

■ Contracapa

Prefácio

Parabéns pelo nascimento de seu bebê!

Você abriu este livro e onde será que você está lendo este livreto “+Feliz – As Sementes das Felicidades” ?

Apostamos que foi preciso um pouco de coragem para que você começasse a lê.

Estamos tão felizes e gratos por você ter decidido fazer isso.

Este livreto foi criado por pessoas que passaram por experiências semelhantes às suas.

Gostaríamos que você, pai e mãe de uma criança com síndrome de Down, desse seus primeiros passos com confiança.

Se você foi capaz de dar os primeiros passos, você descobrirá que avançar não é tão difícil. Sabemos que você está preocupado, mas tudo ficará bem. As crianças com síndrome de Down crescem para serem pessoas fortes e bondosas.

E nós que já estamos criando crianças com síndrome de Down estamos levando vidas muito felizes.

Mais uma vez, tudo vai ficar bem. Por favor, tente gostar de ser pai e mãe de seu novo bebê.

A vida é uma série de milagres contínuos.

Lembre-se de que seu bebê está aqui com você por causa desses milagres.

E novamente...

Parabéns pelo nascimento de seu bebê!!

http://www.jdss.or.jp/tane2017/download_count/JDS2019-tane_protected.pdf

■ P2

Foto da capa: Moeko Inada

Índice

Prefácio	1
Pela	família
4	
As Sementes das Felicidades – Como criar seu filho	
1. O que é Ryouiku no Japão?	8
2. Quero participar da <i>Oya No Kai</i> (Grupo de Apoio aos Pais) da minha cidade, mas a ideia me deixa nervosa...	
10	

3. Serei capaz de trabalhar novamente? Isso é possível...?	12
--	----

Mensagens de uma mãe experiente

Kaoru Tachibana	15
Uma história em quadrinhos sobre Yunta e seu crescimento e desenvolvimento	
1. Logo após o nascimento	20
2. Antes de começar a andar	21
3. Sobre as fraldas	22
4. A alegria de criar uma criança que se desenvolve a um ritmo mais lento	23
5. Você também pode trabalhar!	24
6. As Características da Síndrome de Down	25
7. Os 7 anos recentes	26

Bem vindo à Holanda por Emily Perl Kingsley	28
---	----

Bebê Corajoso, por Kan-chan	30
-----------------------------	----

Memórias de Nascimento

Cole aqui uma foto de seu bebê ou de sua família

O motivo pelo qual você escolheu o nome de seu bebê

■P3

Mensagens de Pais Experientes	31
-------------------------------	----

Mensagens dos irmãos	33
----------------------	----

Registro do Crescimento e Desenvolvimento do seu Bebê	36
---	----

Nome de seu filho / Registro de Nascimento	37
--	----

Registros de Altura e Peso	38
----------------------------	----

Histórico médico	41
------------------	----

Histórico de Crescimento e Desenvolvimento / Marcos do Desenvolvimento	45
--	----

Coisas que me fizeram feliz / Palavras que me impressionaram	49
--	----

Perguntas e Preocupações	52
--------------------------	----

Registro de Caderneta e Histórico Escolar	56
---	----

Informações e Contatos dos Centros de Consultas	59
---	----

Posfácio	60
----------	----

Caligrafia por Shoko Kanazawa - Kanji de "Sorriso"	61
--	----

Mensagem de Shoko	
-------------------	--

Como era seu bebê quando ele ou ela nasceu
Como você se sentiu quando se tornou mãe ou pai

■P4

Para a Família,

Crie seu filho como criaria qualquer um de seus filhos.

A preciosa vida que foi amorosamente cultivada em seu ventre está agora em seus braços. Você pode se sentir inseguro(a) e preocupado(a) ao olhar para seu bebê tão pequeno e frágil. Entretanto, embora as crianças com síndrome de Down se desenvolvam em um ritmo mais lento, elas crescem e se desenvolvem como outras crianças. Crie seu filho da mesma maneira que você criaria qualquer um de seus filhos. Dar mais cuidado e atenção ao seu filho levará a mais crescimento e progresso.

O princípio mais importante é criar o seu bebê firme em casa e procurar os serviços da *Ryouiku* quando necessário. (Veja p.8 e 9 "O que é *Ryouiku*?" para detalhes). Mesmo que você não tenha certeza de como criar seu filho, abandone a ideia de que seu filho não pode fazer certas coisas porque ele tem síndrome de Down. A melhor coisa que você pode fazer por seu bebê enquanto interage com ele é pensar no que ele precisa e proporcionar-lhe os melhores cuidados que você puder.

Cuidados de saúde

Pense primeiro na saúde de seu filho. As crianças com síndrome de Down têm sistemas imunológicos vulneráveis e pegam resfriados facilmente durante a infância. Algumas crianças com síndrome de Down também têm brônquios fracos e podem facilmente desenvolver pneumonia. Tente encontrar um médico de confiança no seu bairro e verifique também a clínica de emergência em sua área que forneça o atendimento durante a noite. Crie uma rede de apoio para você (por exemplo, mães experientes, amigos, avós do bebê, etc.) para que você tenha uma ampla gama de pessoas que você possa contatar quando não puder decidir se deve ou não levar seu filho para consulta médica. Se seu filho tem um problema de saúde e está hospitalizado, converse muito com ele. A comunicação com seu filho e o contato físico (por exemplo, abraçar ou segurar seu filho no colo) ajuda a acelerar sua recuperação. Além disso, não hesite em conversar com o médico ou enfermeira se você tiver alguma preocupação. Continue fazendo perguntas até que você esteja satisfeito(a) com as respostas. É importante que você não traga suas preocupações e medos para casa.

