



*Cartilha*

**CUIDADOS RELATIVOS À  
AMAMENTAÇÃO DO BEBÊ!**

## FICHA TÉCNICA

### COMISSÃO ORGANIZADORA:

*Náthali Maganha de Moraes*

Graduanda em Fonoaudiologia pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo e bolsista do Projeto Portal APS Em Evidência

*Mohana Fernandes Marques Santos*

Graduanda em Terapia Ocupacional pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo e bolsista do Projeto Portal APS Em Evidência

*Nathiely Viana da Silva*

Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo e bolsista do Projeto Unificado de Bolsas

*Julie Ladvocat*

Graduanda em Medicina pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo e bolsista do Projeto Portal APS Em Evidência



**ISBN: 978-65-00-27660-2**

**FICHA TÉCNICA**

**SUPERVISÃO:**

*Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Janise Braga Barros Ferreira*

Médica, docente da área de planejamento e gestão em saúde e da Atenção Primária à Saúde, do Departamento de Medicina Social FMRP-USP

*Ms. Rosane Aparecida Monteiro*

Técnica em informática do Departamento de Medicina Social da FMRP-USP

*Ms. Francisco Barbosa Júnior*

Informata Biomédico, mestre e doutorando em Saúde Pública pela FMRP-USP

*Nádia Pires Emer Coquely*

Técnica em informática do Departamento de Medicina Social da FMRP-USP



## FICHA TÉCNICA

### COLABORADORES:

*Maria Clara Pagnano*

Graduanda em Nutrição e Metabolismo pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

*Isabella Gonçalves Martins Ferreira*

Graduanda em Terapia Ocupacional pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

*Grasiele Lozano Pires Barbosa*

Graduanda em Terapia Ocupacional pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

*Izadora Oliveira Amaral*

Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

*Caroline Amaro Silva*

Graduanda em Odontologia pela Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

*Prof. Dr. Francisco Wanderley Garcia de Paula e Silva*

Cirurgião Dentista, professor associado da Faculdade de Odontologia de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo

### REALIZAÇÃO:



**AGOSTO/2021**

# Sumário

## CUIDADOS RELATIVOS À AMAMENTAÇÃO DO BEBÊ!

- 1- Hábito Fisiológico de Sucção .....> 6
- 2- Hospital Amigo da Criança .....> 7
- 3- Aleitamento Materno .....> 8
- 4- Posturas para Amamentação .....> 10
- 5- Explorar o Ambiente com a Boca .....> 12
- 6- Quando a Amamentação Natural Não é Possível .....> 13
- 7- Quando Oferecer Outros Alimentos? .....> 14
- 8- Higiene Natural .....> 15
- 9- Higienização Bucal .....> 16
- 10- Hábitos Oraís Deletérios .....> 17
- 11- Mordida Aberta Anterior .....> 19
- 12- Mudanças no Corpinho .....> 20
- 13- Como Retirar o Hábito .....> 21
- 14- O que Fazer Depois que os Dentinhos já se Alteraram?.....> 22

# 1- Hábito Fisiológico de Sucção

## Você sabia

Que desde a 16ª semana de gestação já acontecem movimentos rítmicos de lábios, mandíbula e língua? E na 34ª semana gestacional já acontece a coordenação entre sugar, engolir e respirar?



A **sucção é um ato fisiológico dos bebês**, em neonatos saudáveis a termo (idade gestacional entre 37 semanas e 41 semanas e 6 dias) existe o reflexo de procura e de sucção!

Exercita seus **músculos**, estimula o crescimento **ósseo**, e inicia o processo de remodelação das **articulações** temporomandibulares.

Quando o bebê realiza a **sucção no peito de sua mãe (mamando)**, ele exercita todas as estruturas de seu rostinho!

