

TRÊS MESES

Estrutura corporal

Nesta altura o bebé pode pesar entre os 6-7Kg e no final dos três meses terá aumentado 10,5cm em relação à sua estatura inicial. Há que ter em atenção que estes valores são valores médios e pode haver variações acima ou abaixo.

Desenvolvimento postural e motor

De barriga para baixo consegue apoiar os cotovelos ao nível dos ombros e levanta cabeça até aos 45 graus (ver exemplo em <https://bit.ly/359d9CB>).

De barriga para cima o bebé consegue subir as pernas e os braços até aos 45 graus e mexe-se energeticamente.

Agarra as coisas com maior precisão quando lhe é oferecido, mas ainda não consegue apanhar.

Começa a coordenar a visão, preensão e sucção.

Visão

Distingue uma gama de cores e começa a aperfeiçoar a perceção de profundidade na sua progressão até ver 3D. Fascínio pelas cores primárias e diferencia característica individuais da cara de quem rodeia (olhos, boca, nariz, orelhas).

Sono

Começa a ganhar um ritmo circadiano, estabelecendo um ciclo dia-noite. Deverá dormir cerca de 15h por dia (10h durante a noite, com uma ou duas mamadas pelo meio, e 5h em forma de sestas diurnas). Os ciclos de sono duram cerca de 45 a 60 minutos perfazendo 4-5 sestas por dia. Menos sestas, mas mais longas.

TRÊS MESES

Dicas para regular o sono

É aconselhável a aplicação de uma rotina pré-sono consistente, um conjunto de passos que devem ser realizados sempre na mesma sequência e, preferencialmente, à mesma hora. O objetivo é “desacelerar” o bebê e prepará-lo para o sono. Expô-lo de manhã à luz do dia e baixar todas as luzes de casa ao final do dia para regular a produção de melatonina. Nesta fase ainda é recomendável que durma de barriga para cima.

Dicas para estimular o bebê

Continuar a dar movimentos suaves, lentos e ritmados ao bebê através do embalo ou do “aviãozinho”.

Promover mais períodos de tempo de barriga para baixo, sendo que é normal eles tolerarem poucos períodos de tempo. O ideal será cerca de 5 minutos várias vezes ao dia. Nesta posição, estimular a extensão da cervical oferecendo brinquedos sonoros ou luminosos lateralmente, de forma o bebê criar mapeamento corporal e promover as rotações da cabeça.

TRÊS MESES

Ginásios

Podem conter brinquedos pendurados com cores e texturas diferentes.

- Devem ser confortáveis, acolchoados e fáceis de lavar.
- Devem permitir deslocar os brinquedos suspensos de forma aquando do bebé estiver de barriga para baixo estes estarem ao nível da cara;
- É importante que os peluches ou os objetos suspensos sejam simpáticos e que estejam ao alcance do bebé para ele não cair na frustração.
- Os brinquedos ou objetos com música ou sons, como os guizos, também contribuem para o bebé se divertir e aprender.
- Os pais devem ter uma atitude ativa durante a brincadeira. Os ginásios podem ser aborrecidos se não os incentivarmos a explorar o ambiente mostrando-lhes as cores e descrevendo todas as suas atividades.

