

Choro e sono

nos primeiros meses de vida

Compreendendo a infância

é uma série de pequenos textos escritos por experientes terapeutas de crianças na Inglaterra, para ajudar a esclarecer os sentimentos e visões de mundo infantis e adolescentes e assim auxiliar os pais, familiares e profissionais.



Folhetos eletrônicos em português disponíveis em www.usp.br/ip. Clique em Laboratórios e em seguida em Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade. Ou em Serviços e em seguida em Serviço de Atendimento a Famílias e Casais.

Este folheto foi originalmente publicado pelo Child Psychotherapy Trust.

Folders disponíveis em inglês em: www.understandingchildhood.net

Os problemas que envolvem o choro e o sono contemplam duas das dificuldades mais comuns para pais de crianças com menos de um ano de idade. Quase todos os pais, nos primeiros meses, passarão por algum tipo de dificuldade com o choro de seu bebê, ou com seu sono perturbado.

Tente imaginar o mundo da perspectiva de seu bebê. No ventre estava em seu próprio mundo, feito especialmente para ele. Ao nascer já fez a travessia mais perigosa de sua vida e agora tem que se acostumar com um mundo cheio de novos sentimentos e pessoas. Levará algum tempo. Também para você, mãe, levará algum tempo para conhecer o seu bebê e – junto com toda a empolgação - recuperar-se do choque e desgaste do nascimento, ajustando-se às mudanças em sua vida a partir do momento em que se tornou responsável por um bebê.

Do que necessitam os bebês?

Todos os bebês necessitam de comida, de sono, de calor e atenção afetuosa, mas nenhum bebê é igual a outro. Alguns são muito calmos e

Folheto útil para compreensão da infância

Seu novo bebê, sua família e você

parecem se encaixar facilmente na vida familiar, mas a maioria dos bebês apresenta alguma dificuldade para se adaptar a seu novo mundo. Quando estão satisfeitos, ninados e amados, costumam ficar em paz. Mas quando estão molhados, com fome, sozinhos – ou apenas se sentindo abandonados –, nada mais lhes resta a fazer do que chorar e aprontar um pamepeiro. Os bebês nunca exigem mais do que necessitam. Se as suas exigências parecem ser infinitas, não é porque estejam “testando” ou ficando mimados. Um bebê não tem capacidade de entender outro ponto de vista, ou levar em consideração os sentimentos de outra pessoa; mesmo quando já tem idade suficiente para engatinhar, ele só está começando a formar uma ideia do que o rodeia. O bebê que atinge seu primeiro ano de vida sentindo-se amado e compreendido terá

maiores chances de se desenvolver e confiar em seus pais, sabendo que estarão presentes sempre que ele precisar. Uma criança com esta confiança não se assustará imediatamente se essa atenção não estiver disponível no instante em que necessitar. Essa é a melhor base para aprender sobre esperar e compartilhar.

Por que os bebês choram

Alguns pais se perguntam: por que seu bebê chora tanto? Tem dias que tudo parece dar errado, não importa o que façam.

O choro é a maneira do bebê demonstrar seus sentimentos para você. Às vezes ele quer comida (ou precisa sugar para se sentir confortável), algumas vezes quer que você o segure e converse com ele – mas, geralmente, está atrapalhado consigo mesmo e com o mundo. Pode existir um padrão para o seu choro (muitas vezes no início da noite, por exemplo), mas nem sempre esse é o caso. O bebê é pequeno demais para conseguir se virar, ou para conseguir contar ao mundo o que o está importunando. Portanto, o melhor a fazer é oferecer-lhe uma companhia consoladora.

Tente entender o choro - por que o bebê está precisando de seu conforto e atenção? Isto pode ser mais fácil falar do que fazer, porque o choro do bebê foi desenvolvido especialmente para que você sinta um pouco de sua angústia. É como a Natureza nos auxilia a enxergar o mundo do ponto de vista do bebê – mas, também, pode tornar difícil quando temos que lidar com um bebê constantemente irritado ou mal-humorado.

Você pode achar que nada funciona mesmo, e não é raro que se deixe o bebê chorar um pouquinho de tempos em tempos. Afinal, você precisa se preservar e o bebê depende de sua sanidade. Portanto, é importante para ele que você se cuide e que consiga ajuda e apoio emocional de seu parceiro e de sua família, o máximo possível. Talvez até você tenha bastante sorte de encontrar quem cuide do bebê por uma hora, ou um pouco mais, para que você consiga uma “folguinha”.



Ajudando seu bebê a se adaptar

Tente não perder o rumo seguindo todos os tipos de conselho. Infelizmente, não existem respostas fáceis. Só você desenvolve intimidade suficiente com a criança para poder começar a entender quem ela é, para definir que tipo de ação pode ajudar e como incluir sua família nesse processo.

Tentar enxergar o mundo pela perspectiva de seu bebê é um bom início. Lembre-se: nenhum bebê é igual ao outro.

- Alguns bebês gostam de ficar quietos, em silêncio, e assustam-se facilmente, tornando-se irritadiços, se houver muito movimento ao seu redor; outros se sentem melhor com a vida presente ao seu redor.
- O tocar e o sugar produzem maravilhas para alguns bebês; outros não sentem prazer no toque.
- Com alguns bebês, o ninar e colocar no berço é uma tarefa simples; já para outros, é o fim do mundo.

Se o seu bebê chora excessivamente e você nunca consegue acalmá-lo, consulte o seu médico ou um agente de saúde para ter certeza de que nada esteja errado, do ponto de vista físico.

Se esses profissionais confirmarem que está tudo bem, tente não achar que seu bebê chora “por nada”, ou que é um bebê “malcriado”, ou que você nunca será uma boa mãe. É um problema exaustivo, porém comum, que no correr do tempo desaparecerá. Não fique constrangida pelo choro de seu bebê e não deixe que isso a torne uma pessoa reclusa.