## Mamar no peito:

Irá suprir as necessidades **nutricionais** do seu bebê, até que ele tenha condição de se alimentar de outra forma. Ou seja, quando a erupção dos **primeiros dentinhos** acontece, seu bebê **precisa começar a mastigar!**



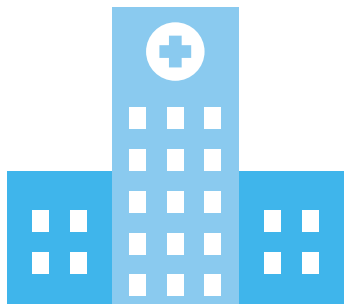
## DICA:

Mamães, se os seus bebês possuem uma sucção **fraca**, **dificuldade** de sugar e engolir, **engasgos** frequentes, **tosse** e reflexos de **vômito**, hora de prestar muita **atenção!** Procure a sua **Unidade Básica de Saúde** que indicará a avaliação de um fonoaudiólogo!



## 2- Hospital Amigo da Criança

O **Hospital das Clínicas** da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo foi reconhecido como Hospital Amigo da Criança em 2002 e segue com o título até os dias de hoje.



A “**Iniciativa Hospital Amigo da Criança**” (IHAC), lançada em 1991 pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (**UNICEF**) e pela Organização Mundial de Saúde (**OMS**), é uma estratégia de intervenção na assistência hospitalar ao nascimento, com foco em assegurar a prática do aleitamento materno e a prevenção do desmame precoce.

O título “Hospital Amigo da Criança” é conferido pelo Ministério da Saúde aos hospitais que cumprem as obrigações da IHAC, que são:



- Cumprir com os “**10 passos para o sucesso do aleitamento materno**”;
- Garantir o cumprimento do critério global “**Cuidado Amigo da Mulher**”, que prega um cuidado respeitoso e humanizado à mulher durante o pré-parto, parto e pós-parto;
- Garantir o livre acesso à mãe e ao pai e **permanência** de um deles junto ao recém-nascido internado durante 24h;
- **Cumprir a Norma Brasileira de Comercialização de Alimentos** (NBCAL) para Lactentes e Crianças de Primeira Infância, Bicos, Chupetas e Mamadeiras.

A **NBCAL** regula a comercialização e rotulagem de alimentos e produtos destinados a recém-nascidos e crianças de até **três anos de idade** (fórmulas infantis, bicos, chupetas e mamadeiras) para assegurar o uso apropriado desses produtos de forma que não haja interferência na prática do aleitamento materno.

# 3- Aleitamento Materno

"O leite materno é a **substância extraordinária** contendo nutrientes e enzimas perfeitamente balanceados, com substâncias imunológicas de proteção da vida, fator de crescimento epidérmico, que se ajustam adequadamente para promover todas as mudanças necessárias à criança." (Teruya e Coutinho, 2001, p. 5)



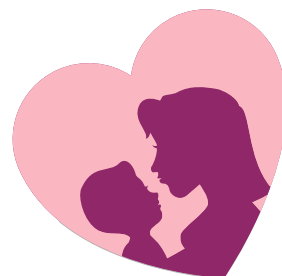
A amamentação no peito deve ser **exclusiva** até por volta do **6º mês** de vida da criança, respeitando caso a caso.

## Sabe o que significa exclusiva?

A mamãe oferece apenas leite materno, sem **nenhum outro complemento** líquido (nem mesmo água) ou sólido. Mas não se esqueça de sempre ter o **acompanhamento de sua equipe de saúde!!**

## Benefícios da amamentação para a mamãe:

- ↓ **Diminui** os riscos de: câncer de mama, câncer de endométrio e ovário, depressão pós-parto, osteoporose, anemia, doenças cardiovasculares e reduz o risco de desenvolver diabetes do tipo 2 após a gravidez;
- ↑ Aumenta a contração do útero. A volta para "o corpo antigo" é mais eficiente;
- ↓ Menos custos financeiros, pois o leite materno não precisa ser comprado;
- ↓ Ajuda no controle da natalidade, pois a chance de engravidar quando amamenta é menor;
- ↓ Auxilia na perda de peso pós-parto;
- ↑ Promove o vínculo afetivo mamãe-bebê.





