

*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](http://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](http://www.understandingchildhood.net)

[www.understandingchildhood.net](http://www.understandingchildhood.net)

Coordenação da tradução brasileira: Laboratório de Estudos da Família, Relações de Gênero e Sexualidade do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

**A gravidez e o nascimento de um bebê podem trazer à tona sentimentos ocultos, esperanças e temores da mãe, do pai e de outros membros da família. Esses pensamentos e sentimentos podem apanhar você de surpresa. Saber que isto pode acontecer e entender o porquê pode ajudar quem cuida do bebê a lidar com suas próprias reações e proporcionar a ele uma sensação de segurança desde o início.**

## Gravidez e nascimento

Durante a gravidez, é bem provável que você fique imaginando como será o seu bebê e como você se sentirá com ele. Esses pensamentos estão relacionados com suas próprias experiências atuais e anteriores, sua cultura e religião. Tanto a experiência física quanto emocional durante o parto são importantes para a mãe e para o bebê. Talvez você queira companhia durante o parto, alguém que te inspire confiança - talvez o seu parceiro ou uma amiga próxima. O pai talvez queira assistir o parto para criar um vínculo forte com o seu bebê desde o início, bem como também para apoiar a parceira. Cada mãe possui expectativas e receios próprios relacionados ao parto. Você poderá descobrir que tem sentimentos mistos em relação a este acontecimento. Alegria com o nascimento e a felicidade de tornar-se mãe podem vir combinados com uma sensação de ressentimento pela dor que o bebê pode ter causado em você, ou com uma sensação de perda da proximidade vivida no tempo em que você o carregou no útero.



## A influência de memórias da infância

Todo pai e mãe já foram crianças e já passaram, portanto, pelas emoções apaixonadas da infância. A criança que um dia foram ainda está viva em cada adulto. As memórias, os sonhos e a imaginação são parte importante de nossa identidade e de todos os relacionamentos, principalmente de nossos relacionamentos com nossos filhos.

Um bebê traz à tona memórias dos tempos de criança, e isto afeta os sentimentos e ações dos pais. Por um lado as memórias ajudam a reconhecer os sentimentos do bebê, mas por outro lado podem tornar os pais vulneráveis a sentimentos poderosos e às vezes "esmagadores" em relação ao bebê.

Um bebê traz de volta sentimentos e memórias dos cuidados recebidos dos próprios pais, ou de outras pessoas. A imagem que você tem guardada pode ser acalentadora e fazer com que você queira que o mesmo aconteça com seu bebê. Mas talvez você não tenha crescido em um ambiente familiar seguro e amoroso, e por isto não tenha uma imagem de mãe ou pai carinhosos. Você pode estar se perguntando como pode dar ao seu filho o que você nunca recebeu. Talvez você encontre apoio em experiências diferentes e mais positivas, tanto do passado como do presente, que irão ajudar nos cuidados com seu filho.

## Passando a conhecer um ao outro

Nos primeiros meses o seu bebê absorverá e exigirá toda a sua atenção. Os bebês precisam que suas mães se preocupem e saibam apreciar a convivência com eles. O bebê precisa que você se interesse por seus sentimentos e também por seu cuidado físico. A alimentação e a troca

de fraldas são momentos

de intimidade e

carinho entre

você e seu bebê

– pelo olhar,

o toque e as

brincadeiras. A

troca de olhares

embebecidos,

os carinhos

e as conversas

“balbuciantes”

servem para criar um

vínculo de prazer entre

você e o bebê. O conhecimento do ritmo dele, de suas necessidades e temperamento, bem como a resposta a cada situação é importante. Os primeiros ritmos vêm a ser o dormir e o acordar, a fome e a satisfação, o conforto e as sensações que causam ansiedade e medo. Os bebês têm ritmos diferentes que podem não coincidir com os da mãe ou do pai, mas estes podem aprender a se adaptar com o tempo.

