvolvimento. Os benefícios são vários: fortalecimento dos ossos, músculos e articulações, melhora da postura e equilíbrio, melhora da autoestima, melhora do foco e da concentração, entre outros.

Em caso de dúvidas, lembre-se de procurar por orientação médica.

Dicas anotadas? Hora de colocar em prática e garantir a diversão!