“O leite materno possui o teor perfeito de proteínas para o crescimento e desenvolvimento cerebral do bebê, além de ser facilmente digerido e bem absorvido” .

(Laurindo et al., 1992a)

## Benefícios da amamentação para o bebê:

- ↓ **Diminui** os riscos para alergias, sobrepeso e obesidade, infecções respiratórias, anemias, diarreias, otites, hipertensão, colesterol alto e doenças inflamatórias intestinais;
- ↓ **Diminui** o risco de problemas futuros no posicionamento dos dentes e da arcada dentária, pois promove o crescimento adequado das estruturas da face;
- ↑ Favorece o desenvolvimento mental e emocional;
- ↑ Estimula o desenvolvimento do sistema imunológico;
- ↑ Aumenta os nutrientes e anticorpos essenciais;
- ↑ Beneficia o crescimento e desenvolvimento dos componentes do **sistema estomatognático**.



É composto pelos ossos fixos da cabeça, mandíbula, osso hióide e esterno; pelos músculos da mastigação, da deglutição e faciais; pelas articulações temporomandibulares e dentoalveolares; pelos dentes e tecidos anexos; e pelo sistema vascular e nervoso. **UFA!**

# 4 - Posturas para Amamentação

## Já aprendeu que:

A amamentação é um momento de interação profunda entre mãe e filho e ela auxilia no desenvolvimento cognitivo e emocional de ambas as partes!

**PENSANDO NESSE MOMENTO ÚNICO, SEPARAMOS ALGUMAS POSTURAS DE AMAMENTAÇÃO PARA PROPORCIONAR CONFORTO PARA MÃE E BEBÊ:**

### 1. Postura Tradicional

- Mamãe deve se sentar em um lugar confortável para manter a coluna reta.
- Bebê deve estar com a cabeça apoiada na dobra do cotovelo da mãe.
- Conferir se o rosto da criança está virado para a mama e se a cabeça do bebê está alinhada com o restante do corpo.
- Para ficar mais confortável pode adicionar um travesseiro!



### 2. Postura Invertida

- Mamãe precisa sentar em um local confortável.
- Com o cotovelo dobrado, segure o bebê ao seu lado, embaixo do braço.
- É necessário segurar a cabeça do bebê e colocar seu rosto na direção da mama.
- As costas da criança ficarão em cima do antebraço da mãe.



### 3. Postura deitada de lado

- Primeiramente a mãe deve se deitar confortavelmente de lado e colocar o rosto do bebê de frente para os seios.
- Depois apoiar o corpo do bebê no braço e elevar a cabeça da criança de maneira suave.
- Utilizar a outra mão para levar o mamilo até os lábios do bebê.
- Após o bebê pegar o peito, a mãe pode se apoiar com o braço e mão que estão livres e o outro braço permanecer como apoio da criança.



### 4. Postura vertical

- É recomendada para crianças com infecção nos ouvidos, refluxo gastroesofágico e com fissura labial ou fenda palatina.
- A mãe deve se sentar em um local confortável e inclinar-se levemente para frente.
- Colocar o bebê sentado com as pernas abertas. Com uma mão a mãe tem que sustentar a cabeça e o tronco da criança, com a outra deve segurar a mama.

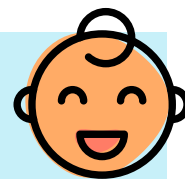


**DICA:** Antes de amamentar é importante seguir cuidados de higiene com intuito de reduzir os riscos de contrair alguma infecção. Procedimentos recomendados: **prender o cabelo;** **higienizar as mãos** com água e sabão; **manter as unhas curtas** para não machucar o bebê e evitar o acúmulo de sujeira.