## Alimentação

A alimentação não serve apenas para nutrir e ganhar peso, mas também é o tempo para olhar, tocar e brincar. Quando os bebês “agarram o peito com gosto”, estão demonstrando sua paixão pela alimentação.

A alimentação, seja no peito ou na mamadeira, também é um tempo para os bebês iniciarem sua experiência de controle de suas próprias atividades. Com a sua ajuda no início, para arrotar ou permanecer acordado o tempo suficiente para se alimentar, os bebês gradualmente aprendem a dar conta de si próprios cada vez mais.

**Outro folheto útil para a compreensão da primeira infância**

*Choro e sono nos primeiros meses de vida*

## Sono

Os padrões de sono dos bebês variam bastante. Eles têm maneiras distintas de cair no sono e dormir, e isto está ligado aos seus sentimentos em relação a se separarem e ficarem sozinhos. Cada bebê é também diferente em seu estado mental e temperamento ao acordar. Alguns despertam imediatamente prontos para o mundo, outros continuam sonolentos, sobressaltados ou em devaneio. Há aqueles que precisam do colo da mãe até que consigam acordar totalmente.

Talvez você fique ansiosa quando o padrão de sono de seu bebê não estiver de acordo com as suas expectativas ou as suas próprias necessidades. Quando você estiver cansada, pode parecer que seu bebê acordado é um sinal de que algo está errado. Mas a maioria dos bebês até seis meses de idade acordam regularmente durante o período que para os adultos é considerado o horário noturno, e não é incomum termos noites perdidas ainda por mais tempo.

## A comunicação com seu bebê

A comunicação com seu bebê é um processo de duas mãos, desde o nascimento e até mesmo antes. Os bebês reconhecem a voz da mãe antes do nascimento e reconhecem seu rosto poucos dias após o parto.

Os bebês são sensíveis ao estado mental de seus pais e querem compreender você tanto quanto você quer compreendê-lo. Eles comunicam seu desconforto e ansiedades em suas expressões faciais, nos movimentos do corpo e no choro. Nas primeiras semanas, eles dependem totalmente de que você perceba que estão infelizes e os conforte, mas nem sempre é fácil entender o que os bebês estão tentando comunicar.

- Pense nas necessidades de seu bebê: “Você está com muito calor?...Você gosta quando eu te acaricio?”
- Descubra do que gostam e do que não gostam: “Acho que você prefere ser carregado nesta posição”.
- Tente refletir sobre o que seu bebê está sentindo: “Você chora por que está sozinho?... algo dói? ...você está assustado?...você me quer a seu lado?”

## O desenvolvimento emocional de seu bebê

Os bebês vêm ao mundo com fortes emoções e propensos ao desenvolvimento. Eles são seres sociais que se desenvolvem emocional e mentalmente através da interação com você e com outras pessoas. Os primeiros meses são essenciais para este crescimento emocional e mental, e as primeiras experiências da criança servirão de estrutura para o seu desenvolvimento futuro.

No início, o bebê se desenvolve física e emocionalmente a partir da satisfação de todas as suas necessidades. O recém-nascido não pode suportar atrasos e precisa que sua resposta seja rápida. A segurança vem com não ter que esperar muito para ser confortado, alimentado ou ninado.

Conforme você pensa sobre o seu bebê e tenta entender o mundo com ele, seu bebê desenvolve lentamente a capacidade de pensar sobre si próprio e os outros. Depois de alguns meses você provavelmente verá que seu bebê já tem a capacidade de aceitar algumas frustrações. No entanto, cada bebê é diferente e possui seu próprio tempo para aprender a administrar suas próprias necessidades e para que possa ser deixado sozinho um pouco mais de tempo, a fim de que você tenha um pouco mais de tempo para si mesma.

## Confortando e acalmando o seu bebê

Os bebês podem sentir emoções muito “primitivas”, que os consomem e são difíceis para os pais tolerarem. Um bebê chorando traz à tona fortes emoções nos adultos.

