

PATRICIA EDGE

# MANUAL

## dos Pais

*família e educação*



ASTER

# ÍNDICE

## OS PRIMEIROS DOIS ANOS

### CAPITULO I

Uma rotina a estabelecer . . . . .	13
<i>Plano do dia</i> . . . . .	14
<i>Alimentação</i> . . . . .	14
<i>Alimentação nocturna</i> . . . . .	15
<i>Banho</i> . . . . .	16
<i>Exercício</i> . . . . .	16

### CAPITULO II

Higiene e cuidados a ter com o bebé . . . . .	21
<i>O banho</i> . . . . .	21
<i>Lavagem parcial</i> . . . . .	24
<i>Nádegas inflamadas</i> . . . . .	25
<i>As necessidades e o hábito</i> . . . . .	26
<i>Como pôr a fralda</i> . . . . .	27
<i>Lavagem da roupa do bebé</i> . . . . .	28
<i>As fezes</i> . . . . .	28
<i>Circuncisão</i> . . . . .	29
<i>Vacinação (variola e tuberculose)</i> . . . . .	30
<i>Imunização</i> . . . . .	31

### CAPITULO III

Quando o bebé chora . . . . .	33
-------------------------------	----

## CAPITULO IV

A alimentação do bebé . . . . .	37
<i>A alimentação da mãe que amamenta . . . . .</i>	38
<i>Técnica da mamada . . . . .</i>	39
<i>Alimentação nocturna . . . . .</i>	40
<i>Mamilos inflamados . . . . .</i>	42
<i>Abcessos . . . . .</i>	43
<i>Vitaminas . . . . .</i>	43
<i>Quanto tempo deve durar a aleitação materna . . . . .</i>	44
<i>A passagem do peito para o biberão . . . . .</i>	45

## CAPITULO V

A alimentação do bebé (continuação) . . . . .	47
<i>Leite em líquido . . . . .</i>	47
<i>Preparação das refeições . . . . .</i>	49

## CAPITULO VI

Dificuldades na alimentação . . . . .	57
<i>Hiperalimentação . . . . .</i>	57
<i>Alimentação insuficiente . . . . .</i>	58
<i>Pesagem . . . . .</i>	59
<i>Quando o bebé não se alimenta suficientemente . . . . .</i>	60
<i>Alimentação complementar . . . . .</i>	60
<i>Como estimular a secreção láctea . . . . .</i>	60
<i>Prisão de ventre . . . . .</i>	62
<i>Diarreia . . . . .</i>	64

## CAPITULO VII

Desmame e alimentação até aos 2 anos . . . . .	67
<i>A introdução de extras . . . . .</i>	67
<i>Alimentação a partir dos 6 meses . . . . .</i>	70
<i>Quatro refeições por dia . . . . .</i>	71
<i>Receitas e esquemas de regimes alimentares . . . . .</i>	72

## CAPITULO VIII

Os hábitos . . . . .	83
<i>O sono . . . . .</i>	83
<i>Brincar sozinho . . . . .</i>	85
<i>Higiene . . . . .</i>	86
<i>Banhos de sol . . . . .</i>	88

## CAPITULO IX

Andar e brincar . . . . .	91
<i>Actividades lúdicas</i> . . . . .	93

## CAPITULO X

Marcos dos primeiros dois anos . . . . .	97
<i>O desenvolvimento muscular; o gatinhar e a fala</i> . . . . .	97
<i>A dentição</i> . . . . .	102

## CAPITULO XI

Se viajar com crianças . . . . .	107
<i>Alimentação artificial</i> . . . . .	107
<i>O que se deve meter na mala</i> . . . . .	112

## OS ANOS PRÉ-ESCOLARES

### CAPITULO XII

Introdução . . . . .	117
Regime alimentar dos 2 aos 5 anos . . . . .	119
<i>Valor dos alimentos; planeamento das ementas</i> . . . . .	119
<i>Alimentos a evitar dos 2 aos 5 anos</i> . . . . .	123