■P5

Para mamãe e papai,

Mãe, você está bem de saúde? Pai, seu trabalho não está te deixando cansado? Manter-se saudável é uma das coisas mais importantes enquanto cria os filhos. Faça pausas de vez em

quando para manter sua saúde. Faça algo para te relaxar a fim de dar uma pausa no ritmo corrido. Criar crianças é um trabalho duro. Tente não fazer tudo sozinho(a). Crie seus filhos com o apoio das pessoas ao seu redor.

Cuidando os irmãos

Como estão indo os irmãos do bebê? Quando um novo bebê nasce, os pais normalmente prestam mais atenção ao bebê do que às crianças mais velhas. Como agora eles são o "irmão mais velho" ou a "irmã mais velha", as crianças mais velhas podem se empurrar sentir pressionados sem perceber. Lembre-se de dar muito amor e abraços também aos seus filhos mais velhos. Mostre que você os aprecia dizendo: "Obrigado", "Você é uma grande ajuda", e "Estou muito feliz por você estar aqui comigo". Estamos certos de que os irmãos o ajudarão muito no futuro. Certifique-se de valorizar os membros de sua família. Eduque todos os seus filhos com muito amor.

■P6

Para avôs e avós

As crianças com síndrome de Down prosperam na interação social com muitas pessoas. O sorriso e a bondade de outros membros da família podem realmente ajudar a encorajar pais jovens que estão criando filhos. Passe o máximo de tempo possível com seu neto. Se você mora longe e não pode visitar com frequência, então ligue com frequência. Apenas ouvir sua voz pode ajudar os novos pais a se sentirem mais à vontade. Esperamos que você estenda uma mão de ajuda aos pais jovens.

Serviços de Bem-Estar

~*Ryouiku Tetyô* (por exemplo, *Ai No Tetyô*, etc.) ~

O sistema *Ryouiku Tetyô* (Certificado de Reabilitação) foi estabelecido em 1973 para fornecer orientações, consultas e vários benefícios às pessoas com síndrome de Down ao longo de suas vidas. Como o *Ryouiku Tetyô* é uma caderneta emitida na prefeitura de cada região, seu nome varia de acordo com a região. É geralmente chamado *Ryouiku Tetyô* ou *Ai No Tetyô*. O *Ryouiku Tetyô* pode ser emitido para uma pessoa com deficiência em qualquer idade, se for considerado necessário. Entretanto, em algumas regiões, você só pode solicitar o *Ryouiku Tetyô* depois que seu filho completar um ano de idade. A razão para isto é que algumas regiões têm dificuldade para determinar o nível intelectual de uma criança com menos de um ano de idade. O nível intelectual de seu filho será determinado pelo Centro de Consulta Infantil (*Jidou Soudan Jo*) da sua região, se seu filho tiver menos de 18 anos de idade.

A obtenção de um *Ryouiku Tetyô* não colocará seu filho em desvantagem quando ele, por exemplo, entrar na escola. Pelo contrário, você e seu filho têm acesso a vários serviços. (Os serviços oferecidos diferem dependendo de cada município). Os serviços e as vantagens que podemos usar no cotidiano são os seguintes:

- Isenção da taxa de entrada em zoológicos e aquários públicos para a criança e, na maioria dos casos, também para um dos pais acompanhantes.
- Descontos para transporte público, como ônibus e táxis.
- Em alguns casos, estacionamentos em certos estabelecimentos podem ser utilizados gratuitamente.

São os serviços que ajudam muito a família que tem filhos de síndrome de Down, não é mesmo?

■P7

Além disso, você pode receber o *Tokubetsu Jidou Fuyou Teate* (Auxílio Especial de Subsistência Infantil). Este é um subsídio para pais que criam uma criança com deficiência com menos de 20 anos de idade. Entretanto, tome cuidado, pois esta ajuda depende da renda dos pais. Quando seu filho completar 20 anos, ele terá direito a receber o *Shougai Kiso Nenkin* (Pensão Básica por deficiência).

Os serviços e subsídios oferecidos variam de acordo com a região onde você mora. Solicite detalhes no departamento responsável pelo assunto (por exemplo, departamento de bem-estar social) de seu município.

~ *Shintai Shougaiisha Tetyô* ~

Se seu filho tem um problema de saúde como uma doença cardíaca, você pode receber um *Shintai Shougaiisha Tetyô* (Caderneta de Deficiência Física) para seu filho. O sistema *Shintai Shougaiisha Tetyô* não é o mesmo que o sistema *Ryouiku Tetyô*, portanto, você pode obter ambos os certificados, se necessário. Pergunte a um médico de confiança ou enfermeira se seu filho enquadra ou não para esta ajuda.