Todos os bebês precisam da presença de um cuidador e da segurança que esta traz, mas alguns bebês podem ser acalmados com mais facilidade do que outros. A sua capacidade de empatizar com seu bebê e de conseguir manter a calma quando ele está inseguro e sentindo-se mal, mesmo quando você não entende bem o que ele está querendo, vai ajudá-lo a aprender a entender esses sentimentos difíceis.

É mais fácil dar conforto a uma criança quando você está se sentindo bem. Às vezes você pode se sentir interessada e ser solidária, mas outras vezes está exausta e tem sentimentos hostis. Você pode reconhecer certos padrões nas suas próprias reações – por exemplo, você pode ter menos paciência com seu bebê quando você não está recebendo apoio suficiente.

Quando o seu bebê não se acalma apesar de todos os seus esforços, você pode ficar magoada ou preocupada. Você pode se sentir tentada a culpar seu bebê pelas exigências emocionais que ele faz. Mas os bebês não

têm a intenção de serem exigentes – eles choram simplesmente porque é a única maneira que têm de expressar suas necessidades físicas e emocionais. Um recém-nascido não tem ideia de que pode “manipular” ou “fazer algo” com os seus sentimentos – ele mal pode entender que você e ele são pessoas distintas.

Se você se sente assoberbada ou angustiada, é importante, tanto para você como para o desenvolvimento de seu bebê, conversar com um adulto solidário – e possivelmente alguém que possa oferecer um apoio profissional, como um médico ou assistente social. Em certas circunstâncias, você, seu bebê e sua família poderão precisar do apoio de um serviço especializado.

### Folhetos úteis para compreender a infância

*Ciúmes entre irmãos*

*Paternidade*

*Os avós e o círculo familiar mais amplo*

*A depressão pós-parto*

## Você e sua família

Um recém-nascido – principalmente se for o primeiro filho – muda tudo. O bebê pode enriquecer a sua vida e a de sua família, mas também restringir suas possibilidades em coisas que você gostaria de fazer.

Sua família terá que se reorganizar em torno do bebê. Os pais precisam desenvolver seu próprio relacionamento com ele, e isto leva tempo. Embora esses novos papéis sejam bem vindos, pode levar algum tempo até que a família se ajuste à perda dos padrões a que estava acostumada.

Se você mora com seu parceiro, o tempo para suas coisas, inclusive para conversar, para fazer coisas juntos e para o sexo, será menor. Cada um de vocês pode se sentir como se tivesse sido colocado de lado por causa do bebê. É importante encontrar uma maneira de conversarem a respeito desses sentimentos, ou eles podem acabar por afetar seu relacionamento com o bebê.

Os irmãos ou meio-irmãos



podem querer um bebê, mas com frequência acharão que perderam um pouco da atenção que recebiam e que agora é dedicada ao novo ser. Reconhecer o ressentimento deles ajuda-os a aceitar seus próprios sentimentos de raiva e mágoa.

Estes são os primeiros dias. Com solidariedade e paciência, sentimentos negativos com relação ao bebê podem ser resolvidos e vínculos familiares de amor irão surgir.

## Pontos úteis sobre você e seu bebê

- O bebê faz recordar memórias da infância e sentimentos que podem afetar o seu próprio desempenho
- Os primeiros dois anos são essenciais para o crescimento emocional e mental dos bebês
- Os bebês já nascem com fortes sentimentos e tendem ao desenvolvimento
- Os bebês precisam que suas mães se preocupem com eles e que os apreciem
- Nas primeiras semanas os bebês desenvolvem-se física e mentalmente a partir da satisfação de suas necessidades
- A segurança vem de não ter que esperar muito para ser confortado
- Os bebês não querem ser exigentes – ao chorar expressam uma necessidade física ou emocional
- Tente entender o que o seu bebê está sentindo
- O comportamento de seu bebê é uma maneira de comunicação com você