### CAPITULO XIII

O sono . . . . .	125
------------------	-----

### CAPITULO XIV

A criança aprende a falar . . . . .	131
-------------------------------------	-----

### CAPITULO XV

Como se formam os hábitos . . . . .	137
-------------------------------------	-----

## CAPITULO XVI

Alguns maus hábitos da primeira infância . . . . .	145
<i>Incontinência das urinas</i> . . . . .	145
<i>Chupar no dedo</i> . . . . .	148
<i>Respiração oral</i> . . . . .	149
<i>Masturbação</i> . . . . .	150
<i>Dificuldades com as refeições</i> . . . . .	151
<i>Crianças vagarosas a comer</i> . . . . .	153

## CAPITULO XVII

O desenvolvimento da inteligência . . . . .	152
<i>Religião</i> . . . . .	159
<i>Perguntas relacionadas com o nascimento</i> . . . . .	164
<i>Se a criança for adoptada</i> . . . . .	165

## CAPITULO XVIII

O desenvolvimento do corpo . . . . .	167
<i>Os dentes</i> . . . . .	167
<i>Os olhos</i> . . . . .	170
<i>O vestuário da criança</i> . . . . .	171
<i>Roupa de Inverno</i> . . . . .	172
<i>O calçado</i> . . . . .	173
<i>Roupa de Verão</i> . . . . .	173
<i>A posição da criança</i> . . . . .	174

## CAPITULO XIX

Brinquedos e jogos . . . . .	177
------------------------------	-----

## A CRIANÇA NA IDADE ESCOLAR E O ADOLESCENTE

Introdução . . . . .	187
----------------------	-----

### I — A criança na idade escolar

## CAPITULO XX

A criança vai à escola . . . . .	193
<i>Introdução e preparação para a vida escolar</i> . . . . .	193
<i>Mudança de escola</i> . . . . .	198
<i>O internato</i> . . . . .	199



## CAPITULO XXI

O regime alimentar e a educação da criança em idade escolar . . . . .	203
<i>Regime alimentar e hábitos de alimentação</i> . . . . .	203
<i>Quantas horas deve dormir uma criança?</i> . . . . .	206
<i>A necessidade de bons hábitos de higiene</i> . . . . .	207

## CAPITULO XXII

Desenvolvimento intelectual . . . . .	211
---------------------------------------	-----

## CAPITULO XXIII

Trabalhos de casa e exames . . . . .	221
<i>Devem os pais ajudar?</i> . . . . .	222
<i>Exames</i> . . . . .	224

## CAPITULO XXIV

O problema do dinheiro . . . . .	227
----------------------------------	-----

## II — O adolescente

Introdução . . . . .	235
----------------------	-----

## CAPITULO XXV

O adolescente . . . . .	237
-------------------------	-----

## CAPITULO XXVI

Alguns problemas da adolescência . . . . .	243
<i>Amizades</i> . . . . .	247
<i>Fumo e bebida</i> . . . . .	249
<i>Filhas sofisticadas</i> . . . . .	251
<i>«Báton» e pó de arroz</i> . . . . .	252
<i>O mito do herói</i> . . . . .	254

## CAPITULO XXVII

A posição do adolescente na sociedade . . . . .	257
---	-----

## CAPITULO XXVIII

A atracção entre rapazes e raparigas . . . . .	263
«Paixonetas» . . . . .	266

## CAPITULO XXIX

O dinheiro e o adolescente . . . . .	267
--------------------------------------	-----

## CAPITULO XXX

Regime alimentar e saúde adolescente . . . . .	271
<i>Condições físicas</i> . . . . .	273
<i>Erupções cutâneas nos adolescentes</i> . . . . .	274

## CAPITULO XXXI

A escolha de uma carreira . . . . .	277
-------------------------------------	-----

## DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL E EDUCAÇÃO DO CARÁCTER

### CAPITULO XXXII

Comportamento e obediência . . . . .	285
--------------------------------------	-----