**ATENÇÃO:** A boca do bebê deve estar **bem aberta**, envolvendo grande parte da **aréola** e não apenas o mamilo, e o lábio inferior projetado para fora, de maneira a encostar o **queixo no seio**. A bochecha deve encher quando o bebê suga o leite, o nariz **não** deve encostar no seio para que o bebê respire livremente.

# 5- Explorar o Ambiente com à Boca

Você já parou para pensar por que os bebês levam praticamente **TUDO** a boca?



A maioria dos bebês possuem a fase de levar as mãos, brinquedos e outros objetos até à boca; e **isso é normal**, faz parte do desenvolvimento do bebê!

O primeiro hábito que satisfaz o bebê é a amamentação, **mas com o tempo ele irá buscar novas formas de alívio na boca!** Isso se deve ao fato de que cada bebê explora o mundo interagindo com objetos e isso permite que ele **conheça texturas, superfícies e saliências utilizando o próprio corpo!**

É preciso estar atento a cuidados, como a **higienização** dos brinquedos, ambiente onde ele permanece e das próprias mãos, para **evitar infecções** por bactérias ou vírus.

Apesar disso, o **hábito de levar objetos à boca é benéfico** à modulação da **imunidade** da criança, pois não ter contato com *germes* leva as células imunes do bebê ao "desuso".



Podemos observar mais um benefício do hábito de explorar o ambiente com a boca, a modulação da imunidade do bebê é capaz de **reduzir a possibilidade de desenvolver ASMA e alergias** pela criança, o que a beneficiará por toda a vida.

## Então mamãe...

O corpo do bebê é um instrumento do **seu brincar** juntamente com os objetos ao seu redor, e essa interação permite que a **criança se descubra pela boca e explore o toque, a visão, a escuta, a fala, o cheiro e também os gostos!**

# 6- Quando a Amamentação Natural Não é Possível

Para você saber:

As **contraindicações do aleitamento materno envolvem:**

- **Mamães** com **hepatite B ou C**, HIV, tuberculose ativa, citomegalovírus, rubéola, vírus HTLV 1 e 2;
- **Mamães** em utilização de drogas radioativas, imunossupressoras, quimioterápicas, anti-tireoidianas (em altas doses), anfetaminas e corticoides (em altas doses);
- **Bebês** que nascem com alguma doença (galactosemia, fenilcetonúria, síndrome da urina de xarope do bordo e intolerância a glicose).



Podem ocorrer:

Mamães que **não querem amamentar ou que necessitam interromper por algumas situações**, como: herpes, doença de chagas, abscesso mamário, lesão na mama, necessidade de utilização de algum medicamento que possui contraindicação à amamentação.

Nestas **situações** que exigem a substituição parcial ou total do leite materno, **deve-se introduzir a utilização de fórmulas infantis ou procurar um banco de leite materno!!** Embora as fórmulas não ofereçam os mesmos benefícios do leite materno, elas atendem **às necessidades nutricionais dos primeiros 6 meses de vida.**

Ressalta-se que a **fórmula infantil não é isenta de riscos**. A criança alimentada com ela tem chances maiores de: desenvolver alterações gastrointestinais e/ou respiratórias, contaminar-se pela manipulação inadequada na hora do preparo e desenvolver alergia alimentar à proteína do leite de vaca.

*Você pode ofertar o leite em copinhos, um profissional da área da saúde pode te ajudar!  
Procure sua Unidade Básica de Saúde!*



# 7- Quando Oferecer Outros Alimentos

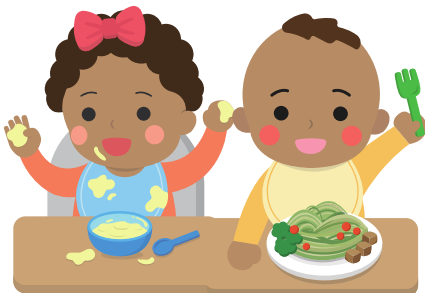
A INTRODUÇÃO ALIMENTAR (IA) DEVE COMEÇAR PÓS 6 MESES DE VIDA

## Sabe o por quê?

É quando o trato gastrointestinal do bebê fica pronto para receber alimentos, eles atingem maturidade fisiológica, neurológica e motora para comer! Além dos alimentos, deve-se introduzir a água!

