

Olá, eu chamo-me...

Peso

Raparigas: 6,9 kg

Rapazes: 7,5 kg

Altura

Raparigas: 64 cm

Rapazes: 65,9 cm

Perímetro cefálico médio

Raparigas: 41,5 cm

Rapazes: 42,5 cm

Lembras-te há uns meses atrás, quando tu e o teu parceiro ou parceira fizeram uma lista interminável de nomes e analisaram os prós e contras de cada? “Com este nome, vai ser fácil as outras crianças arranjarem alcunhas menos simpáticas”, “Este nome é demasiado curto, não gosto”, “Este lembra-me de XYZ, vamos escolher outro”, e por aí além. Escolher um nome é uma tarefa difícil e a grande maioria dos pais põe demasiada pressão em si mesmos para escolher o nome perfeito o mais rápido possível. Dizemos “demasiada” porque a verdade é que durante os últimos 5 meses, o teu bebé não fazia ideia qual era o seu nome.

Até agora, ele ou ela só se virava para ti quando o/a chamavas por reconhecia a tua voz. Chamares-lhe o seu nome ou qualquer outra palavra daria o mesmo resultado. Entre os 5 e os 7 meses, o pequeno começa a reconhecer o seu nome e a perceber que quando dizes Pedro, Joana, Guilherme, Margarida ou o que for, te estás a referir a ele ou ela. Podes ajudá-lo/a nesta nova aprendizagem ao usar o seu nome sempre que te diriges a ele/ela.

Eu e o Meu Bebé

Artigo após artigo, temos-te falado da importância de passares tempo com o teu bebé, de brincares com ele/ela, o/a levares a passear, lhe leres histórias ou simplesmente falares para ele/ela. Como mamã, é de facto essencial fomentares uma relação próxima com o teu filho ou filha desde o início. No entanto, aos 5 meses, podes começar a notar um comportamento que parece ser resultado destes teus esforços por passar tempo com ele/ela: alguma ansiedade em estar com pessoas novas. O teu bebé sente-se seguro contigo e com o papá ou mamã, e com esta idade, é normal começar a fazer coisas como chorar quando saís da sua vista ou pedir colinho constantemente. E quando o/a tentas apresentar a pessoas novas, pode não correr como planeado. É muito importante que não forces o pequeno/a a fazer nada que o/a pareça deixar desconfortável. Mesmo sendo um bebé, o teu filho é uma pessoa individual e, tal como tu

ou como eu, não se sente bem em todas e quaisquer circunstâncias. Dá-lhe tempo e vais ver que ele/ela se vai habituar às pessoas que lhe apresentas!

Desenvolvimento e Crescimento do Bebé

Já faz algum tempo que o teu bebé é capaz de agarrar objectos mas aos 5 meses, vais notar que ele/ela se torna ainda mais ágil com as suas mãozinhas. Para além de agarrar, por esta altura, o pequeno/a deverá começar a passar objectos de uma mão para a outra e a arrastar para si brinquedos que estejam no chão.

Como sempre, para além do seu corpo, o bebé também mostra desenvolvimentos ao nível do cérebro. Um conceito que agora lhe começa a ser familiar é o de “causa-efeito”. Se vires o teu bebé, por exemplo, a mandar um brinquedo ao chão cada vez que o devolves (e a adorar fazê-lo), o mais provável é que ele ou ela tenha percebido que cada vez que atira o brinquedo, vai obter uma reacção. Esta nova descoberta pode revelar-se uma verdadeira dor de cabeça para ti - quando ele/ela começar a atirar comida para o chão, por exemplo, porque sabe que tu vais reagir e, provavelmente, a reacção não ser óptima. O segredo está em tentares manter a calma!

Alimentação e Sono do Bebé

No artigo dos 4 meses começámos a falar sobre a introdução de alimentos sólidos na dieta do teu bebé. Se o pequeno/a já mostrava os sinais que referimos, é possível que já tenhas andado a experimentar com papas de frutas e legumes. Como está a correr? Com o tempo vais perceber de quais o bebé gosta e quais podes deixar de comprar. Podes também experimentar fazer as tuas próprias papinhas em casa! Seja algo simples, como esmagar uma banana ou um bocadinho mais complexo, como cozinhar uma refeição normal e depois usar a tua varinha mágica ou processador de alimentos para a tornar em papa, nunca se sabe se não tens aí um fã da comida da mamã!

Quer o teu bebé já esteja habituado a comer papas ou vás agora começar a introduzi-las na sua dieta, é muito importante que lhe continues a dar leite, seja das tuas maminhas ou em fórmula. O leite é o que irá dar ao teu bebé grande parte dos nutrientes e vitaminas de que ele/ela precisa até aos 12 meses de vida. Vê a introdução de papas e alimentos sólidos na dieta do teu bebé como um período de experiência, em que ambos vão perceber os sabores que ele/ela gosta ou não.

Saúde do Bebé

Tens notado que o teu bebé se baba mais que o normal ultimamente? Se isto acontece algures entre os 4 e os 7 meses de idade, aproxima-se uma dor de cabeça para ti e para o pequeno... os seus dentinhos começaram a crescer. O mais provável é só serem visíveis daqui a um mês, mas mesmo assim, o bebé já sente algo a mudar nas suas pequenas gengivas.

Alguns bebés não sentem qualquer dor à medida que os seus dentes começam a fazer-se sentir e, com sorte, esse será o caso do teu. Há sempre algum desconforto que vem com esta fase mas sem dor, um

anel de dentição deverá ser suficiente para ajudar o pequeno/a a estar mais tranquilo. Se não tiverem tanta sorte e o bebé parecer estar sempre com dores, para além do anel de dentição, tenta massajar gentilmente as suas gengivas ou pôr uma toalha molhada no congelador para lhe dares quando estiver fria o suficiente. Caso nada resulte, pergunta ao/à pediatra se há algum gel que possas aplicar nas gengivas do bebé para aliviar as dores.

Um dica extra: sempre que vires baba à volta da boca do bebé, limpa-a. Assim, evitas que o bebé tenha irritações na pele destas zonas. E acredita, nesta fase, o teu bebé não precisa de mais chatices nenhuma!

Peek-a-boo!

Qualquer pessoa que já esteve com um bebé, já jogou ao *peek-a-boo* com o pequeno. É quase automático: vemos um bebé e sabemos que ele ou ela vai adorar ver-nos a esconder o nosso rosto com as nossas mãos, só para depois revelarmos que afinal ainda estamos ali. Surpresa! Aos 5 meses, o mais provável que o teu bebé adore este jogo e até que tente trocar de papéis e esconder a sua pequena cara com as suas mãozinhas. Entra no jogo e finge-te surpreendida. O pequeno/a vai adorar brincar contigo e tu vais derreter ao vê-lo/a tão feliz!