Dormir a noite toda

Pode ser difícil ouvir o comentário: “- O seu bebê dorme a noite toda? O meu dorme!”

Tente não fazer comparações entre o seu bebê e os outros. Não se trata de uma competição. Já não basta o fato de que você esteja cansada? Só piora a situação se você achar que não ter uma boa noite de sono é incomum, ou um sinal de que algo está muito errado com o seu bebê e com você.

Os bebês no início não conhecem a diferença entre o dia e a noite. Nos primeiros três ou quatro meses de existência, o seu sistema digestivo não suporta ficar seis horas à noite sem alimentação. E isto vale mais ainda para os bebês que se alimentam de leite materno. A maioria dos bebês antes dos seis meses acorda regularmente durante aquele período considerado

pelos adultos como hora de dormir, e muitos pais têm suas noites interrompidas por períodos ainda mais longos.

Mas os bebês não acordam apenas porque estão famintos. Eles estão no início da vida e encontram-se em um estado extremamente dependente daqueles que cuidam deles. Na medida em que crescem, aprendem, por experiência própria, que você estará lá no momento em que precisarem. Passando essa confiança para eles, você os ajuda a começar a adaptação, ou a entreterem-se sozinhos por algum tempo em que permanecem acordados.

Ajudando seu bebê a dormir

Se o seu bebê não consegue relaxar e permitir que você tenha uma boa noite de sono, talvez seja interessante pensar em como foi o dia dele. Foi cheio de estímulos? Será que foi tão ocupado, ou estressante, que ele não teve nenhum momento de paz com você?

Alguns bebês são muito independentes e controlados durante o dia, e só à noite parecem descobrir que precisam de você. Talvez seja interessante motivar o bebê a ficar mais em sua companhia durante o dia, e não tirar vantagem dessa “independência” para cuidar de seus outros afazeres.

Estas dicas podem ser úteis:

- Tente tornar a rotina de dormir uma ação plena de paz e respeito por toda a família.
- Dê algum tempo para o seu bebê se acomodar sozinho mesmo se estiver resmungando, mas não deixe o bebê angustiado chorando se ele não conseguir descansar, ou se estava dormindo e acordou novamente.
- À noite, converse com o bebê calmamente, tentando manter um clima tranquilo, induzindo ao sono, para que ele entenda que esse período é diferente do dia.
- Tente descansar o máximo possível sempre que o bebê dormir.
- Faça o máximo para ter bons momentos com o bebê sempre que tiver chance e ele estiver alegre. São essas recordações que irão ajudá-los a enfrentar os momentos difíceis.

Ajudando você a lidar com tudo isto

O bebê sente como está o seu humor. O melhor para você e para ele é concentrar-se nesse novo e mútuo conhecimento. Dar atenção demasiada em tentar encontrar respostas para todos os problemas pode acabar criando uma barreira que atrapalha vocês se conhecerem.

Você pode começar estabelecendo uma rotina que irá ajudá-la no decorrer do dia, mas qualquer rotina precisa ser flexível e real e mudar na medida em que o bebê se desenvolve. As rotinas não irão alterar o temperamento de seu bebê, nem trazer todas as respostas que você está procurando.

Caso você ou a família estejam passando por tempos preocupantes ou de incertezas, isso pode causar desconforto ao bebê e, no momento em que você precisa de um pouco mais de paz, ele se sente infeliz e entra em agitação. É difícil proteger um bebê das preocupações familiares, mas, talvez, os problemas possam receber ajuda de outras pessoas.

Algumas mães sentem-se deprimidas após o parto. Todos os tipos de sentimentos e exigências que, normalmente, você “tiraria de letra”, tornam-se intransponíveis. Portanto, se o seu bebê parecer inconsolável mesmo, talvez esteja refletindo a sua própria infelicidade.

Muitas pessoas sentem-se abandonadas quando têm um novo bebê, e pode se tornar especialmente estressante se você não tiver um cônjuge. Tente encontrar-se com outros pais, regularmente.

Nas ocasiões mais difíceis você pode ter a impressão de que todos – inclusive seu bebê – estejam te criticando. Algumas vezes o nascimento de uma criança ocorre após um acontecimento triste, como a morte de um dos pais, um aborto, um natimorto ou uma morte acidental. Essas são circunstâncias que podem dificultar em muito a capacidade dos pais de lidar com o desconforto de seus bebês durante a noite.

Pedindo ajuda

A maioria dos pais preocupa-se pelo fato de não demonstrarem seu amor de forma constante e não serem tão pacientes como gostariam. Pode ser um choque para qualquer pai ou mãe descobrir o quanto de ressentimento eles podem sentir com seus próprios bebês.

Os pais às vezes dizem “- Eu me sinto tão cansado e irritado que temo maltratar o meu bebê”. Se você acha

que cuidar do seu bebê é tão insustentável que, com frequência, você fica com raiva, talvez seja o caso de procurar auxílio.

Aceite toda ajuda que você conseguir. Não precisa achar que as pessoas irão interferir e criticar porque você está pedindo auxílio.

A ajuda pode vir através de assistência prática e apoio. Pode ser também uma questão de auxiliar os pais a pensarem sobre os próprios filhos, tentando entender as preocupações e infelicidades que aparecem ao longo do caminho.

Para a maioria, ser pai ou mãe é a maior recompensa que podem receber. Mas é também a mais difícil, portanto você merece todo o apoio que conseguir.

Mais ajuda

Em muitos bairros existem organizações que fornecem apoio e serviços para as crianças e suas famílias. A assistente social da região poderá oferecer conselho e, se necessário, indicar os serviços de um especialista.