## Mamãe, fique atenta:

Além dos 6 meses completos, o bebê também precisa apresentar os chamados **“sinais de prontidão”** para começar a comer. Os principais são: **sentar em 90° sem apoio, perder o reflexo de protrusão** da língua (quando o bebê empurra sólidos para fora da boca com a língua) e ter **interesse em explorar objetos com a boca**.



É normal que nos primeiros dias ele não coma nada e apenas **explore o alimento**. Afinal, até então **tudo o que ele conhecia destinado a engolir era o leite!** Por isso, as expectativas para que ele coma logo não podem ser altas, ok mamãe?

## Comer é um processo do desenvolvimento!

Nesse período de 6 meses, os **pais** são responsáveis pela **qualidade**, devem oferecer a **maior variedade** de alimentos possíveis, enquanto os **bebês** são responsáveis pela **quantidade!** Eles vão **parar de comer quando estiverem satisfeitos, não precisam “raspar o pratinho”!**



É muito importante que o ambiente esteja tranquilo e que seja um momento divertido que gere prazer ao bebê. **Está sendo introduzido a um hábito que o acompanhará para a vida toda: comer!**

# 8- Higiene Natural

Para cólica, disquesia e pseudoconstipação

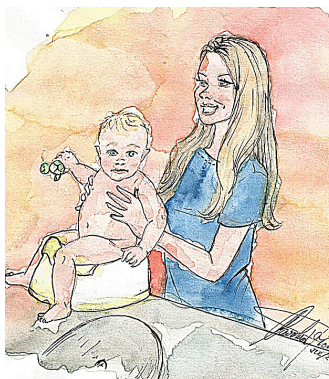
Já conhecia esse jeito de ajudar seu bebê a fazer cocô?

Se o seu bebê **recém-nascido** estiver com cólica, fazendo cocô mole várias vezes ao dia (disquesia), ficar fazendo muita força, com a carinha vermelha, mexendo as perninhas, e não conseguir fazer cocô (pseudoconstipação), **tente segurá-lo como nas imagens abaixo:**



## DICAS QUE IRÃO TE AJUDAR:

- Nem precisa tirar a fralda, mas você pode tirar e apontar o bumbum do bebê para um potinho limpo. Cuidado com as costas, porque ele precisa de apoio desde o pescoço!
- Você pode fazer isso toda vez que perceber que ele precisa fazer cocô. Se quiser tirar a fralda no momento em que ele faz cocô, mas coloque de volta depois que ele terminar, porque ele vai fazer xixi! **Higiene natural não é desfralde.**
- Quando começar a introdução alimentar aos 6 meses, seu bebê pode ter dificuldade para fazer cocô. Como ele já vai estar maior, já pode sentar em um penico! Mas continue segurando ele para não se desequilibrar.



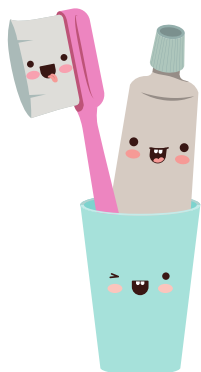
## Quer saber mais sobre a Higiene Natural?

Siga o perfil [@higienatural.pesquisa](https://www.instagram.com/higienatural.pesquisa) no Instagram. Ele pertence à Terapeuta Ocupacional Silvia Ueno Leonetti (CREFITO 3/14.802), que colaborou na elaboração deste capítulo!



# 9- Higienização Bucal

Estudos comprovam que a saúde bucal tem muita relação com a saúde geral, pois a boca interage com todas as estruturas do corpo. Por isso, bons hábitos de **higiene bucal** devem ser **incentivados** desde o **nascimento** para garantir mais saúde ao longo da vida!



