



# Conversar e brincar com o seu bebé

## Conversar: da barriga ao bebé

O seu bebé tem vindo a comunicar desde o primeiro dia, e isso ajuda-o a tornar-se mais confiante e resiliente à medida que cresce.

### Dicas para interagir com o bebé

- Ouça, observe e reaja aos sons e às expressões do bebé.
- Esteja cara a cara com o bebé; colocar-se ao seu nível ajuda-o a sentir-se visto e seguro.
- Fale com um tom cantado — ele adora e isso ajuda-o a estar mais atento.
- Imita os seus sons e gestos – mostra que está a ouvir e cria confiança.

Encontre mais conselhos e dicas em [parentclub.scot/chatting-with-baby](https://parentclub.scot/chatting-with-baby)



## Brincar não tem de ser perfeito

É normal questionar-se sobre a melhor forma de brincar com o seu bebé, principalmente se for o primeiro. Mas eis a boa notícia:

Não precisa de ter um “talento natural” nem de possuir habilidades especiais. Tudo o que o seu bebé realmente quer e precisa é do seu tempo, da sua comunicação, do seu rosto – e do seu amor.

## Por que é importante brincar

- **Desenvolve o cérebro do seu bebé.** Cada sorriso, canção ou abraço fortalece as conexões cerebrais.
- **Ajuda o seu bebé a sentir-se amado e seguro.** Essa é a base para a aprendizagem e o crescimento.
- **Apoia a fala, o movimento e o pensamento.** Mesmo os jogos mais simples ajudam a desenvolver a linguagem e a coordenação.
- **Aproxima-vos.** É através da brincadeira que os bebés aprendem a confiar e a criar laços consigo.

# Ideias simples para brincar



Atividade fácil	O que faz
Imite o seu bebé	Se ele fizer um barulho ou um movimento, tente imitá-lo. Ele vai adorar!
Cante uma canção	Mesmo que ache que não sabe cantar – o seu bebé adora a sua voz.
Cucu	Uma forma divertida de ajudar o seu bebé a compreender o mundo (e é uma brincadeira engraçada).
Toque suave	Faça-lhe cócegas nos pés, acaricie-lhe o cabelo – ajuda a criar laços e a dar conforto.

## E se eu me sentir pateta?

Não há problema nenhum. Muitos pais sentem-se assim. Mas lembre-se:

- **O seu bebé não faz julgamentos.** Ele acha que é incrível, tal como é.
- **Pode começar aos poucos.** Até um minuto de brincadeira faz a diferença.
- **A sua confiança vai aumentar.** Como tudo o que é novo, fica mais fácil com o tempo.

## Dicas importantes para os pais

- **Siga o ritmo do seu bebé.** Se ele sorrir, olhar ou esticar os braços, isso significa que está a "brincar".
- **Aproveite os momentos do dia a dia.** A hora do banho, a mudança de fralda ou os passeios podem ser momentos de brincadeira.
- **Não precisa de ter piada.** Basta estar presente.
- **Peça a alguém para lhe mostrar.** Não há problema em pedir à sua assistente de saúde, a um amigo ou a um grupo.
- **Seja gentil consigo.** Não há uma forma "certa", apenas pequenos momentos de carinho juntos.
- **Sinta orgulho quando fizer o seu bebé rir** ou quando ele aprender algo novo consigo.

Para obter dicas sobre como utilizar os artigos da sua Baby Box para brincar, visite [parentclub.scot/baby-box-items](https://parentclub.scot/baby-box-items)