### CAPITULO XXXIII

Alguns problemas do comportamento . . . . .	295
<i>Ira e acesso de mau humor</i> . . . . .	296
<i>Ciúme</i> . . . . .	298
<i>Como podemos nós reconhecer o ciúme na criança?</i>	299
<i>Como auxiliar uma criança a enfrentar a situação</i> . . . . .	301
<i>Os medos da infância</i> . . . . .	302
<i>Pesadelos e terrores nocturnos</i> . . . . .	306

### CAPITULO XXXIV

Mais alguns problemas de comportamento . . . . .	309
<i>Crianças destruidoras</i> . . . . .	312
<i>Teimosia e rebeldia</i> . . . . .	316
<i>Quando as crianças discutem</i> . . . . .	320

### CAPITULO XXXV

Ainda mais alguns problemas de comportamento . . . . .	325
<i>A mentira</i> . . . . .	325
<i>O roubo</i> . . . . .	331
<i>Devaneios</i> . . . . .	333
<i>A criança tímida</i> . . . . .	335

### CAPITULO XXXVI

Castigo e recompensa . . . . .	341
--------------------------------	-----

### CAPITULO XXXVII

Independência e confiança em si próprio . . . . .	349
---	-----

### CAPITULO XXXVIII

Generosidade e solicitude . . . . .	355
-------------------------------------	-----

### CAPITULO XXXIX

Comportamento à mesa . . . . .	363
--------------------------------	-----

### CAPITULO XL

Colaborando nos trabalhos domésticos . . . . .	369
--	-----

### CAPITULO XLI

As crianças e as suas amizades . . . . .	375
--	-----

### CAPITULO XLII

Aprendendo o jogo da vida . . . . .	381
-------------------------------------	-----

### A CRIANÇA DOENTE

Introdução . . . . .	391
----------------------	-----



### CAPÍTULO XLIII

Cuidados a ter com as crianças doentes . . . . .	393
<i>Temperatura</i> . . . . .	395
<i>Refeições</i> . . . . .	395
<i>Remédios</i> . . . . .	396
<i>Como divertir a criança doente</i> . . . . .	397
<i>Convalescença</i> . . . . .	398
<i>Regime alimentar durante a convalescença</i> . . . . .	400
<i>Banho de esponja para baixar a temperatura</i> . . . . .	401
<i>Algumas receitas para convalescentes</i> . . . . .	402

### CAPÍTULO XLIV

Acidentes e doenças mais comuns na criança . . . . .	409
<i>Cuidados a ter em casa</i> . . . . .	409
<i>Cuidados a ter nas estradas</i> . . . . .	412
<i>Primeiros socorros</i> . . . . .	415
<i>Material de primeiros socorros</i> . . . . .	420
<i>Deveres mais comuns na infância</i> . . . . .	421
<i>Doenças de pele</i> . . . . .	429

### CAPÍTULO XLV

Doenças infecciosas . . . . .	435
-------------------------------	-----

### CAPÍTULO XLVI

Defeitos de posição e deficiências na fala . . . . .	445
<i>Ombros descaídos e costas arqueadas</i> . . . . .	447
<i>Para fortalecer os músculos abdominais</i> . . . . .	448
<i>Fortalecimento e dilatação dos músculos peitorais</i> . . . . .	449
<i>Para corrigir a má posição dos joelhos</i> . . . . .	450
<i>Para corrigir os pés chatos</i> . . . . .	451
<i>Exercícios respiratórios</i> . . . . .	451
<i>Gaguez e deficiências na fala</i> . . . . .	452
<i>A criança canhota</i> . . . . .	456

### CAPÍTULO XLVII

Cuidados a ter com os olhos . . . . .	459
<i>Estrabismo</i> . . . . .	460
<i>Como evitar a fadiga dos olhos</i> . . . . .	461

<i>Iluminação</i> . . . . .	462
<i>Televisão</i> . . . . .	463
<i>Sintomas avisadores</i> . . . . .	464
<i>Regime alimentar</i> . . . . .	465
<i>Tratamento simples para os olhos</i> . . . . .	465

CAPITULO XLVIII

Como preparar a criança para as visitas ao médico, ao dentista e ao hospital . . . . .	469
--	-----



F. P. C. C. R.  
biblioteca