## Para família toda:

É preciso escovar os dentes **todos os dias**, principalmente antes de dormir e preferencialmente após cada refeição. Se possível, utilize uma escova de dentes de **tamanho pequeno**, com **cerdas macias** e creme dental com **flúor**. A complementação da escovação deve ser feita passando o **fio dental** entre todos os dentes!

## Para mamãe:

O cuidado já começa na **gestação**! O estado de saúde bucal da gestante tem relação com a sua saúde geral e pode influenciar na saúde bucal do seu bebê, por isso, **recomenda-se o acompanhamento odontológico** nessa fase tão especial de toda mamãe.



## Para seu bebê:

Durante a fase de **amamentação**, a limpeza da cavidade bucal do bebê deve ser iniciada antes mesmo do nascimento dos dentes, com o objetivo de **remover restos de leite, massagear a gengiva e acostumá-lo** à manipulação da boca. Pode-se utilizar uma fralda limpa ou gaze umedecida com água filtrada ou fervida.

## Dica:

Quando começar a nascer os **dentes de leite** (decíduos), a limpeza deve ser feita com escova de **dente pequena e macia**. **Crianças** podem usar creme dental **com flúor**, mas em **pequena quantidade**! Ensine seu bebê a não engolir a espuma do creme dental, pois essa ação é prejudicial para o desenvolvimento dos dentinhos.



**Quantidade de creme dental: menos do que um grão de arroz é suficiente!**

**O CONSUMO EXAGERADO DO AÇÚCAR PODE SER FATOR DE RISCO PARA A CÁRIE DENTÁRIA E OUTRAS DOENÇAS. FIQUE ATENTA, MAMÃE!!**



# 10- Hábitos Oraís Deletérios

Os **hábitos** são considerados rotinas de comportamentos realizados com frequência e de forma inconsciente. Quando relacionados com a **cavidade oral** e de **forma deletéria (prejudiciais)**, podem resultar em **alterações musculares, dentárias e ósseas**.

Sabe quais são os hábitos orais considerados normais?

- sucção no peito da mãe
- mastigação



Sabe quais são os hábitos orais deletérios mais comuns na vida da criança?

- sucção de chupetas
- sucção de mamadeiras
- sucção digital

**DICA:** Mamãe, se atente à **frequência** (número de vezes que o hábito é executado), **intensidade** (que é a força que a criança aplica na sucção) e **duração** (período de tempo praticado) desse hábito!

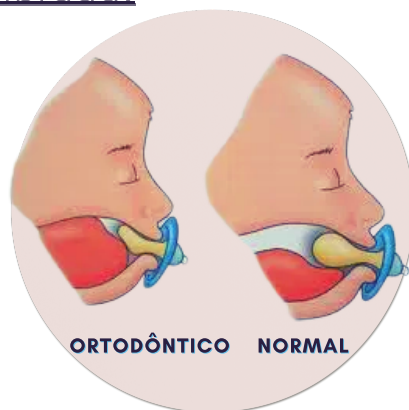
Vamos falar sobre a chupeta:



Quando os bebês usam as chupetas por  **muito tempo**, eles passam a ter maiores chances de desenvolver problemas ortodônticos e de motricidade orofacial, **sabe por quê?**

Os bicos das chupetas **pressionam o palato (céu da boca)**, o deixando mais **estreito e profundo**, e os **dentinhos começam a desalinhar**. Toda a musculatura da boca fica desequilibrada!

Qual o **bico de chupeta** que supostamente é o melhor? O que é **menos prejudicial** para o desenvolvimento orofacial (do rostinho da criança) é o **bico ortodôntico!**





## Vamos falar sobre a mamadeira:

De acordo com Lana (2001, p.149):

"Os bicos e as mamadeiras, além da necessidade de serem muito bem lavados, precisam ser fervidos após cada mamada durante 5 minutos. O leite in natura ou a água potável para a diluição do leite em pó precisam ser **fervidos durante 5 minutos**."



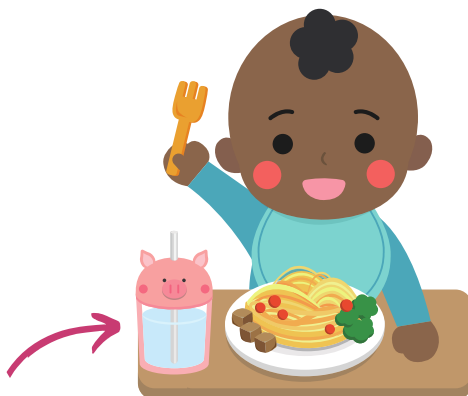
### Quando a mamadeira precisar ser introduzida...

- O bico deve ser escolhido com cuidado. É importante que o bico seja adequado ao tamanho da boca do bebê e seja trocado regularmente. Bicos muito pequenos para a boca exigem muita força de sucção e podem causar deformação na boca do bebê!

→ **Bico ortodôntico!**

### Mamães, atenção:

- O furo da mamadeira deve ser bem pequeno, vale a pena checar quando for comprar! O bebê precisa sugar com a mesma força que nos seios da mãe. Isso significa que você **não precisa aumentar o furo**.
- **Cárie de mamadeira:** cuidado com a cárie de mamadeira! Quando os dentinhos já surgiram a cárie se desenvolve pela ingestão de líquidos açucarados na mamadeira, principalmente durante a noite, sem que seja realizada a **higienização bucal!**



*Se seu bebê já for maiorzinho, que tal trocar por copinhos coloridos e divertidos?!*

# 11- Mordida Aberta Anterior

Um tipo de má oclusão que corresponde à ausência de contato entre os dentes superiores e inferiores. Compromete a pronúncia de alguns sons da **fala** (/p/, /b/, /m/), a **corte** de alimentos, **deglutição**, **estética e autoestima**.

*Mas afinal, por que os dentinhos da criança ficam assim?*



Presença de **hábitos orais deletérios** tem sido apontada como fator decisivo no desenvolvimento da mordida aberta!



*É importante saber que:*

- Crianças que não foram amamentadas pelos seios da mãe apresentam maior probabilidade de desenvolverem algum hábito bucal deletério em relação às que tiveram esse contato, mesmo que por um pequeno período.
- Apesar de **transmitirem sensação de segurança e conforto**, é de extrema importância que esses hábitos sejam abandonados o mais precocemente possível, evitando possíveis alterações estruturais e funcionais graves.



Dedo



Chupeta



Mordida aberta

*Crianças com mordida aberta podem apresentar:*

- Dor de cabeça;
- Zumbido nos ouvidos;
- Dificuldade em mastigar e/ou interferências na deglutição (deglutição atípica);
- Problemas na ATM (articulação temporomandibular), tais como: estalidos ou ressaltos;
- Problemas em falar alguns fonemas;
- **Respiração oral.**

# 12- Mudanças no Corpinho

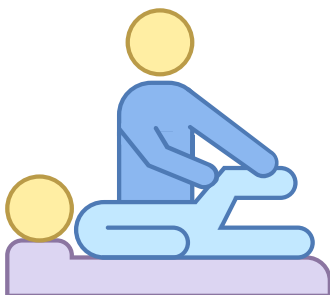
A cabeça e o rostinho do bebê estão relacionada com a **coluna cervical e ao sistema mastigatório** (responsável pela fala, mastigação e deglutição), e por isso uma **mudança da mordida da criança pode afetar** todo o padrão da postura corporal gerando um **desequilíbrio** de forças que **sobrecarrega** outros sistemas do corpinho!!



*Já vimos que a criança com mordida aberta pode ter respiração oral...*

Em crianças com **respiração oral** é comum que a postura da cabeça esteja "**para frente**", gerando **alterações corporais** de cabeça e ombros, elevação da escápula, depressão torácica, encurtamentos musculares, aumento da atividade dos músculos da mastigação, da cabeça e do pescoço, é como se o **corpo todo ficasse "para frente"**. Isso pode gerar **problemas ortopédicos, dores musculares...** Ai ai ai

O **tratamento precoce** da mordida aberta proporciona melhores condições funcionais e estéticas, prevenindo desarmonias ósseas severas, além de **evitar** intervenções cirúrgicas complexas. Quando os dentinhos já estão tortos, é recomendado a visita da criança ao **dentista, ele saberá o que fazer!**



Caso a sua criança já apresente uma postura corporal alterada, procure um **fisioterapeuta!** Vá em sua **Unidade Básica de Saúde** e converse com os profissionais!!

# 13- Como Retirar o Hábito

Existe um **período ideal** para **retirada** dos hábitos deletérios, mas deve-se levar em consideração as características das crianças, suas necessidades e o contexto. Os pais devem refletir, primeiramente, sobre os **motivos emocionais** desses hábitos para depois pensar em diminuí-los e retirá-los. A **delicadeza, a sensibilidade, a dedicação e o carinho são fundamentais para a modificação desse hábito.**

## Dica:

**Como retirar a chupeta?** Quando o hábito já está instalado, deve-se respeitar a criança e explicar de **maneira lúdica** o que deve parar de chupar chupeta!

## Livro: A Fada da Chupeta e outras histórias



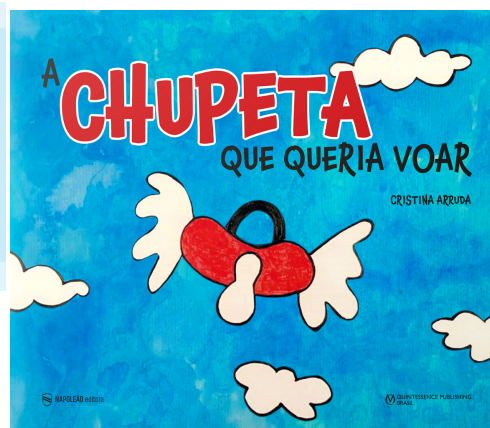
É um livro de histórias infantis que enfoca o tema hábitos orais e suas consequências para o crescimento e desenvolvimento orofacial, quando duradouros.

**Autora:** Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Tatiane Martins Jorge  
(Docente da Fonoaudiologia da USP - RP).

## Livro: A Chupeta que queria voar

Com linguagem e desenhos apropriados ao imaginário infantil, a autora traz informações sintonizadas com a literatura científica atual, evidenciando os riscos do uso inadequado e prolongado da chupeta.

**Autora:** Cristina Nunes Arruda  
(Odontopediatra e psicopedagoga).



# 14- O que fazer depois que os dentinhos já se alteraram?

## Aparelho ortodôntico!! - Dentista

A **grade palatina** tem a função de ser um **obstáculo** que **impede a sucção de dedo ou chupeta**. Pode também ser considerada um aparelho recordatório, fazendo com que a criança se lembre de não executar o hábito deletério.



## Terapia miofuncional!! - Fonoaudiólogo

Auxilia o restabelecimento das **funções corretas** do sistema estomatognático, diminuindo os riscos de reincidência.

Vale destacar que o tratamento ortodôntico só será efetivo e estável caso haja uma abordagem **multidisciplinar**, pois não basta somente a correção do problema do dentinho, também é necessária a atenção especial para outros tipos de tratamento, caso precisar!

### *Dica:*

O **melhor tratamento** é a **prevenção!**

A remoção dos **hábitos deletérios até os 4 primeiros anos de idade**, motivando a criança juntamente com a sua família, para a sua interrupção, pode possibilitar uma **autocorreção** dos efeitos causados.

*Mamãe, nós te ajudamos?  
Esperamos que sim!*

**QUALQUER DÚVIDA PROCURE SUA  
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE**

*Com carinho,  
Portal APS em Evidência*

